

## 朝食

栄養価  
エネルギー/586kcal  
たんぱく質/20.5g  
炭水化物/99.1g  
コレステロール/20mg  
食物繊維/9.5g  
塩分/2.3g

- ごはん
- おろし納豆
- 漬物
- みそ汁
- きんぴらごぼう

### ごはん

材料 (1人分) 五分づきごはん…200g

### みそ汁

材料 (1人分) 里芋…40g だし汁…120g  
厚揚げ…20g みそ…7g (小さじ1強)  
ねぎ…10g

### おろし納豆

材料 (1人分) 納豆…40g しらす干し…5g  
大根…30g しょうゆ…3g (小さじ1/2)

- 作り方
- 1.納豆をよく混ぜて器に盛る。
  - 2.大根おろしとしらす干しをのせ、しょうゆをかける。

### きんぴらごぼう

材料 (1人分) ごぼう…40g  
酒…5g (小さじ1)  
にんじん…20g  
しょうゆ…3g (小さじ1/2)  
サラダ油…2g (小さじ1/2)  
白いりごま…少々

- 作り方
- 1.ごぼうとにんじんはせん切りにする。
  - 2.フライパンに油を熱し、ごぼうを入れ塩をふってじっくりと炒める。
  - 3.にんじん、酒、しょうゆを加えてひと混ぜし、ふたをして蒸し煮する。白ごまをふって仕上げる。

### 漬物

材料 (1人分) かぶのぬか漬…20g

## 昼食

栄養価  
エネルギー/563kcal  
たんぱく質/21.7g  
炭水化物/101.1g  
コレステロール/35mg  
食物繊維/7.9g  
塩分/1.9g

- えごまごはん
- えごまごはんとエリンギのきんぴら
- たらのかぶら蒸
- 果物

### えごまごはん

材料 (1人分) 五分づきごはん…200g 塩…0.6g  
えごま…6g (小さじ2)

- 作り方
- 1.えごまは軽く炒って、すり鉢で塩と一緒に半ずりにする。
  - 2.器にごはんを盛り、1)をかける。

### たらのかぶら蒸

材料 (1人分) たら…60g (1切) しいたけ…20g (1枚)  
かぶの葉…30g 塩…少々

a) [ かぶ…60g  
片栗粉…1.5g (小さじ1/2)  
薄口しょうゆ…3g (小さじ1/2) ]

- 作り方
- 1.たらに軽く塩をしておく。かぶの葉はゆでて3cmに切る。かぶはすりおろしておく。
  - 2.a)を混ぜ合わせておく。
  - 3.器にたらとしいたけをのせ2)をかけて、蒸気のたった蒸し器で15分蒸す。
  - 4.蒸しあがり際にかぶの葉を添える。

### しらたきとエリンギのきんぴら

材料 (1人分) しらたき…50g しょうゆ…3g (小さじ1/2)  
エリンギ…20g 塩…少々  
ごま油…4g (小さじ1) 七味唐辛子…少々

- 作り方
- 1.しらたきはゆでこぼし、食べ易い長さ切る。エリンギは半分の長さに切ってから薄切りにする。
  - 2.鍋にごま油を熱し、しらたきと塩を入れてよく炒める。
  - 3.エリンギとしょうゆを加えてさらに炒め、七味唐辛子をふる。

### 果物

材料 (1人分) みかん…120g (2個)

炭水化物

293.8g

コレステロール

103mg

食物繊維

27.5g

塩分

6.8g

## 夕食

栄養価

エネルギー/651kcal  
たんぱく質/23.0g  
炭水化物/93.6g  
コレステロール/48mg  
食物繊維/10.1g  
塩分/2.6g

- 野沢菜チャーハン
- 三色ナムル

- 鶏団子のスープ

## 鶏団子のスープ

材料  
(1人分)

かぶ…60g しめじ…20g  
白きくらげ(乾)…3個 だし汁…120g  
塩…0.8g しょうゆ…少々  
こしょう…少々

a) [ 鶏ひき肉…60g れんこん…30g ]  
[ ねぎ…5g 生姜…少々 ]  
[ 塩…少々 ]

作り方

1. れんこんと生姜はすりおろし、白きくらげは戻しておく。かぶは一口大に、ねぎはみじん切り、しめじは小房に分ける。
2. a) をボウルに入れて練り合わせておく。
3. 鍋に水とかぶを入れて火にかけ、沸騰してきたら2) を団子状に丸めて落とし入れる。
4. かぶが柔らかくなったなら、しめじ、白きくらげ、調味料を加えてひと煮する。



## 野沢菜チャーハン

材料  
(1人分)

五分つきごはん…200g 松の実…5g  
野沢菜漬…40g ごま油…4g (小さじ1)  
ひじき(乾)…2g

作り方

1. 野沢菜は細かく切り、ひじきは戻しておく。
2. フライパンにごま油を熱し、1) を入れて炒める。
3. ご飯を入れてさらに炒める。
4. 器に盛り、松の実を散らす。

## 三色ナムル

材料  
(1人分)

ほうれん草…30g 大豆もやし…30g  
にんじん…20g おろしにんにく…少々  
おろし生姜…少々

a) [ 白いりごま…3g (小さじ1) ]  
[ しょうゆ…3g (小さじ1/2) ]  
[ ごま油…2g (小さじ1/2) ]  
[ 豆板醤…少々 ]

作り方

1. ほうれん草はゆでて3cmに切る。にんじんは細切りにして大豆もやしと共にゆでる。
2. a) とにんにく、生姜を混ぜ合わせ、1) を入れて和える。