

## 朝食

栄養価  
エネルギー／540kcal  
たんぱく質／17.3g  
炭水化物／94.7g  
コレステロール／0mg  
食物繊維／9.9g  
塩分／2.1g

- ごはん
- ねぎ納豆
- 漬物
- みそ汁
- ひじきの煮物

### ごはん

材料 (1人分) 五分づきごはん…200g

### みそ汁

材料 (1人分) ごぼう…30g だし汁…120g  
わけぎ…10g みそ…7g (小さじ1強)  
サラダ油…2g (小さじ1/2)

- 作り方
1. ごぼうはさがぎにし、わけぎは3cmに切る。
  2. 鍋に油を熱しごぼうを炒め、だし汁を加える。
  3. ごぼうが柔らかくなったら、わけぎとみそを加えて仕上げる。

### ねぎ納豆

材料 (1人分) 納豆…40g しょうゆ…3g (小さじ1/2)  
ねぎ…10g 練り辛子…少々

- 作り方
1. 納豆とねぎを合わせてよく混ぜる。
  2. 器に盛り、しょうゆをかけて練り辛子を添える。

### ひじきの煮物

材料 (1人分) ひじき(乾)…4g だし汁…適宜  
にんじん…10g しょうゆ…3g (小さじ1/2)  
干しいたけ…1/2枚 みりん…3g (小さじ1/2)  
うす揚げ…5g

- 作り方
1. ひじきと干しいたけは戻しておく。にんじん、干しいたけ、うす揚げは細切りにする。
  2. 鍋に1)とだし汁、みりんを入れて煮る。
  3. 途中でしょうゆを加え、煮汁がほとんどなくなるまでさらに煮る。

### 漬物

材料 (1人分) 大根のぬか漬…20g

## 昼食

栄養価  
エネルギー／689kcal  
たんぱく質／26.1g  
炭水化物／114.7g  
コレステロール／44mg  
食物繊維／8.4g  
塩分／2.3g

- きのこのおろしパスタ
- キムチ入りチャウダースープ
- 果物

### きのこのおろしパスタ

材料 (1人分) スパゲツティ…100g 削り節…2g  
しめじ…20g ぼん酢…6g (小さじ1)  
しいたけ…20g オリーブ油…4g (小さじ1)  
えのきだけ…20g にんにく…少々  
大根…80g

- 作り方
1. しめじは小房に分け、しいたけは細切り、えのきだけは3cmに切る。大根はおろして、にんにくは薄切りにする。スパゲツティは塩ゆでする。
  2. フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて弱火で炒め、香りをだす。きのこを加えて強火にして炒め、スパゲツティ、大根、ぼん酢を加えて手早く炒める。
  3. 器に盛り、削り節をかける。

### キムチ入りチャウダースープ

材料 (1人分) かき…50g 牛乳…120g  
キムチ…40g 塩…少々  
じゃが芋…40g サラダ油…2g (小さじ1/2)  
ねぎ…20g

- 作り方
1. かきはザルに入れ、塩水でふり洗いしておく。キムチ、じゃが芋、ねぎはそれぞれ1cm角に切る。
  2. 鍋に油を熱し、キムチ、じゃが芋、ねぎの順に炒め、牛乳を加える。
  3. フツフツとしてきたらかきを加え、塩で味を調える。

### 果物

材料 (1人分) みかん…120g (1個)

炭水化物

318.0g

コレステロール

75mg

食物繊維

28.9g

塩分

6.7g

# 夕食

栄養価

エネルギー/612kcal  
たんぱく質/28.2g  
炭水化物/108.6g  
コレステロール/31mg  
食物繊維/10.6g  
塩分/2.3g

- 菜飯
- かぶの酢の物

- 石狩鍋

## かぶの酢の物

[翌朝用に倍量作る]

材料  
(1人分)

かぶ…50g  
干柿…10g  
塩…少々

a) [酢…5g (小さじ1)  
きび砂糖…1.5g (小さじ1/2)]

作り方

1. かぶは薄切りにして軽く塩をして、しんなりしてきたら水気を絞る。干柿は細切りにする。

2. a) を合わせたところに1)を入れて和える。



## 菜飯

材料  
(1人分)

五分づきごはん…200g  
塩…0.8g  
大根葉…50g

作り方

1. 大根葉はゆでて小口に切り、塩をまがしておく。  
2. ごはんと1)を混ぜ合わせる。

## 石狩鍋

材料  
(1人分)

鮭…60g 春菊…30g  
じゃが芋…60g 焼豆腐…30g  
白菜…60g にんじん…20g  
しいたけ…20g (1枚) だし汁…120g  
ねぎ…30g みそ…9g (小さじ1/2)

作り方

1. 鮭は一口大に切り、白菜は3cm幅に、春菊は半分に切る。じゃがいもとにんじんは輪切り、ねぎは斜めに切る。  
2. 土鍋にだし汁とみそ、春菊以外の材料を入れて煮る。  
3. 材料に火が通ったら春菊を入れる。

