

朝食

栄
養
価

エネルギー/639kcal
たんぱく質/23.1g
炭水化物/105.5g
コレステロール/0mg
食物繊維/8.6g
塩分/2.2g

- あわごはん
- みそ汁
- 高野豆腐の煮物
- ほうれん草のごまよごし
- 漬物

あわごはん

材 料 (1人分) あわ入り五分づきごはん…200g

みそ汁

材 料 (1人分) さつまいも…50g だし汁…120g
うす揚げ…5g みそ…7g (小さじ1強)
わけぎ…10g

高野豆腐の煮物

材 料 (1人分) 高野豆腐…20g (1枚) にんじん…20g
しいたけ…20g (1枚)

a) [薄口しょうゆ…3g (小さじ1/2)
みりん…6g (小さじ1)
だし汁…適宜]

- 作り方
- 1.高野豆腐は戻して食べ易い大きさに切る。にんじんは一口大に切り、しいたけは石づきを取る。
 - 2.a) と高野豆腐を鍋に入れて5分位煮る。
 - 3.にんじんとしいたけを入れて、さらににんじんが柔らかくなるまで煮る。

ほうれん草のごまよごし

材 料 (1人分) ほうれん草…60g
しょうゆ…3g (小さじ1/2)
黒いりごま…3g (小さじ1)

- 作り方
- 1.ほうれん草はゆでて3cmに切り水気を絞る。
 - 2.黒ごまをすり鉢ですり、1) としょうゆを入れて和える。

漬物

材 料 (1人分) ごぼうのみそ漬…20g

昼食

栄
養
価

エネルギー/580kcal
たんぱく質/17.8g
炭水化物/104.5g
コレステロール/31mg
食物繊維/6.5g
塩分/2.2g

- もちピザ
- 海藻スープ
- 果物

もちピザ

材 料 (1人分) もち…150g (3個) ロースハム…15g (1枚)
ブロッコリー…30g ピザ用チーズ…20g
玉ねぎ…30g ケチャップ…6g (小さじ1)
しめじ…20g

- 作り方
- 1.ブロッコリーは小房に分けてゆでる。玉ねぎとロースハムは細切り、しめじはほぐしておく。
 - 2.天板にもちを並べて具をのせ、チーズとケチャップをかける。
 - 3.オーブントースターでもちが柔らかくなるまで焼く。(約10分)

海藻スープ

材 料 (1人分) わかめ(乾)…ひとつまみ 桜えび…少々
ふのり(乾)…ひとつまみ だし汁…120g
まつも(乾)…ひとつまみ 塩…0.8g
わけぎ…5g しょうゆ…2g (小さじ1/3)

- 作り方
- 1.わけぎは小口に切る。ふのりは水にくぐらせておく。
 - 2.器にすべての材料と調味料を入れて熱しだし汁を注ぐ。

果物

材 料 (1人分) りんご…120g (1/2個)

炭水化物

309.5g

コレステロール

93mg

食物繊維

24.8g

塩分

7.4g

夕食

栄養価

エネルギー/647kcal
たんぱく質/28.7g
炭水化物/99.5g
コレステロール/62mg
食物繊維/9.7g
塩分/3.0g

- あわごはん
- 卵の花
- きのこ汁

- 魚の塩焼
- れんこんの土佐煮

あわごはん

材料
(1人分)

あわ入り
五分づきごはん…200g

魚の塩焼

材料
(1人分)

はちめ…中1尾
塩…1.6g

作り方

- 1.はちめに塩をふりしばらくおく。
- 2.グリルで焼く。

れんこんの土佐煮

材料
(1人分)

れんこん…50g ごま油…2g (小さじ1/2)
削り節…1g

a) [だし汁…適宜 しょうゆ…3g (小さじ1/2)]
[みりん…3g (小さじ1/2)]

作り方

- 1.れんこんは乱切りにする。
- 2.鍋にごま油を熱し、1)を炒めa)を入れて煮る。
- 3.れんこんが柔らかくなり煮汁がほとんどなくなってきたら、削り節をまぶす。

卵の花 [翌朝用に倍量作る]

材料
(1人分)

卵の花…30g サラダ油…4g (小さじ1) ごぼう…15g
にんじん…15g ねぎ…15g うす揚げ…5g

a) [だし汁…適宜 薄口しょうゆ…4g (小さじ2/3)]
[みりん…6g (小さじ)]

作り方

- 1.ごぼうはさがさぎに、にんじんはいちょう切り、ねぎは小口切り、うす揚げは細切りにする。
- 2.鍋に油を熱し、ごぼう、にんじんの順に入れて炒める。
- 3.卵の花、うす揚げ、a)を加えて混ぜながら煮る。
- 4.水分が蒸発してしっとりしてきたら、ねぎを加えてひと混ぜして火をとめる。

きのこ汁

材料
(1人分)

まいたけ…20g わけぎ…5g えのきだけ…10g
しめじ…10g エリンギ…10g

a) [だし汁…120g しょうゆ…2g (小さじ1/3)]
[塩…0.8g]

作り方

- 1.きのこ類は食べやすく処理しておく。わけぎは小口に切る。
- 2.a)を火にかけて沸いてきたらきのこを入れてひと煮する。
- 3.お椀に盛り、わけぎを散らす。

