

あじ集

あじ集

おいしい♡

ほけ 元気!

あやさい たかり!

令和4年4月

目 次

テーマ	ページ
おてがるランチ	1
厚揚げ入り回鍋肉・ジンジャーわかめスープ いわしときゅうりの酢の物・キウイのはちみつレモン煮	
骨粗しょう症予防	3
鯛めし・ミニトマトとオクラのおろし和え 切り干し大根のナムル・小松菜のかきたま汁	
簡単ランチ	5
ピピンバごはん・わかめスープ ふわふわオムレツ・黒豆水まんじゅう	
生涯骨太クッキング	7
さばのピリ辛そぼろ風どんぶり・青菜としめじのおろし和え きのこ汁・レモンヨーグルトカスタードムース	
ごはん食のすすめ	9
さばのカレー煮・きのこのソテー 大根のスープ・ヨーグルトゼリー	
鶏肉（むね肉）を使った疲労回復料理	11
お月見バーグ・豆苗と桜えびのツナごま和え 水菜としいたけの味噌汁・スイートポテト	
成長期の子どものために	13
てり焼き手巻ずし・小松菜のおひたし 根菜汁・フルーツキャロットゼリー	
元気いきいき料理講習会	15
ちりめんじゃこと大葉入りごはん・牛肉のきのこ巻焼き 根菜の薄葛煮・オクラともずくの酢の物 かきたま汁・ふるふる豆乳ごまプリン	
貧血予防	17
鶏レバーのふっくらつや煮・厚揚げと小松菜の和風炒め もずくの吸い物・さつまいものレモン煮	
高齢者向け食事	19
牛肉と厚揚げの甘辛煮・けんちん汁 ほうれん草ともやしのサラダ・生姜かんの黒豆あん添	
季節の魚（カルシウムを摂ろう）	21
いわしのトマト煮込み・切り干し大根サラダ 野菜たっぷりスープ・さつまいものチーズようかん	



おてがるランチ

春

献立

厚揚げ入り回鍋肉
 ジンジャーわかめスープ
 いわしときゅうりの酢の物
 キウイのはちみつレモン煮

*ごはん (4人分) 米280g

*厚揚げ入り回鍋肉 (4人分)

材 料	分 量	作 り 方
厚揚げ	200g	① 厚揚げは沸騰したお湯で2~3分加熱して油抜きをする。キッチンペーパーで水気をとる。
豚もも肉(薄切り)	160g	
ごま油	大1	
キャベツ	200g	
長ねぎ	20g	② 厚揚げ、豚もも肉を1口大に切り、ごま油で炒める。
赤パプリカ	60g	
調味料		③ キャベツ、長ねぎ、赤パプリカを大きめの1口大に切り、②に加えて炒める。
おろししょうが	大1	
しょうゆ	大1	④ 調味料をあわせて③に加え、全体的にからめるように炒め、最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。
甜面醬	大1	
豆板醬	小1	
酒	大1	
砂糖	小1	
水溶き片栗粉	大2	

*ジンジャーわかめスープ (4人分)

材 料	分 量	作 り 方
かいわれ大根	40本 (20g)	① かいわれ大根の根元を落とし2cmの長さ切る。
カットわかめ(乾燥)	小1	
鶏がらスープの素 (減塩タイプ)	小4	② ①と残りの材料を4等分にして器に入れる。
白いりごま	小2	
おろししょうが	小1	③ 熱湯150ml ずつをそれぞれの器に注ぎ、よく混ぜる。

*いわしときゅうりの酢の物（4人分）

材 料	分 量	作 り 方
いわしのかば焼き （缶詰）	1缶（100g）	① いわしのかば焼きの汁をきって、アルミホイルの上に並べ、トースターなどで軽く温めてほぐしておく。 ② きゅうりは輪切りしに水気を取り、ミニトマトは4等分に切り、大葉は千切りにする。 ③ ①②をボールに入れ、マヨネーズ、酢を加えて混ぜる。
きゅうり	1本（100g）	
ミニトマト	8個（150g）	
大葉	4枚（3g）	
マヨネーズ	小1	
酢	小1	

*キウイのはちみつレモン煮（4人分）

材 料	分 量	作 り 方
キウイ ＜煮汁＞	2個（240g）	① キウイの皮をむき縦半分に切る。 ② 鍋に煮汁の材料を入れ混ぜ、キウイを加え中火にかける。煮立ったら弱火にしてふたをし、時々上下をひっくり返し7～8分煮る。 ③ 煮汁につけたまま粗熱が取れるまで冷やす。 ④ 煮汁ごと器に等分に盛り、ラップをかけて冷蔵庫で冷やす。
水	135ml	
白ワイン	70ml	
はちみつ	大4	
レモン汁	大1	

1人分栄養量

	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂 質 (g)	塩 分 (g)
ごはん	251	4.3	0.6	0
厚揚げ入り回鍋肉	231	15.3	13.6	1.4
ジンジャーわかめスープ	14	1.0	0.9	0.2
いわしときゅうりの酢の物	82	4.8	4.9	0.4
合 計	578	25.4	20.0	2.0

キウイのはちみつレモン煮	116	0.7	0	0
--------------	-----	-----	---	---

骨粗しょう症予防のための献立(魚)

春

献立	
鯛めし ミニトマトとオクラのおろし和え 切り干し大根のナムル 小松菜のかきたま汁	

* 鯛めし (4人分)

材 料	分 量	作 り 方
米	2合(300g)	① 鯛の切り身に塩を振り15分程度置き、出てきた水分をキッチンペーパーでふき取る。 ② フライパンにサラダ油を熱し、皮目から中火で焼き、焼き色がついたら裏返し1分程度焼く。(グリルで焼いてもよい) ③ 炊飯器に米と分量の水、調味料、昆布②の鯛をのせて炊く。 ④ 炊き上がったら鯛と昆布を取り出す。鯛は骨をとり、身をほぐしてご飯と混ぜ合わせる。 ⑤ 器に盛りつけ生姜と三つ葉を天盛りする。
鯛	2切れ(180g)	
塩	小3/1	
サラダ油	大1	
調味料		
薄口しょうゆ	大1・1/2	
酒	大1・1/2	
みりん	大1	
昆布	10cm×10cm1枚	
生姜干切り	1片(10g)	
三つ葉	適量	

* ミニトマトとオクラのおろし和え (4人分)

材 料	分 量	作 り 方
ミニトマト赤・黄	あわせて80g	① ミニトマトは1/4に切る。 ② オクラは1cm幅の斜め切りにし、沸騰した湯で15秒茹でてざるにあげ冷ます。 ③ 大根はすりおろし軽く水気を切り、①と②を合わせ酢で和え、器に盛る。
オクラ	4本(40g)	
大根	160g	
合わせ酢		
酢	大2	
砂糖	大1・1/2	
塩	ひとつまみ(1g)	
レモン汁	少々	

* 切り干し大根のナムル (4人分)

材 料	分 量	作 り 方
切り干し大根	45g	① 切り干し大根は軽く水洗いし、たっぷりの水につけ柔らかくなるまで戻し水気を強く絞る。 ② きゅうり、にんじんは干切りにし、塩をふりしばらく置き、水洗いをして水気を切る。 ③ ボウルに調味料を合わせ①と②を混ぜ合わせ器に盛る。
きゅうり	1本(100g)	
にんじん	30g	
調味料		
すりごま	大1	
砂糖	小1	
しょうゆ	小1	
塩	少々	
ごま油	小2	

* 小松菜のかきたま汁 (4人分)

材 料	分 量	作 り 方
だし汁	3カップ(600ml)	① 小松菜はきれいに洗い2~3cmに切る。 ② 鍋にだし汁を入れ火にかけ、温まったら薄口しょうゆ、塩で味を付け、うすあげ、小松菜を入れ、さっと煮立たせ、溶き卵を少しずつ回し入れ火を止める。 ③ お椀にそそぐ。
薄口しょうゆ	大1	
塩	少々	
小松菜	100g	
うすあげ	20g	
卵 (M)	1個(60g)	

1人分の栄養量

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)
鯛めし	387	14.6	6.8	13.0	1.7
ミニトマトとオクラのおろし和え	29	0.6	0.1	21.0	0.1
切り干し大根のナムル	78	2.0	3.5	95.0	0.5
小松菜のかきたま汁	52	4.1	3.3	71.0	1.2
合 計	546	21.3	13.7	200.0	3.5

簡単ランチ（肉）

夏

献立

ピビンバごはん
わかめスープ
ふわふわオムレツ
黒豆水まんじゅう

*ピビンバごはん（4人分）

材 料	分 量	作 り 方
米 （ごはん）	280g (600g)	①にんじんは干切りにして茹で、ほうれん草は茹でて2cmに切っておく。もやしはさっと茹でざるに上げる。 ②ポウルにAの調味料を入れ混ぜ合わせ、①の水気をよく切り和えてナムルにしておく。 ③合いびき肉は、Bの調味料で炒り煮にする。 ④器にご飯を入れ、その上に②③キムチを盛り付けコチュジャンを添える。
もやし	80g	
ほうれん草	80g	
にんじん	40g	
キムチ	80g	
調味料		
ごま油	大1	
A しょうゆ	大1	
酒	小1	
コチュジャン	大1	
合いびき肉	120g	
調味料		
B 砂糖	少々	
しょうゆ	少々	

*わかめスープ（4人分）

材 料	分 量	作 り 方
わかめ（乾燥）	5g	①わかめは水で戻し、かいわれ大根は半分に切る。 ②鍋に分量の水を入れ、火にかけ、調味料のAを加えて混ぜ合わせて、煮立ったら①を加えごま油で味を調える。
かいわれ大根	20g	
水	600ml	
調味料		
チキンコンソメ	5g	
A 酒	小1	
しょうゆ	小1	
ごま油	少々	

*ふわふわオムレツ（4人分）

材 料	分 量	作 り 方
卵	4 個	①トマトは半分をみじん切りに、残り半分は4等分しておく。玉ねぎ、にんじんもみじん切りにする。 ②調味料Aを合わせてドレッシングを作る。 ③フライパンに油を熱し合いびき肉と①のみじん切り材料を炒め、塩、こしょうで味を調える。 ④卵は卵黄と卵白に分け、卵白は角が立つまで泡立てしておく。卵黄は軽く混ぜ③を混ぜ合わせ、泡立てた卵白を加えさっと混ぜ合わせる。 ⑤フライパンに油を引いて④を焼く。 ⑥⑤を器に盛りケチャップをかけ、レタス、トマトを添え②をかける。
玉ねぎ	80g	
トマト	80g	
にんじん	40g	
合いびき肉	80g	
レタス	2枚	
ケチャップ	大2	
塩・こしょう	少々	
油	適量	
ドレッシング		
調味料		
酢	小1	
A しょうゆ	小1	
酒	小1	

*黒豆水まんじゅう（4人分）

材 料	分 量	作 り 方
黒豆（煮豆）	120g	①ゼラチンは分量の水でふやかしておく。 ②鍋に分量の水を入れ火にかけ、砂糖を加えしっかり溶かす。 ③②を火から下してすぐ①のゼラチンを加えてゆっくり混ぜ合わせ溶かす。 ④③を型に流しいれ黒豆を均等に入れて冷やし固める。
水	300ml	
ゼラチン	5g	
水（ゼラチン用）	大2	
砂糖	30g	

1人分の栄養量

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
ビビンバごはん	394	11.9	9.9	1.8
ふわふわオムレツ	173	10.4	10.9	1
わかめスープ	15	0.5	0.9	1
合 計	582	22.8	21.7	3.8

黒豆水まんじゅう	86	5.5	2.9	0
----------	----	-----	-----	---

生涯骨太クッキング

秋

献立

さばのピリ辛そぼろ風どんぶり
 青菜としめじのおろし和え
 きのこ汁
 レモンヨーグルトカスタードムース

*ごはん (4人分) 米 280g

*さばのピリ辛そぼろ風どんぶり (4人分)

材 料	分 量	作 り 方
さばの水煮缶 玉ねぎ 赤ピーマン 青ピーマン にんにく しょうが 長ねぎ 貝割れ大根 ごま油 豆板醤 酒 粉チーズ こしょう	200g (1缶) 200g (1個) 40g (1個) 40g (1個) 10g (1かけ) 20g (2かけ) 50g (1/3本) 10g (1/4パック) 小2 小1/4 大1 大4 少々	① 玉ねぎ、赤ピーマン、青ピーマンは1.5cm角に、にんにく、しょうがはみじん切りにする。長ネギは白髪ねぎにする。貝割れ大根は根を取り3等分にきる。 ② フライパンにごま油を熱し、にんにく、しょうがを炒め、玉ねぎ、赤ピーマン、ピーマンを加えて透き通るまで炒める。さば缶の身を入れほぐしながら炒める。 ③ 豆板醤、酒、缶汁を加えて汁気がなくなるまで炒め、粉チーズ、こしょうを入れてひと混ぜし、火を止める。 ④ ご飯の上に③を盛り付け、白髪ねぎと、貝割れ大根を合わせてのせる。

*青菜としめじのおろし和え (4人分)

材 料	分 量	作 り 方
小松菜 しめじ 酒 柿 大根 調味料 砂糖 塩 酢	100g (1/3束) 50g (1/2パック) 大1 70g (1/2個) 150g (1/6本) 大1 小1/2 大2	① 小松菜は茹でて水にとり、軽く絞り2~3cmに切る。 ② 柿は皮をむいて小口切り、しめじは石づきを取り、ほぐして小鍋に入れ、酒を加えて中火にかけ、混ぜながら火を通してさます。 ③ 大根はすりおろし、ザルで水気をきっておく。 ④ ボウルに調味料を合わせ、③を加えて混ぜ、①を絞って入れひと混ぜし、さらに②を混ぜ器に盛る。

菊菜、三つ葉、枝豆などもおススメ!

*きのこ汁（4人分）

材 料	分 量	作 り 方
水	900ml	① きのこ（えのきだけ、エリンギ、まいたけ、しいたけ）はそれぞれ石づきや根を切り落とし、ほぐしておく。 ② 鍋に水を入れ、きのこを加え、調味料で味を調える。
きのこ えのきだけ、エリンギ まいたけ、しいたけ	合わせて 350g	
しょうゆ	大2	
酒	大3	

ポイント！

きのこは好みのものを使って、だしではなく水でつくりましょう。きのこのだしでおいしくできます。

*レモンヨーグルトカスタードムース（6人分）

材 料	分 量	作 り 方
レモン	50g（1/2個）	① レモンは小さいちょう切りを、飾り用に6つ作り、残りは汁を絞り、皮はすりおろす。粉ゼラチンは水でふやかす。
バナナ	150g（1本）	
卵黄	1個	② 卵黄、砂糖、牛乳の順に混ぜ合わせ、泡だて器で混ぜながら火にかける。ふつつつし、とろみがついたら火を止め、①のゼラチンを加えて溶かす。氷水に底をつけて冷やし、粗熱をとりヨーグルトを入れる。
砂糖	20g	
牛乳	100ml	③ 卵白を泡立て、角が立つ程度になったら砂糖を混ぜて②に2回に分けて加え、①のレモンの皮を入れる。小さく切ったバナナと合わせて器に流し、冷やし、固める。
粉ゼラチン	5g	
水（ゼラチン用）	大1	④ 飾り用のレモンとミントをのせる。
プレーンヨーグルト	200g	
卵白	1個	
砂糖	10g	
ミント	適宜	

1人分の栄養量

	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)
そぼろ風どんぶり	429	17.8	9.8	231	0.7
おろし和え	39	0.6	0.2	52	0.6
きのこ汁	37	3.6	0.4	4	1.3
合計	505	22	10.4	287	2.6

デザート	85	3.9	2.9	68	0.1
------	----	-----	-----	----	-----

ごはん食のすすめ(魚)

秋

献立

ごはん	
さばのカレー煮	きのこのソテー
大根のスープ	ヨーグルトゼリー

* ごはん (4人分) 米 280g

* さばのカレー煮(4人分)

材 料	分 量	作 り 方
さば(生)	4切れ(320g)	① にんじんは長さ5cm幅1cmぐらゐの短冊切りに さやいんげんは縦半分に切って各々ゆがいておく ② 玉ねぎ、セロリは千切り、しょうが、にんにくは みじん切りにしておく。 ③ 鍋に油を入れ熱し②を炒め、さば、A、Bを入れ 煮込む。 ④ 皿に玉ねぎ、セロリを敷きその上にさばを置き 煮汁をかけ、まわりに①を飾りパセリをふる。
にんじん	100g	
玉ねぎ	100g	
さやいんげん	12本(100g)	
又はピーマン3個		
セロリ	5cm(15g)	
しょうが	1片(10g)	
にんにく	1/2片(5g)	
A		
カレー粉	大1	
塩	少々	
こしょう	少々	
B		
コンソメ	小2	
水	400ml	
油	小1	
パセリ	適量	

* きのこのソテー (4人分)

材 料	分 量	作 り 方
えのきたけ	100g	① えのきたけ、しめじは小房に分け、生しいたけ は薄切りに、にんにくはみじん切りにする。 ② フライパンに油を入れ熱し、①を炒め、塩 こしょうで味つけをし、器に盛りパセリを散らし レモン汁をかける。
しめじ	100g	
生しいたけ	4枚(80g)	
にんにく	1/2片(5g)	
レモン	1/4個(25g)	
油	小1/2	
塩	少々	
こしょう	少々	
パセリ	適量	

* 大根のスープ (4人分)

材 料	分 量	作 り 方
大根 (又はとうがん)	250g	① きくらげ(乾燥)は水で戻しておく。 ② ①のきくらげ、大根、にんじんは1.5cm角に切る。 ③ かにかまは2cm位の長さに切る。 ④ ピーマンは縦半分に割り種をとり千切りにする ⑤ 鍋にAを入れ②を加え、やわらかくなれば③を入れ、酒、塩、こしょうで味付けし、Bを加えて、とろみがつけば④を入れる。
にんじん	50g	
かにかま	50g	
ピーマン	1個(40g)	
きくらげ(乾燥)	3g	
酒	小1/2	
塩	少々	
こしょう	少々	
A		
コンソメ	小2	
水	600ml	
B		
片栗粉	大1	
水	大1	

* ヨーグルトゼリー (6人分)

材 料	分 量	作 り 方
ヨーグルト	200ml	① 器にAを入れふやかしておく。 ② 牛乳に砂糖を入れて温め①を加えよく混ぜ合わせる。 ③ あら熱が取れたら、ヨーグルト、ラム酒を入れかくはんし、水でぬらした容器に入れ冷やして固め、器に取り出す。 ④ Bを混ぜ合わせ、③の上にかけハーブを飾る。
牛乳	150ml	
砂糖	40g	
ラム酒	少々	
ハーブ	少々	
A		
ゼラチン	10g	
水	30ml	
B		
ブルーベリージャム (又はイチゴジャム)	大2(42g)	
ラム酒	少々	

1人分の栄養量

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
ごはん	235	3.5	0.4	—
さばのカレー煮	166	19.8	5.5	1.5
きのこのソテー	24	2.1	0.8	0.2
大根のスープ	45	2.2	0.3	1.6
合 計	470	27.6	7.0	3.3

ヨーグルトゼリー	124	5.3	3.0	0.1
----------	-----	-----	-----	-----

鶏肉（むね肉）を使った疲労回復料理

秋

献立

ごはん
お月見煮バーグ
豆苗と桜えびのツナごま和え
水菜としいたけの味噌汁
スイートポテト

* ごはん（4人分） 米 280g

* お月見煮バーグ（4人分）

材 料	分 量	作 り 方
油揚げ（すし揚げ）	8枚（1枚30g）	① すし揚げは片方の端を5mm位切る。人参は皮つきのままみじん切りにする。ひじきは水で戻し洗って水気をきる。しめじは1/3をみじん切りに、残りはほぐしておく。長ねぎはみじん切り、春菊は3等分に切る。 ② ボールに鶏ひき肉とひじきと塩を入れ、粘りがでるまで混ぜ合わせる。みじん切りした人参、長ねぎ、しめじを加えさらに混ぜる。 ③ 油揚げの中に②の具をスプーン1杯入れ、うずら卵を入れ、その後にもう一度スプーン1杯入れ、爪楊枝で止める。 ④ 鍋にだし汁、酒、みりん、しょうゆを入れ③とほぐしたしめじを並べて煮る。汁気が少なくなったら取り出し、春菊を煮る。
ひじき	4g	
鶏ひき肉(むね肉)	140g	
人参	50g	
春菊	50g	
しめじ	1・1/2株(120g)	
長ねぎ	40g	
うずら卵（水煮）	8個（80g）	
だし汁	400ml	
しょうゆ	大1	
みりん	大1・1/2	
酒	小1・1/2	
塩	少々	
爪楊枝	8本	

* 豆苗と桜えびのツナごま和え（4人分）

材 料	分 量	作 り 方
豆苗	120g	① 豆苗は根を切り3等分に切る。パプリカは半分は薄切り、しいたけは石づきを取り薄切りにする。 ② ①を耐熱皿に入れ、ラップをかけ600wの電子レンジで2分加熱する。 ③ 油を切ったツナ缶、桜えび、②を入れ、すりごまとしょうゆを加え全体をよく和える。
桜えび	8g	
ツナ缶	100g	
しいたけ	4枚（60g）	
パプリカ(赤・黄)	各1/2個(各60g)	
すりごま	20g	
しょうゆ	小2弱	

* 水菜としいたけの味噌汁(4人分)

材 料	分 量	作 り 方
水菜	80g	① 水菜は根を取り、3cm長さに切る。生しいたけは薄切りにする。 ② 鍋にだし汁を沸かして、水菜としいたけを加え、みそを溶き入れひと煮立ちする。
生しいたけ	4枚(40g)	
だし汁	600ml	
みそ	大1・3/4	

* スイートポテト(4人分)

材 料	分 量	作 り 方
さつまいもペースト状 又は皮付き 180g	160g	① さつまいもは皮をむいて、蒸し器で15~20分蒸してつぶす。 ② ①が熱いうちに、バター、グラニュー糖、牛乳、卵黄、バニラエッセンスの順に混ぜ込みながらよくつぶす。 ③ ②を50gずつ計量し、アルミカップに詰め、ドリュールを塗る。 ④ 約200℃に予熱したオーブンで焼き色がつくまで焼く。
グラニュー糖	30g	
バター	15g	
卵黄	1/2個	
牛乳	10ml	
ドリュール		
卵 (水小1/2とみりん 少々で薄める)	1/4個	
バニラエッセンス	適量	

1人分の栄養量

	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
ごはん	251	4.3	0.6	0
お月見煮バーグ	258	17.7	16.7	1.2
ごま和え	136	8.4	8.4	0.7
味噌汁	25	2.2	0.5	1.1
合 計	670	32.6	26.2	3.0

スイートポテト	133	1.1	4.3	0.1
---------	-----	-----	-----	-----

成長期の子どものために

献立

てり焼き手巻ずし
小松菜のおひたし
根菜汁
フルーツキャロットゼリー

秋

* てり焼き手巻ずし (4人分)

材 料	分 量	作 り 方
鶏もも肉	300g	① 米は洗って水加減をし、昆布を入れて炊く。 ② 炊き立てのご飯を飯切りに移し、ずし酢を加えて切るように混ぜ合わせ、ずし飯にする。 ③ 鶏肉は筋切りし、両面に薄く小麦粉をまぶし、油を熱したフライパンで、皮目から中火で焼き目がつくまで焼く。 ④ ③のフライパンの余分な油をふき、Aを加えて照り焼きにし、5cm長さ1cm幅の棒状に切る。 ⑤ ツナとマヨネーズを混ぜ合わせ、トマトは5mm厚さの半月切りにし、サニーレタスは適当な大きさにちぎる。 ⑥ のりの上にずし飯、サニーレタス、トマト、ツナ、鶏肉をのせて巻き、器に盛る。
トマト	1個 (200g)	
ツナ缶 (水煮缶)	130g	
マヨネーズ	大1・1/2	
サニーレタス	1/2個	
米	2合	
昆布	5cm角1枚	
のり (手巻き用)	12枚	
小麦粉・油	適量	
調味料		
しょうゆ	大1	
A さとう	大1	
酒・みりん	各大1	
酢	大3	
ずし酢 さとう	大2	
塩	小1/2 (3g)	

* 小松菜のおひたし (4人分)

材 料	分 量	作 り 方
小松菜	300g	① 人参は千切りにし湯がく。きくらげは水で戻し千切りにする。小松菜は硬めに茹で水にとり、4cm長さに切り水気を絞る。 ② ①をAに漬けておく。 ③ ちりめんじゃこを乾煎りする。 ④ ②を器に盛り、ちりめんじゃこをちらす。
ちりめんじゃこ	10g	
人参	30g	
きくらげ	5g	
だし汁	200ml	
A しょうゆ	小2	
みりん	小1	

* 根菜汁(4人分)

材 料	分 量	作 り 方
豚バラ肉	50g	① 切干大根はサッと洗って300mlの水で戻しておく。水気を絞り5cm長さに切る。 ② 豚バラ肉は細切りにする。 ③ 人参、しいたけは千切り、ごぼうはささがきに、コンニャクは湯通しし、細切りにする。 ④ 鍋を熱し、ごま油を入れて②→③→①の順に炒める。 ⑤ ④にAを加えて煮、沸騰すればアクを取り蓋をして煮る。 ⑥ 白みそを溶き入れ、仕上げに長いもを加える ⑦ 器に盛って、斜め切りにした細ねぎを散らし練りからしを添える。
人参	30g	
切干大根	10g	
ごぼう	20g	
生しいたけ	50g	
コンニャク	60g	
ごま油	小1	
だし汁	400ml	
A 戻し汁 (切干大根)	200ml	
白みそ	50g	
長いも(すりおろし)	40g	
細ねぎ	1本	
練りからし	適量	

* フルーツキャロットゼリー(6人分)

材 料	分 量	作 り 方
粉寒天	1袋(4g)	① 鍋に水を入れて粉寒天を振り入れ、しばらくおいて火にかけ、1~2分沸騰させる。 ② 粉寒天が溶ければ、さとうを加え完全に溶けたらキャロットジュースとレモン汁を加え、型に流しいれ冷やし固める。
水	200ml	
さとう	60g	
キャロットジュース	400ml	
レモン汁	大2	

1人分の栄養量

	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
てり焼き手巻き	644	40.3	17.2	2.3
小松菜のおひたし	27	2.7	0.3	0.5
根菜汁	117	4.2	6.6	0.8
合 計	788	47.2	24.1	3.6

ゼリー	89	0.6	0.1	0
-----	----	-----	-----	---

献立	
ちりめんじゃこと大葉入りごはん	オクラともずくの酢の物
牛肉のきのこ巻焼き	ふるふる豆乳ごまプリン
根菜の薄葛煮	かきたま汁

*ちりめんじゃこと大葉入りごはん (4人分)

材 料	分 量	作 り 方
米	280g	① 米を炊く。(ごはん 600g)
ちりめんじゃこ	30g	② 大葉はみじん切りにする。
大葉	8枚(6g)	③ フライパンにごま油を入れ、ちりめんじゃこ、白ごま、②の大葉を炒める。
白ごま	小1	
濃口しょうゆ	小1	④ 香りがたってきたらしょうゆ、酒を加え、水分がなくなるまで炒める。
酒	小1	
ごま油	小1	⑤ 炊きあがったごはんに④をまぜ、茶碗に盛る。

*牛肉のきのこ巻焼き (4人分)

材 料	分 量	作 り 方
牛もも肉	240g	① しょうゆ、みりんを合わせて牛肉を10分間漬ける。
生しいたけ	70g	② 生しいたけ、エリンギは薄く、えのき茸は半分に切る。
えのき茸	70g	③ ブロccoliは、茹でて小房に分ける。軸は細くきっておく。
エリンギ	70g	④ ①の牛肉を広げ、ブロッコリーの軸、きのこをしっかりと巻き、片栗粉を全体に振りかける。
ブロッコリー	70g	
レタス	40g	⑤ フライパンに油をひき、④の巻き終わりを下にして、中火で転がしながら少し焦げ目がつく位まで焼く。
ミニトマト	8個(120g)	
濃口しょうゆ	小2	⑥ ⑤を食べやすい大きさに切り、レタス、ブロッコリー、トマトを添えて器に盛る。
みりん	小2	
サラダ油	大1	
片栗粉	少々	

*根菜の薄葛煮 (4人分)

材 料	分 量	作 り 方
大根	100g	① 大根、にんじん、れんこんは小さめの乱切りにする。
にんじん	80g	② いんげん豆は筋を取り、茹でて食べやすい大きさに切る。
れんこん	80g	③ 鍋にだしと①の根菜をいれ、4~5分煮たら、みりん、しょうゆ、塩を加え柔らかくなるまで煮る。
いんげん豆	40g	
出汁	400ml	④ ③に水溶き片栗粉でとろみをつけ、②を加えて器に盛る。
濃口しょうゆ	小1/2	
みりん	小2	
片栗粉	大1/2	*水溶き片栗粉は同量の水で溶く
塩	少々	

* オクラともずくの酢の物 (4人分)

材 料	分 量	作 り 方
オクラ	4本(32g)	① きゅうり、しょうがは、細く千切りにする。
もずく (三杯酢)	100g	② オクラは塩ずりしてうぶ毛をとり、熱湯をかけて冷ましておく。
きゅうり	1本(100g)	③ オクラをまな板で回転させながらななめに切る。
しょうが	1/2片(40g)	④ もずく、きゅうり、オクラ、ごまを合わせる。
白ごま	少々	⑤ ④を器に入れ、しょうがを天盛りする。

* かきたま汁 (4人分)

材 料	分 量	作 り 方
卵	2個(120g)	① 豆腐はさいの目、青ネギは小口切りにする。
豆腐	150g	② 鍋に出汁を温め薄口しょうゆ、塩、酒で調味し、沸騰させたら弱火にして水溶き片栗粉を少しずつ入れながら混ぜる。
わかめ (乾燥)	0.8g	③ 中火にして豆腐を入れ、沸騰したら溶いた卵を少しずつ入れる。卵がフワッと浮いてきたら火を止め、わかめと青ねぎを入れる。
青ねぎ	4本(20g)	④ お椀に盛る。
出汁	600ml	
薄口しょうゆ	小1	
酒	小2	
片栗粉	小1	
塩	少々	

* ふるふる豆乳ごまプリン (4人分)

材 料	分 量	作 り 方
豆乳 (成分無調整)	250ml	① ゼラチンは、水でふやかしておく。
練りごま (白)	大2	② 鍋に練りごまとはちみつをいれて、泡立て器でよく混ぜ、半量の豆乳を少しずつ加えて溶きのばす。
はちみつ	大2	③ ②を火にかけ泡だて器で混ぜながら沸騰させないように加熱し、はちみつが溶けたら火を止めて①のゼラチンをよく溶かして入れ、残りの豆乳を加えて混ぜる。
粉ゼラチン	5g	④ 器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
水	大6	⑤ はちみつをかけて食べる。

1人分栄養量

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)
ちりめんじゃこと大葉入りごはん	282	7.7	2.3	58	0.7
牛肉のきのこ巻焼き	224	14.9	14.2	20	0.5
根菜の薄葛煮	42	1.2	0	24	0.4
オクラともずくの酢の物	11	0.8	0.1	27	0.1
かきたま汁	66	5.5	3.7	42	0.7
合 計	625	30.1	20.3	171	2.4

ふるふる豆乳ごまプリン	87	4.2	3.4	54	0
-------------	----	-----	-----	----	---

貧血予防

秋

献立

ごはん

鶏レバーのふくらつや煮 厚揚げと小松菜の和風炒め

さつまいものレモン煮 もずくの吸い物

*ごはん(4人分) 米280g

*鶏レバーのふくらつや煮(4人分)

鶏レバーの下ごしらえ

・10分ほど水にさらし、4つに分け、血のかたまり、筋を取って水を2~3回変えながら洗い一口大に切る。

・鍋にたっぷりの湯を沸かし、鶏レバーを入れ、煮立ってから1分ゆで、ざるにあげる。

材 料	分 量	作 り 方
鶏レバー	120g	① しょうがを千切りにする。 ② 鍋に酒、しょうが、はちみつ、鶏レバー、しょうがを散らし火にかける。 ③ 煮立ったら中火で5分間煮て鶏レバー取り出し、煮汁を半分に煮詰め、再び鶏レバーを戻して汁をからめる。 ④ 菜の花はさっと茹でて、ごま和えにして添える
酒	60ml	
しょうが	6g	
しょうゆ	小2	
はちみつ	大1	
菜の花	1束(200g)	
白ごま	適宜	

★菜の花はビタミンCが豊富なので、鉄分の吸収を良くする。

*厚揚げと小松菜の和風炒め(4人分)

材 料	分 量	作 り 方
厚揚げ	400g	① 豚バラ肉は下味用の調味料で軽く手でもんでおく。 ② 厚揚げはペーパータオルで押さえて油をすわせ、1cm幅に切る。
小松菜	160g	
豚バラ肉(薄切り)	120g	③ 小松菜は根元を切り落とし、4cmの長さに切って茎と葉先に分ける。豚肉は2cm幅に切る。
調味料	小2	
しょうゆ	小2	④ フライパンに油を熱し、豚肉を炒め色づいたら小松菜の茎、厚揚げ、小松菜の葉の順に炒め調味料で味をととのえ、かつおぶしを加え混ぜる。
みりん	小1	
油	1袋(5g)	
かつおぶし		

*さつまいものレモン煮（4人分）

材 料	分 量	作 り 方
さつまいも（小） レモン 砂糖 塩 水	250g 1/4個 大1 少々 300ml	① さつまいもは皮をむき、1.5cm厚さの輪切りにして水に10分ほどさらす。 ② レモンは皮をむいて薄い半月切りにし、種を除く。 ③ 鍋に水気を切った①と水300mlを入れて5~6分ゆでる。さつまいもが少しやわらかくなったら、砂糖、塩、レモンを加え、ふたを外して汁気がほぼなくなるまで煮る。

*もずくの吸い物（4人分）

材料	分量	作り方
だし汁 薄口しょうゆ もずく 青ねぎ	600ml 小2 120g 2本	① もずくは洗って、水気を切る。 ② だし汁に薄口醤油を加えあたため、もずくを盛った椀にそそぎ、青ねぎをちらす。

1人分の栄養量

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	鉄 (mg)	塩分 (g)
ごはん	251	4.3	0.6	0.6	0
鶏レバー	100	8.8	2.7	4.6	0.5
厚揚げの小松菜	312	16.4	24.6	4.1	0.6
さつまいものレモン煮	95	0.8	0.2	0.4	0.2
もずくのお吸い物	7	0.8	0	0.3	0.7
合計	765	31.1	28.1	10.0	2.0

※鉄分推奨 成人男性 7.5mg

成人女性 6.5mg（月経あり 10.5mg）

高齢者向け食事（肉）

冬

献立

ごはん
牛肉とあつあげの甘辛煮
けんちん汁
ほうれん草ともやしのサラダ
生姜かんの黒豆あん添え

*ごはん（4人分）米280g

*牛肉と厚揚げの甘辛煮（4人分）

材 料	分 量	作 り 方
牛肉もも（薄切り）	200g	① 牛肉は、ひと口大に切る。厚揚げはザルにのせて熱湯をかけて、油抜きをして8等分にする。 にんじんは、半月切り、ねぎは、1cm幅の斜め切り、きぬさやは、筋を取りサッとゆで斜め半分に切る。 ② 鍋に調味料を入れて煮立てて牛肉を入れ、色が変わったら、厚揚げ、にんじんを加え落とし蓋をして弱火で15分～20分間煮る。火を止める直前にねぎを加える。 ③ 煮汁ごと器に盛りきぬさやを散らす。
厚揚げ	300g	
にんじん	60g	
ねぎ	60g	
きぬさや	12枚	
調味料		
だし	200ml	
しょうゆ	大2	
酒	大1・1/3	
みりん	大1・1/3	
砂糖	大1・1/3	

*けんちん汁（4人分）、

材 料	分 量	作 り 方
大根	120g	① 大根、にんじんは、いちよう切りにし、ゴボウは半月切りし水を入れあく抜きをし、水気を切る。 ② 豆腐は水気を切っておく。 ③ 鍋に油を熱し①を炒め、だしを加える。煮立ったらあくを取り火を弱めて7～8分煮て②を、ひと口にちぎり入れ、塩、しょうゆで調味し、小口切りにしたねぎを加える。
にんじん	40g	
ごぼう	40g	
木綿豆腐	120g	
ねぎ	20g	
油	小2	
だし	800ml	
塩	小2/5	
しょうゆ	小1/3	

*ほうれん草ともやしの手サラダ (4人分)

材 料	分 量	作 り 方
ほうれん草 もやし しいたけ にんにく(薄切り) サラダ油 しょうゆ	200g 100g 4枚 1/2片 大1・1/3 小1/2	① もやしはさっと茹でる。 ほうれん草は茹でて水に取り、3~4cmの長さに切る。しいたけは石づきを取って軽く焼き、3cm幅に切りしょうゆと、合わせる。 ② 油を弱めの中火で熱し、にんにくを焦がさないように炒め、香りが出たら火を止めて①に加え野菜とあえる。

*生姜かんの黒豆あん添え (4人分)

材 料	分 量	作 り 方
市販の黒豆煮 すりごま 黒蜜 (黒豆の煮汁でもいい) 粉寒天 生姜汁 砂糖	40g 小2 大1 4g 大1・1/2 大3	① 鍋に水200ml、粉寒天、砂糖を入れてよく混ぜ、中火にかける。木べらで時々混ぜながら1~2分沸騰させた後、生姜汁を加えて火を止める。 ② 黒豆は8粒を残して、残りをフォークでつぶし、すりごまと黒蜜を加えて混ぜ合わせる。 ③ ①の粗熱が取れたら、水で濡らした流し箱に入れる。冷蔵庫で30~40分間冷やし固めてから食べやすく切って器に盛り②をのせる。 *色合いが気になるようでしたら、器に南天の葉などを敷いて盛り付ける。

1人分の栄養量

	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂 質 (g)	カルシウム (g)	塩 分 (g)
ごはん	251	4.3	0.6	3.5	0.0
牛肉と厚揚げの煮物	336	17.6	23.0	198.0	1.5
けんちん汁	58	3.1	3.3	46.0	0.8
ほうれん草ともやしの手サラダ	55	2.3	4.5	30.0	0.1
合 計	700	27.3	31.4	277.5	2.4

生姜かんの黒豆あん添え	48	1.8	1.8	35.0	0
-------------	----	-----	-----	------	---

季節の魚（カルシウムを取ろう）

冬

献立

ごはん
 いわしのトマト煮込み
 切り干し大根サラダ
 野菜たっぷりスープ
 サツマイモのチーズようかん

*ごはん（4人分）米280g

*いわしのトマト煮込み（4人分）

材 料	分 量	作 り 方
いわし	800g（8匹）	① いわしはうろこを取り水洗いをする。 ② 頭と内臓をとり、尻尾を骨ごと抜き、手開きにして塩を振っておく。 ③ 玉ねぎは薄くスライスする。 ④ フライパンにサラダ油を入れ③を透き通るまで炒め取り出す。 ⑤ ②の塩を水で洗い落とし、ペーパーで水分を取り、油を引いたフライパンでいわしの両面に火を通す。 ⑥ 火が通ったら白ワイン、トマトピューレを加え塩で味を調えながら煮る。汁けがなくなってきたら火を消しチーズをふりかけ、皿に盛りバジルの粉をふりかけ、サラダ菜を添える。
玉ねぎ	400g	
トマトピューレ	150g	
チーズ（ピザ用）	30g	
白ワイン（辛口）	200ml	
サラダ油	小2	
塩	適量	
バジル（粉末）	少々	
サラダ菜	4枚	

*切り干し大根サラダ（4人分）

材 料	分 量	作 り 方
切り干し大根	60g	① 切り干し大根は水につけて戻しておく。 ② 水菜は4cmの長さに切る ③ ボウルに調味料を入れて混ぜておく。 ④ ①を固く絞り食べやすい長さに切る、水菜も水けを取り③のボウルに入れ調味料を全体に混ぜ15分程おいてから器に盛る。
水菜	50g（1把）	
調味料		
砂糖	3g（小1）	
しょうゆ	24g（大1・1/3）	
酢	10g（小2）	
ごま油	4g（小1）	

*野菜たっぷりスープ (4人分)

材 料	分 量	作 り 方
ベーコン	40g	① ベーコンは2cm幅玉ねぎは2cmのくし形に切る。 ② にんじんは乱切りする。 ③ しめじは石づきを切り小分けにする。 ④ ブロッコリーは小房に分けて茹でる。 ⑤ だしを(昆布6gかつおぶし12g)でとっておく。 ⑥ 熱した鍋に油を入れベーコンを炒める、ブロッコリー以外の野菜を加え、玉ねぎが透き通るまで炒める。 ⑦ ⑥の鍋にだし汁を入れ、野菜が柔らかくなるまで煮る。 ⑧ 火を止め、塩、こしょうで味を調えブロッコリーを加える。
玉ねぎ	100g (1個)	
にんじん	60g	
しめじ	60g (1/2袋)	
ブロッコリー	100g(1/2個)	
だし汁	600ml	
塩	少々	
こしょう	少々	
油	小1	

*さつまいものチーズようかん (4人分)

材 料	分 量	作 り 方
さつまいも	200g (中1本)	① さつまいもの皮を厚めにむき、2cm幅のいちよう切りにして水にさらす。柔らかくなるまで茹でて水切りし、ボウルに移して粗くつぶす。 ② スkimミルクを50mlの水で溶かす。 ③ 鍋に粉寒天と水を入れ火にかけ、粉寒天が溶けたら砂糖を加えて煮溶かし、2分程沸騰させ②を混ぜ、キウイを加え中火にかける加える。 ④ ③にスライスチーズをひと口大にちぎって加えチーズを溶かす ⑤ ①のさつまいもに④を少しずつ加えよく混ぜながら粗熱を取り型に流し冷蔵庫で冷やし固める。
スライスチーズ	36g (2枚)	
スキムミルク	大2	
水	50ml	
粉寒天	2g	
水	150ml	
砂糖	20g	

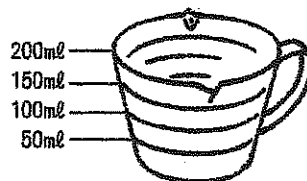
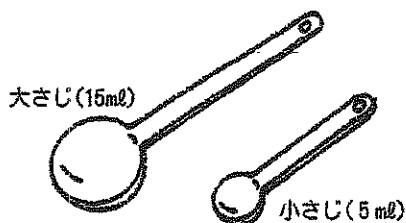
1人分の栄養量

	エ ネ ル ギ ー (kcal)	タンパク質 (g)	脂 質 (g)	カルシウム (g)	塩 分 (g)
ごはん	251	4.3	0.6	3.5	0.0
いわしのトマト煮込み	150	5.4	5.0	89.0	0.6
切り干し大根サラダ	64	2.0	1.1	99.0	0.8
野菜たっぷりスープ	78	3.5	5.2	24.0	0.6
合 計	543	15.2	11.9	215.5	2.0

さつまいものチーズようかん	122	3.6	2.5	107.0	0.3
---------------	-----	-----	-----	-------	-----

食品の目安量

計量スプーンとカップ



カップ、スプーンともにゆすりこまないで、へらなどですりきりにして計る。

計量カップ・スプーンによる重量 (g)

食 品	計量器 (容器)	小さじ (5ml)	大きじ (15ml)	カップ (200ml)
水		5	15	200
酒		5	15	200
しょう油		6	18	236
みり		6	18	230
みそ		6	18	230
砂糖	糖	3	9	130
	〔上白糖〕	4	12	180
食塩		6	18	240
油	バター	4	12	180
ラ	マーガリン	4	12	170
小	小麦粉	3	9	110
パ	粉(生)	1	3	40
コ	スター	2	6	100
カ	くり	3	9	130
ベ	イキ	4	12	150
粉	ゼラチン	3	9	130
粉	チ	2	6	90
ス	キム	2	6	90
ト	マト	5	15	230
ウ	スタ	6	17	—
マ	ヨ	4	12	190
ゴ		3	9	130
コ	コ	2	6	90
カ	レ	2	6	80
オ	ト	2	6	80
精	白	—	—	150(1合180ml)
ゴ		—	—	120
あ	ず	—	—	160
大		—	—	150
煮	干	—	—	40
か	つ	—	—	10