

簡単料理献立集

◀ 春の部 ▶



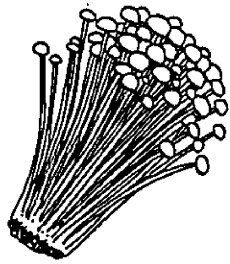
兵庫県保健部健康課

4月1日		献立名	朝	トースト・ハムエッグ・牛乳・果物	栄養量の目安	エネルギー (460キロカロリー)	たんぱく質 (20g)	脂肪 (17g)
コメント カルシウム不足にならないように、牛乳・しらす干し・わかめ・ごまなどしっかりとってしょうぶな骨づくりを。			昼	焼めし・わかめスープ・果物		(570)	(28)	(7)
			夕	ごはん・しょうが焼き・いんげんと人参のごまあえ・きのこのさっと煮		(510)	(23)	(18)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	トースト	食パン	1枚	
	ハムエッグ	ジャム		
		ハム	2枚	
		卵	1個	
	牛乳	油	適量	
	果物	牛乳	1本	
		りんご	1/2個	

昼	献立名	食品名	分量	作り方	
	焼めし	ごはん	茶わん1杯半	焼めし ①とり肉は1cmに、たまねぎ・にんじんはみじん切りにする。 ②フライパンは油を熱して、にんじん・たまねぎ・とり肉の順に入れ、火がとおれば、ごはんとしらす干を加えてまぜ、まわりから酒としょうゆをまわし入れてまぜる。	
		とり肉(ささみ)	1本		
		しらす干し	大さじ1杯		
		たまねぎ	1/6個		
		にんじん	2cm位		
		青ねぎ	ひとつまみ		
		酒・しょうゆ	適量		
		油	〃		
	わかめスープ	カットわかめ	ひとつまみ		わかめスープ ①とうふ・小松菜は適当な大きさに切る。 ②鍋に水・コンソメ・カットわかめを入れ、ふっとうしたら①を入れ塩とこしょうで味をととのえる。 (カットわかめとは乾燥したわかめを小さく切っており、もどさずみそ汁に入れて使えます。)
		とうふ	少々		
		小松菜	1/4わ		
		水・コンソメ	適量		
	果物	塩・こしょう	〃		
		オレンジ	1/2個		

夕	献立名	食品名	分量	作り方	
	ごはん	ごはん	茶わん1杯	しょうが焼き ①豚肉にしょうが汁・酒・しょうゆを適量入れ味をなじませる。 ②じゃがいもは塩をいれてゆで粉ふきいもにする。 ③フライパンで①を焼き皿に入れサラダ菜と②をそえる。	
	しょうが焼き	豚肉(もも)	2枚		
		しょうが汁	1cm位		
		酒・しょうゆ	適量		
		油	〃		
		サラダ菜	1枚		
		じゃがいも	1/4個		
		塩	少々		
	いんげんと人参のごまあえ	いんげん	3本		
		にんじん	1cm位		
		すりごま	適量		
		うす口しょうゆ	〃		
	きのこのさっと煮	えのきだけ	1/3袋		きのこのさっと煮 ①えのきだけ・生しいたけ・小松菜は食べやすい大きさに切る。 ②鍋にだし汁・しょうゆ・酒・みりんを適量入れ、ふっとうすれば①を加え煮る。
		生しいたけ	1枚		
		なめこ	1/3袋		
		小松菜	1/4わ		
		だし汁	適量		
		しょうゆ・酒	〃		
		みりん	〃		



4月2日		献立名	朝	トースト・野菜いため・牛乳・果物	栄養量の目安	エネルギー (490キロカロリー)	たんぱく質 (23g)	脂肪 (14g)
コメント 缶詰の油にはうまみがあるので、いためものの油として使っています。			昼	五目うどん・しゅうまい		(570)	(27)	(20)
			夕	ごはん・たらの包み焼き・小松菜とちりめんのごまあえ・納豆おかがけ・果物		(530)	(25)	(14)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	トースト 野菜いため 牛乳 果物	食パン ジャム ㊤ツナ缶 じゃがいも にんじん たまねぎ ピーマン 生しいたけ 牛乳 りんご	1枚 小1/2缶 1/3個 1cm位 少々 1個 1枚 1本 1/2個	<u>野菜いため</u> ①じゃがいも・にんじん・ピーマン・生しいたけはそれぞれうす切りにする。 ②缶詰の油で①を固いものから順にいため、ツナ缶も加えいためる。 ※調味料はいれなくて㊤の味で食べる。(㊤とは、缶づめのこと。)

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	五目うどん しゅうまい	うどん とり肉(もも) かまぼこ えのきだけ 油揚げ 青ねぎ だし汁 塩・みりん 冷凍品	1玉 少々 2枚 1/3袋 1/2枚 1本 適量 " 3個	<u>五目うどん</u> ①とり肉は小さく切る。 ②かまぼこはうす切りにする。 ③えのきは3cm位に切る。 ④油揚げはうす切りにする。 ⑤青ねぎは斜め切りにする。 ⑥鍋にだし汁・塩・みりんを入れ、ふっとうすれば全部入れ煮る。

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん たらの包み焼き 小松菜とちりめんのごまあえ 納豆のおかがけ 果物	ごはん たら 生しいたけ ピーマン にんじん マヨネーズ 小松菜 しらす干し 白すりごま さとう 納豆 青ねぎ かつお からし しょうゆ オレンジ	茶わん 1杯 1切 1枚 1/2個 少々 小さじ2杯 1/4わ 大きじ1杯 適量 " " 1パック 少々 " 適量 " " 1個	<u>たらの包み焼き</u> ①生しいたけ・ピーマン・にんじんは適当な大きさに切る。 ②底を二重にしたホイルにたらをおき、その上に①とマヨネーズをのせ、フライパンで焼く。 <u>小松菜とちりめんのごまあえ</u> ①小松菜は2cm位に切り、厚みのあるところから湯に入れ、葉先はとり出す直前に入れてゆでる。 ②白すりごまとさとうに①のよくしぼった小松菜としらす干しを入れよくまぜる。



4月3日

コメント

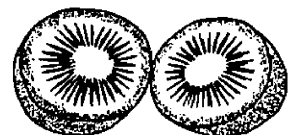
果物を食べる時ヨーグルトをプラスして。

献立名	朝	ごはん・ゆで卵・ほうれん草の梅肉あえ・みそ汁・果物のヨーグルトかけ	栄養量の目安	エネルギー (450キロカロリー)	たんぱく質 (19g)	脂肪 (10g)
	昼	どんぶり・牛乳		(590)	(21)	(14)
	夕	ごはん・いわしの煮物・南瓜の牛乳煮・煮豆		(590)	(22)	(11)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん ゆで卵 ほうれん草の梅肉あえ みそ汁 果物のヨーグルトかけ	ごはん 卵 ほうれん草 かまぼこ 梅肉・だし汁 カットわかめ 油あげ 青ねぎ みそ だし汁 いちご キウイ ヨーグルト さとう	茶わん1杯 1個 1/3わ 2枚 適量 ひとつまみ 1/4枚 ひとつまみ 小さじ2杯弱 適量 1/3パック 1/3個 適量 少々	<u>ほうれん草の梅肉あえ</u> ①ほうれん草は、たっぷりの湯でゆでて、水にとり3cm位に切って水をしぼる。 ②かまぼこは細く切る。 ③梅肉をだし汁でのぼして、ほうれん草とかまぼこをあえる。 <u>みそ汁</u> ①油あげは食べやすい大きさに切る。 ②鍋にだし汁と①を加えふっとうしたらカットわかめとみそを入れ青ねぎのみじん切りをちらす。

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	どんぶり 牛乳	ごはん とり肉(もも) たまねぎ 青ねぎ のり だし汁 しょうゆ さとう・みりん 牛乳	どんぶり1杯 ひとにぎり 1/4個 1本 少々 適量 " " 1本	<u>どんぶり</u> ①とり肉はひと口大に切る。 ②たまねぎはうす切りにする。 ③だし汁に、しょうゆ・さとう・みりんを入れふっとうしてしきたらとり肉・たまねぎを入れる。 ④最後に青ねぎをちらして、ごはんにかける。 食べる時にのりを手でもんでかける。

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん いわしの煮物 南瓜の牛乳煮 煮豆	ごはん いわし しょうが にんじん 小松菜 だし汁・酢 しょうゆ さとう みりん 南瓜 牛乳・だし 塩・みりん 市販品	茶わん1杯 2匹 少々 1cm位 1/4わ 適量 " " " 1/8個 適量 " 1人前	<u>いわしの煮物</u> ①いわしは頭と内ぞうをとる。 ②なべにだしと酢・しょうゆ・さとう・みりんを入れふっとうしたら、しょうが・いわしを入れ煮る。 ③小松菜は、3cm位に切りいわしが、ほとんど煮えてきたら入れる。 (いわしは、翌日分もいっしょに煮ておく) <u>南瓜の牛乳煮</u> ①南瓜はひと口大に切る。 ②なべに入れだしをひたひたに入れて、みりんを加え煮る。 ③やわらかくなってきたら牛乳を入れて、さらに煮る。仕上げに塩を少々入れる。 (翌日分もいっしょに煮る)

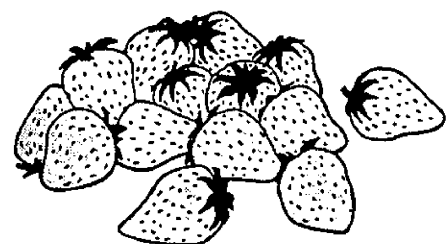


4月4日		献立名	朝	ごはん・しいたけとちくわのいためもの・みそ汁・果物	栄養量の目安	エネルギー (440キロカロリー)	たんぱく質 (17g)	脂肪 (9g)
コメント 前日のいわし煮にスライスチーズを加えて。			昼	ごはん・いわしのオープン焼き・きゃべつとえのきのレモンしょうゆあえ・南瓜の牛乳煮		(530)	(22)	(13)
			夕	焼肉ピラフ・とうふのおかかがけ・牛乳・果物		(730)	(42)	(27)

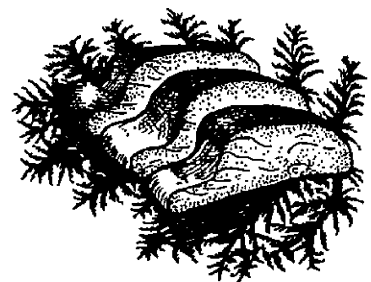
朝	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん しいたけとちくわのいためもの みそ汁 果物	ごはん 生しいたけ ちくわ カットわかめ 卵 油・さとう しょうゆ・塩 ふ えのき 青ねぎ みそ だし汁 バナナ	茶わん1杯 1枚 1/2本 ひとつまみ 1個 適量 " 少々 1/3袋 ひとつまみ 小さじ2杯弱 適量 1本	

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん いわしのオープン焼き きゃべつレモンしょうゆあえ 南瓜牛乳煮	ごはん いわし(前日分) スライスチーズ きゃべつ えのき にんじん レモン汁 うす口しょうゆ さとう・だし汁 塩 南瓜 牛乳 だし	茶わん1杯 2匹 1枚 1枚 1/3袋 少々 " 適量 " " 1/8個 適量 "	<u>いわしのオープン焼き</u> ①前日煮ておいたいわしを、アルミホイルにおいて、上にスライスチーズをのせオーブントースターでチーズがとろけるまで焼く。 <u>きゃべつのレモンしょうゆあえ</u> ①きゃべつ・にんじんは、適当な大きさに切りゆでる。 ②えのきは、2つに切りさっとゆでる。 ③しょうゆ・さとう・レモン汁・だし汁をあわせ、水気を切ったきゃべつ・にんじん・えのきをあえる。

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	焼肉ピラフ とうふおかかがけ 牛乳 果物	ごはん バター 牛肉(もも) しょうゆ・塩 カレー粉・酒 さとう ほうれん草 トマト 油 とうふ ㊦ツナ缶 青ねぎ かつお ポン酢 牛乳 いちご	茶わん1杯 小さじ1杯 2枚 適量 " " 1/4わ 1/3個 適量 1/3丁 小1/2缶 少々 " 適量 1本 1/3パック	<u>焼肉ピラフ</u> ①牛肉は、食べやすい大きさに切り、しょうゆ・塩・カレー粉・酒・さとうを合わせた中に入れておく。 ②ほうれん草は、ゆでて3cm位に切っておく。トマトは、食べやすい大きさに切る。 ③牛肉をフライパンでやく。 ④ごはんを皿に盛り上に牛肉・ほうれん草・トマトをかざる。 <u>とうふのおかかがけ</u> ①とうふを水気を切って皿にのせツナ缶・青ねぎをのせ、かつおをかけて、ポン酢で食べる。



4月5日		献立名	食品名	分量	作り方	栄養量の目安 エネルギー (420キロカロリー) たんぱく質 (12g) 脂肪 (7g)					
コメント 少量の煮物は市販品もじょうずに利用。							朝	ごはん・切り干し大根の煮つけ・みそ汁・果物のヨーグルトがけ	茶わん1杯 1人前		(570) (28) (14)
							立	そば・南瓜とピーマンの炒めもの・牛乳	1/6丁 ひとつまみ " 小さじ2杯弱 適量		(670) (36) (20)
		夕	さげごはん・がんもどきときのこの煮物・煮豆・果物	1/3パック 1/2本 適量							
朝	献立名	食品名	分量	作り方							
	ごはん 切り干し大根の煮つけ みそ汁 果物のヨーグルトがけ	ごはん市販品 とうふ カットわかめ 青ねぎ みそ だし汁 いちご バナナ ヨーグルト	茶わん1杯 1人前 1/6丁 ひとつまみ " 小さじ2杯弱 適量 1/3パック 1/2本 適量								
昼	献立名	食品名	分量	作り方							
	そば 南瓜とピーマンの炒めもの 牛乳	そば(市販品) (そばつゆ付) 卵 かまぼこ 青ねぎ 南瓜 ピーマン しらす干し ごま油 塩・しょうゆ 牛乳	1玉 1個 2切 少々 2切分 1個 大さじ2杯 適量 " 1本	南瓜とピーマンの炒めもの ①かぼちゃは、うすく切る。ピーマンは、細くきる。 ②ごま油で①を炒めて、塩・しょうゆで味をつけ、最後にしらす干しを入れる。							
夕	献立名	食品名	分量	作り方							
	さげごはん がんもどきときのこの煮物 煮豆 果物	ごはん さげ しらす干し きゅうり しょうが 白ごま 塩 卵 がんもどき えのき 生しいたけ 大根 しょうゆ みりん だし汁 市販品 オレンジ	茶わん1杯 1切 大さじ1杯 1/3本 少々 " " 1個 1個 1/4袋 1枚 2cm位 適量 " " 1人前 1個	さげごはん ①さげは、塩をして焼いて身をほぐす。 ②きゅうりはうす切りにする。 ③卵はうすやき卵にして細く切る。 ④ごはんに、さげ・きゅうり・しらす干しを混ぜて、上に白ごま・卵・しょうがをのせる。 がんもどきときのこの煮物 ①がんもどきは熱湯をかけ表面の油をとる。 ②えのきは半分に、生しいたけは2つ切りにする。 ③大根は、たんざくに切る。 ④鍋にだし汁と③を入れ火がとおれば①②を加え煮る。							



4月6日	献立名	朝	トースト・きゃべつの卵とじ・ジュース・果物	栄養量の目安	エネルギー (450キロカロリー)	たんぱく質 (15g)	脂肪 (10g)
		昼	シーフードチャーハン コーンスープ・サラダ		(640)	(28)	(13)
		夕	ごはん・さばのみそ煮・ほうれん草としらすのあえもの・ながいものおかがかけ		(460)	(27)	(10)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	トースト	食パン	1枚	<u>きゃべつの卵とじ</u> ①きゃべつは細切りにする。生しいたけは、細く切る。 ②フライパンできゃべつと生しいたけを炒めて、しょうゆ・みりんを入れる。 ③しらす干しを加え、溶いた卵を流す。
	きゃべつの卵とじ	きゃべつ	1枚	
		生しいたけ	1枚	
		しらす干し	大きじ1杯	
		卵	1個	
	ジュース	しょうゆ・みりん	適量	
		油	〃	
		りんごジュース	1カップ	
	果物	100% キウイ	1個	

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	シーフードチャーハン	ごはん	茶わん1杯半	<u>シーフードチャーハン</u> ①たまねぎ・にんじんは、小さめに切る。 ②冷凍のシーフードミックスは、さっと湯の中に入れ、ザルにとっておく。(冷凍のシーフードミックスは、イカ・エビ等が入っている。) ③フライパンに油を熱しシーフードミックス・たまねぎ・にんじんを炒め、ごはんを加えたら、よくまぜる。 ④塩・こしょう・しょうゆ・酒をふり、最後にしらす干しを入れる。
		シーフードミックス(冷凍)	ひとにぎり	
		しらす干し	大きじ2杯	
		たまねぎ	1/6個	
		にんじん	1cm	
		油	適量	
		塩・こしょう	〃	
		しょうゆ・酒	〃	
	コーンスープ	牛乳	1カップ	
		粉末コーンスープ(インスタント)	1袋	
	サラダ	トマト	1/3個	
		レタス	1枚	
		サラダ菜	1枚	
		ドレッシング	適量	

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん	ごはん	茶わん1杯	<u>ほうれん草としらすのあえもの</u> ①ほうれん草はゆでて2cmに切る。 ②しょうゆとだし汁をまぜ①としらす干しをあえる。
	さばのみそ煮	市販品	1切	
	ほうれん草としらすのあえもの	ほうれん草	1/4わ	
		しらす干し	大きじ1杯	
		しょうゆ	適量	
		だし汁	〃	
	ながいものおかがかけ	ながいもの	2cm位	
		かつお	ひとつかみ	
		ポン酢	少々	



4月7日		献立名	朝	トースト・ハムエッグ・牛乳・果物	エネルギー (500キロカロリー)	たんぱく質 (20g)	脂肪 (19g)	
コメント 夕食に市販のトンカツを使って手軽に揚もの料理を食卓に。この日は2枚買って8日の昼食に。			立	昼	うどん・ブロッコリーの辛子あえ・果物	(410)	(23)	(4)
			夕	ごはん・とんかつ・とうふと春菊の煮つけ・みそ汁	(650)	(24)	(23)	

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	トースト	食パン	1枚	
	ハムエッグ	ジャム		
		ハム	1枚	
		卵	1個	
		油	適量	
		塩・こしょう	〃	
	牛乳 果物	牛乳 キウイ	1本 1個	

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	うどん	うどん (めんつゆ付)	1玉	<u>ブロッコリーの辛子あえ</u> ①ブロッコリー・南瓜は、食べやすい大きさに切りゆでる。 ②しょうゆ・だし汁・辛子を合わせてブロッコリーがあついうちにあえる。
		牛肉	1枚	
		かまぼこ	2切	
		もやし	少量	
		背ねぎ	〃	
	ブロッコリーの辛子あえ	ブロッコリー	小房6個	
		南瓜	1切分	
		からし	適量	
		しょうゆ	〃	
	果物	だし汁 いちご	〃 1/3パック	

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん とんかつ	ごはん 市販品	茶わん1杯 1枚	<u>とんかつ</u> ①とんかつは2cm位の食べやすい大きさに切る。 ②じゃがいもは皮をむき、一口大に切り塩を入れ、ゆで、やわらかくなれば湯を捨て、弱火で水分をとばし粉ふきいもを作る。 ③皿にとんかつと粉ふきいもをのせレモンのくし切りをそえる。 (とんかつは2枚買って1枚は8日のお昼にかつどんにして食べる)
		じゃがいも	中1/2個	
		塩	少々	
	とうふと春菊の煮つけ	レモン	1切	<u>とうふと春菊の煮つけ</u> ①とうふは3つに切る。 ②春菊は3cmに切る。 ③鍋にだし汁・しょうゆ・さとう・みりんを煮たて①と②を入れ煮る。
		とうふ	1/6丁	
		春菊	1/4わ	
		だし汁	適量	
		しょうゆ・さとう	〃	
		みりん	〃	
	みそ汁	大根	少量	
		にんじん	〃	
		なめこ	1/3袋	
		みそ	小さじ2杯弱	
		だし汁	適量	

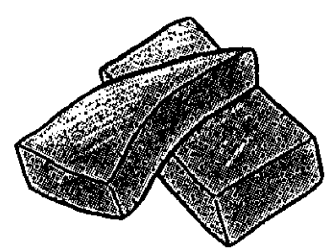


4月8日		献立名	朝	ごはん・みそ田楽・すまし汁	栄養量の目安	エネルギー (410キロカロリー)	たんぱく質 (16g)	脂肪 (11g)
コメント 前日のトンカツを使って昼食にかつどんを…。			昼	かつどん・なます		(700)	(24)	(25)
			夕	ごはん・さわらの照り焼き・春菊ときのこのおひたし・みそ汁・果物のヨーグルトかけ		(490)	(25)	(11)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん みそ田楽	ごはん 大根 にんじん こんにゃく 厚あげ 市販品田楽みそ	茶わん1杯 適量 " " 1/2枚 適量 " " 適量 2切 少々 適量 " "	<u>みそ田楽</u> ①大根・にんじん・こんにゃく・厚あげは食べやすい大きさに切り、だしこんぶを入れただし汁で煮る。 ②市販の田楽みそをつけて食べる。
	すまし汁	だしこんぶ ふ かまぼこ みつば だし汁 塩 うす口しょうゆ	適量 " " " " " "	

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	かつどん	ごはん 市販品とんかつ たまねぎ 青ねぎ 卵 のり だし汁 しょうゆ・さとう みりん	どんぶり1杯 1枚 1/4個 少々 1個 少々 適量 少々 " "	<u>かつどん</u> ①とんかつは2cm位に切る ②たまねぎはくし切りにする。 ③青ねぎは斜め切りにする。 ④鍋にだし汁・しょうゆ・さとう・みりん・②を入れ、たまねぎが少ししんなりすれば①③を加え、ふつとうすれば、とき卵をまわし入れて火を止めふたをして1～2分むらす。 ⑤どんぶりにごはんを入れ④をのせる。
	なます	大根 にんじん 油あげ 酢・さとう しょうゆ・塩	2cm位 1cm位 1/2枚 適量 "	

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん さわらの照り焼き 春菊ときのこのおひたし	ごはん さわら みりん・しょうゆ 春菊 えのき なめこ だし汁 しょうゆ じゃがいも	茶わん1杯 1切 適量 1/4わ 1/3袋 1/4パック 適量 " " 1/4個 1cm位 少々 " "	<u>春菊ときのこのおひたし</u> ①春菊は3cm位に切る。 ②えのきは2cm位に切る。 ③なめこはさっと湯をとおしておく。 ④だし汁にしょうゆを入れてまぜ①②③を加えてあえる。
	みそ汁	ふ みそ だし汁	小さじ2杯弱 適量 " "	
	果物のヨーグルトかけ	いちご ヨーグルト さとう	1/3パック 適量 "	

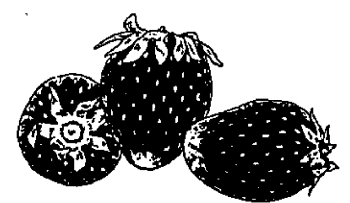


4月9日		献立名	朝	ごはん・じゃがいものツナいため・かまぼこのり・みそ汁	栄養量の目安	エネルギー (430キロカロリー)	たんぱく質 (23g)	脂肪 (10g)
コメント 食欲のない時、さかんに野菜と大根おろしレモン等を加えてさっぱりと。			昼	ミートスパゲティ・ゆで卵・牛乳		(540)	(24)	(17)
			夕	ごはん・さわらのみぞれ酢がけ・春菊のごまあえ、きゃべつのスープ煮・果物のヨーグルトがけ		(570)	(30)	(14)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん じゃがいものツナいため かまぼこのり みそ汁	ごはん ⑤ツナ缶 じゃがいも にんじん 春菊 かまぼこ のり とうふ えのき 青ねぎ みそ だし汁	茶わん1杯 小1/2缶 1/2個 1cm位 1/3わ 3切 少々 1/6丁 1/4袋 少々 小さじ2杯弱 適量	<u>じゃがいものツナいため</u> ①じゃがいもと人参は、うす切りにする。春菊は3cm位に切る。 ②フライパンにツナ缶の油を熱し、じゃが芋・人参・春菊の順に入れ炒め最後にツナを入れる。

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	スパゲッティ ゆで卵 牛乳	レトルト(ミートソースつき) 卵 牛乳	1人前 1個 1本	<u>スパゲッティ</u> ①ミートソースは袋ごと湯であたためる。 ②フライパンでスパゲッティをほぐしながらいためる。 ③皿に②を入れ、上から①をかける。

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん さわらのみぞれ酢がけ 春菊のごまあえ きゃべつのスープ煮 果物のヨーグルトがけ	ごはん さわら とうふ 大根 にんじん 青ねぎ 油 酢・レモン汁 さとう・しょうゆ 塩 春菊 かまぼこ えのき 白すりごま さとう しょうゆ きゃべつ にんじん スープの素 こしょう・塩 いちご バナナ ヨーグルト	茶わん1杯 1切 1/4丁 3cm位 1cm位 少々 適量 " " " 1/4わ 少々 1/4袋 適量 " " 1枚 1cm位 1人分 少々 1/3パック 1/2本 適量	<u>さわらのみぞれ酢がけ</u> ①さわらは塩少々して、とうふとともにフライパンで油をひいて焼く。 ②大根半分はおろし、残りは大根とにんじんは細く切る。 ③②に酢・レモン汁・さとう・しょうゆをまぜる。 ④皿にさわらととうふを盛り上から③をかけ、青ねぎをちらす。 <u>きゃべつのスープ煮</u> ①きゃべつは1cm角に切る。 ②にんじんは短冊に切る。 ③鍋に①②を入れひたひたより少し多めの水とスープの素を加え、やわらかくなるまで煮て、塩こしょうで味をととのえる。

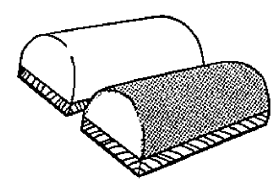


4月10日		献立	朝	トースト・カニ棒サラダ・牛乳	栄養量の目安	エネルギー (430キロカロリー)	たんぱく質 (21g)	脂肪 (15g)
コメント 豆はたん白質・カルシウムたっぷり。1人分なら買って食べてもいいでしょう。		立名	昼	ごはん・さわらの塩焼き・さつま揚げと大根の煮物・煮豆		(520)	(25)	(12)
			夕	ごはん・牛肉のみそ漬け焼き・ひじきの煮物・みそ汁・漬物・果物		(580)	(30)	(15)

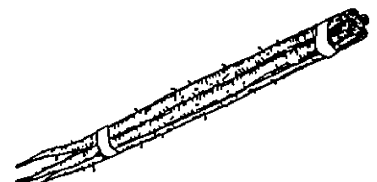
朝	献立名	食品名	分量	作り方
	トースト	パン	1枚	
	カニ棒サラダ	ジャム カニ棒 ゆで卵 トマト	2本 1個 1/5個	
		きゅうり ドレッシング	1/3本 適量	
	牛乳	牛乳	1本	

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん さわらの塩焼き さつま揚げと大根の煮物	ごはん さわら 塩 さつま揚げ 大根 にんじん いんげん 油 しょうゆ・みりん	茶わん1杯 1切 少々 1枚 3cm位 1cm位 少々 適量 "	
	煮豆	市販品	1人前	

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 牛肉のみそ漬け焼き	ごはん 牛肉 みそ・みりん 油	茶わん1杯 2枚 適量	<u>牛肉のみそ漬け焼き</u> ①みそをみりんでのばし、たべやすい大きさに切った牛肉をつけこむ。 ②いんげんはゆでて、3cmに切る。 ③フライパンに油を熱し牛肉の余分のみそをとり除き焼く。 ④器に③をのせ②をそえる。
	ひじきの煮物 みそ汁	いんげん 市販品 じゃがいも かまぼこ 青ねぎ みそ だし汁	1人前 1/4個 少量 少々 小さじ2杯弱 適量	
	漬物 果物	たくあん オレンジ	2切 1個	



4月11日		献立名	食品名	分量	作り方	栄養量の目安		
コメント						エネルギー	たんぱく質	脂肪
牛肉を夕食に柳川風に料理してみてもは。さばは2切を買って1切は12日に。						(420キロカロリー)	(18g)	(12g)
朝	トースト・野菜いため・牛乳					(550)	(28)	(12)
昼	オムレツ・すまし汁・果物のヨーグルトがけ					(570)	(30)	(17)
夕	ごはん・さばの塩焼き・牛肉の柳川風・さつまいものレモン煮							
朝	献立名	食品名	分量	作り方				
	トースト 野菜いため 牛乳	食パン ジャム ㊦ツナ缶 じゃがいも にんじん たまねぎ ピーマン 生しいたけ 油・塩・こしょう 牛乳	1枚 小1/2缶 1/3個 1cm 1/6個 1個 1枚 少々 1本	<u>野菜いため</u> ①じゃがいもはいちょう切りにする。 ②にんじんは短冊に切りにする。 ③たまねぎはくし切りにする。 ④ピーマンはうす切りにする。 ⑤生しいたけはうす切りにする。 ⑥フライパンに油を熱して①・②・③・④・⑤の順にいため塩・こしょうで味付けをする。				
昼	献立名	食品名	分量	作り方				
	オムレツ すまし汁 果物のヨーグルトがけ	ごはん とり肉(もも) 卵 たまねぎ 油 塩・こしょう ケチャップ ブロッコリー ふ かまぼこ 塩・うす口しょうゆ だし汁 バナナ キウリ ヨーグルト	茶わん1杯 少々 1個 1/5個 適量 " " 小房3個 適量 2切 少々 適量 1/3本 1/2個 適量	<u>オムレツ</u> ①とり肉はちいさめに切る。 ②たまねぎは1cm角位に切る。 ③ブロッコリーはゆでる。 ④フライパンに油を熱し、①・②を入れいため、火がとおればごはんを入れてまぜケチャップと塩・こしょうで味をつける。 ⑤フライパンに油を熱してとき卵を流し入れ具をのせて卵でまく。 ⑥皿に⑤をのせオムレツの上にもケチャップをかけ、③をそえる。 <u>果物のヨーグルトがけ</u> ①バナナ・キウイは小口切にする。 ②①の上にヨーグルトをかける。				
夕	献立名	食品名	分量	作り方				
	ごはん さばの塩焼き 牛肉の柳川風 さつまいものレモン煮	ごはん さば 塩 牛肉 卵 ごぼう いんげん さとう・みりん しょうゆ・だし汁 さつまいも さとう レモン汁	茶わん1杯 1切 適量 1枚 1個 5cm位 2本 適量 " 1/2本 適量 "	<u>牛肉の柳川風</u> ①牛肉は一口大に切る ②ごぼうはさがぎにする。 ③小鍋にだし汁と①・②を入れ少し煮て、さとう・みりん・しょうゆを入れて煮て最後にとき卵をまわし入れる。 <u>さつまいものレモン煮</u> ①さつまいもは、輪切りにしひたひたの水にさとう・レモン汁を入れ煮込む。				



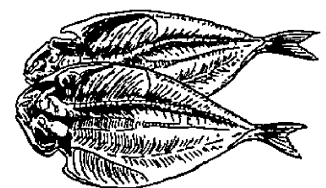
4月12日		献立名	食品名	分量	作り方	栄養量の目安						
コメント						朝	昼	夕	エネルギー (500キロカロリー)	たんぱく質 (22g)	脂肪 (17g)	
南瓜も洋風にミルク煮にしてみてもいかがですか。 (カルシウムたっぷり)						朝	ごはん・さばの大根おろし煮・野菜いため・みそ汁			(540)	(15)	(15)
						昼	カレーライス・ハムときゅうりの三杯酢			(590)	(23)	(18)
		夕	ごはん・ロールキャベツ・ながいものおかけ・南瓜の牛乳煮・漬物									
朝	献立名	食品名	分量	作り方								
	ごはん さば大根おろし煮 野菜いため みそ汁	ごはん さば 大根 青ねぎ だし汁 さとう・塩 ニラ にんじん きゃべつ 油 しょうゆ・みりん とうふ かまぼこ 青ねぎ みそ だし汁	茶わん 1杯 1切 2 cm位 少々 適量 " 1/4束 1 cm位 1枚 適量 " 1/6丁 2枚 少々 小さじ2杯弱 適量	<u>さばの大根おろし煮</u> ①大根はおろしておく。 ②青ねぎは小口切りにする。 ③だし汁にさとう・塩を入れ煮たて、さばを入れ、火がとおれば①②を加え少し煮る。								
昼	献立名	食品名	分量	作り方								
	カレーライス ハムときゅうりの三杯酢	ごはん カレー(レトルト) ハム きゅうり 土しょうが 酢 うす口しょうゆ 塩・さとう	茶わん 1杯半 1人前 1枚 1/3本 少々 適量 " "	<u>カレーライス</u> ①小鍋にレトルトのカレーの袋を入れひたひたの水を入れて火にかけて3分位ふっとうさせる。 ②皿にごはんを入れ①を袋から出しかける。 <u>ハムときゅうりの三杯酢</u> ①ハムはうす切りにする。 ②きゅうりはうす切りにする。 ③土しょうがは細く切る。 ④酢・うす口しょうゆ・塩・さとうをまぜ、全部まぜる。								
夕	献立名	食品名	分量	作り方								
	ごはん ロールキャベツ ながいものおかけ 南瓜の牛乳煮 漬物	ごはん 冷凍(だし付き) ながいも かつお しょうゆ 南瓜 牛乳・だし汁 塩・みりん たくあん	茶わん 1杯 2個 2 cm位 少々 適量 3切分 適量 少々 2切	<u>ロールキャベツ</u> ①鍋にロールキャベツを入れひたひたの水とだしを入れ煮る。 (倍量づくり、13日の朝食に。)								



4月13日		献立名	食品名	分量	作り方	栄養量の目安 エネルギー (540キロカロリー) たんぱく質 (21g) 脂肪 (20g)	
コメント オープントースターをじょうずに利用しましょう。		朝	ごはん・ロールキャベツ・かきたま汁				
		昼	五目うどん・果物				(480) (18) (10)
		夕	ごはん・たらのホイル焼き・ほうれん草としらすのあえもの・高野豆腐のたきあわせ・牛乳			(590) (34) (12)	
朝	献立名	食品名	分量	作り方			
	ごはん ロールキャベツ かきたま汁	ごはん 冷凍品 卵 みつば うす口しょうゆ・塩 だし汁	茶わん1杯 2個 1個 少々 " 適量	ロールキャベツ (前日の残りなので必ず火を加えること)			
昼	献立名	食品名	分量	作り方			
	五目うどん 果物	うどん とり肉(もも) かまぼこ しいたけ 油揚げ にんじん 青ねぎ だし汁 こい口しょうゆ・塩 みりん りんご	1玉 少々 2切 1枚 1/2枚 少々 " 適量 " " 中1個				
夕	献立名	食品名	分量	作り方			
	ごはん たらのホイル 焼き ほうれん草と しらすのあえ もの 高野豆腐のた きあわせ 牛乳	ごはん たら 酒・しょうゆ ミックスベジタブル ほうれん草 しらす干し うす口しょうゆ 市販品 (高野豆腐・ふき) 牛乳	茶わん1杯 1切 適量 少々 1/4束 大きじ1 適量 1人前 1本	たらのホイル焼き ①たらは塩・こしょうをする。 ②①とミックスベジタブルをアルミホイルに包みオープントースターで焼く。			

ワンポイント
青野菜、ゆでる時には
冷水を用意して

4月14日		献立名	食品名	分量	作り方	栄養量 の目安		
コメント						エネルギー (490キロカロリー)	たんぱく質 (29g)	脂肪 (10g)
前日の市販の煮物にちょっとなにかをプラスして。						朝	ごはん・あじのひもの・ほうれん草とじゃこのおろしあえ・みそ汁・果物	茶わん1杯 1枚 1/4束 大きじ1 適量 ひとつまみ " " 少々 " " " 小さじ2杯弱 適量 1本
		昼	ごはん・豚肉とチンゲン菜のいためもの・高野のたきあわせ・牛乳	茶わん1杯 1枚 1/3株 1cm位 少々 " 1人前 1個 1本	豚肉とチンゲン菜のいためもの ①豚肉・チンゲン菜・にんじんを食べやすい大きさに切る。 ②フライパンに油を入れ、にんじん・豚肉・チンゲン菜を入れ塩・こしょうを入れいためる。 高野のたきあわせ ①前日の市販の高野のたきあわせに卵をおとす。	(510)	(27)	(14)
		夕	ごはん・はまちといかのつくり・おから・ピーマンのおかがかけ	茶わん1杯 1人前 1人前 2個 ひとつまみ 適量	ピーマンのおかがかけ ①ピーマンは種をとり、うす切りにして、さっと色よくゆでる。 ②だし汁・しょうゆをまぜ①も加えまぜあわせる。 ③器に②を入れかつおをかける。			

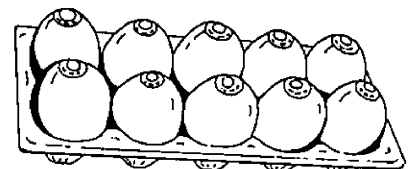


4月15日		献立名	朝	トースト・ハムときゃべつの炒めもの・牛乳・果物	栄養量の目安	エネルギー (550キロカロリー)	たんぱく質 (22g)	脂肪 (20g)
コメント 菜の花は少し、にがみがあるのが特徴。春の季節感あふれる食材。			昼	ごはん・さわらの塩焼き・茶碗むし酢の物		(460)	(31)	(13)
			夕	ごはん・しょうが焼き・菜の花のからしあえ・みそ汁・果物		(560)	(26)	(16)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	トースト ハムときゃべつの炒めもの 牛乳 果物	食パン ジャム ハム きゃべつ 卵 にんじん 油・塩 こしょう 牛乳 オレンジ	1枚 1枚 1枚 1個 1cm位 適量 " 1本 1個	

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん さわらの塩焼き 茶碗むし酢の物	ごはん さわら 市販品 きゅうり しらす干し 酢・さとう うす口しょうゆ	茶わん1杯 1切 1人前 1/2本 大さじ1杯 適量 "	

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん しょうが焼き 菜の花のからしあえ みそ汁 果物	ごはん 豚肉(赤身) しょうが・しょうゆ 大根・しょうゆ みつば 菜の花 だし汁・からし しょうゆ じゃがいも 油あげ にんじん 青ねぎ みそ だし汁 バナナ	茶わん1杯 2枚 適量 " " 5本 適量 " 1/3個 1/4枚 少々 " 小さじ2杯弱 適量 1本	<p>しょうが焼き</p> <p>①豚肉は食べやすい大きさにし、しょうが汁・しょうゆで下味をつける。 ②大根はおろし、余分の水分は切る。 ③みつばはみじん切りにする。 ④フライパンで①を焼く。 ⑤皿に④をのせその上に②③をのせ食べる時しょうゆを少しかける。</p> <p>菜の花のからしあえ</p> <p>①菜の花はたっぷりの湯で塩ゆでしザルにあげる。 ②だし汁・からし・しょうゆを合わせる。 ③菜の花を2つ位にきり、よくしぼって②であえる。</p>



4月16日		献立名	朝	トースト・サラダ・牛乳・果物	栄養量の目安	エネルギー (490キロカロリー)	たんぱく質 (18g)	脂肪 (17g)
コメント 市販のすしの具はびん詰め、レトルト等があり便利。			昼	焼きそば・スープ煮・菜の花のごまあえ		(500)	(26)	(9)
			夕	ちらしずし・ほうれん草のおひたし ぶた汁・果物		(650)	(20)	(8)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	トースト	食パン	1枚	サラダ ①レタスは手でちぎる。りんごは皮のままうすく切る。 ②レタス・りんご・ゆで卵を皿に盛り、上からマヨネーズとヨーグルトを合わせたのをかけて食べる。
	サラダ	ジャム	1個	
		ゆで卵	1枚	
		レタス	1/6個	
		りんご	適量	
		マヨネーズ	〃	
	牛乳	牛乳	1本	
	果物	バナナ	1本	

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	焼きそば	そば	1玉	スープ煮 ①野菜はひと口大に切る。 ②なべに水をわかし野菜を入れ、やわらかくなったらコンソメを入れる。 ③とり肉はひと口大に切って入れこしょうを入れる。 (ささみはたきすぎるとパサパサしておいしくない)
		豚肉(赤身)	1枚	
		きゃべつ	1枚	
		たまねぎ	1/4個	
		にんじん	1cm位	
		紅しょうが	少々	
		青ねぎ	〃	
		油・ソース	適量	
		青のり	〃	
	スープ煮	とり肉(ささみ)	1本	
		大根	2cm位	
		にんじん	2cm位	
		たまねぎ	少々	
		コンソメ・こしょう	適量	
	菜の花のごまあえ	菜の花	5本	
		ごま・しょうゆ	適量	

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ちらしずし	ごはん	茶わん1杯半	
		市販品すしの具	1人前	
	ほうれん草のおひたし	ほうれん草	1/3束	
		しらす干し	大さじ1杯	
		だし汁・しょうゆ	適量	
	ぶた汁	豚肉(赤身)	1枚	
		里いも	1個	
		大根	少々	
		にんじん	〃	
		青ねぎ	〃	
		みそ	小さじ2杯弱	
		だし汁	適量	
	果物	いちご	1/3パック	

ワンポイント
骨を丈夫にするには
1日1本の牛乳を
飲みましょう

4月17日		献立名	朝		栄養量の目安	エネルギー	たんぱく質	脂肪
コメント			昼			(510キロカロリー)	(20g)	(18g)
1人でなべ物はなかなかできませんが、1人用の小さな土なべがあると便利。			夕			(510)	(18)	(12)
朝	献立名	食品名	分量	作り方	(520)	(33)	(10)	
	トースト	食パン	1枚	ポテトサラダ ①じゃがいもは2cm位に切りゆでる。 ②ハムときゅうりはうす切りにする。 ③ボールに①②を入れマヨネーズ・こしょう・塩とまぜる。 ④器にサラダ菜をしき③を上のにせる。				
	ポテトサラダ	ジャム	1個					
		じゃがいも	1枚					
		ハム	1/4本					
		きゅうり	1枚					
		サラダ菜	適量					
		マヨネーズ	適量					
		こしょう	〃					
		塩	〃					
	ゆで卵	卵	1個					
	牛乳	牛乳	1本					
	果物	りんご	1/2個					
昼	献立名	食品名	分量	作り方				
	お好み焼き	市販品	1枚					
	おむすび	〃	1個					
	こんぶ豆	〃	1人前					
夕	献立名	食品名	分量	作り方				
	ごはん	ごはん	茶わん1杯	とうふと豚肉のしゃぶしゃぶ風 ①昆布をひいたなべに水を入れ、わいてきたらとうふ・豚肉を入れる。 ②とうふがゆらゆらしてきたら青ねぎとポン酢で食べる。				
	とうふと豚肉のしゃぶしゃぶ風	とうふ	1/3丁					
		豚肉(赤身)	2枚					
		昆布	少々					
		青ねぎ・ポン酢	適量					
	じゃがいもの煮ころがし	じゃがいも	1個					
		牛肉	少々					
		たまねぎ	1/6個					
		だし汁	適量					
		さとう・しょうゆ	〃					
	すまし汁	みりん・酒	〃					
		ふ	少々					
		かまぼこ	2枚					
		みつば	少々					
		だし汁・しょうゆ	適量					



4月18日		献立名	食品名	分量	作り方	栄養量の目安						
コメント						朝	昼	夕	エネルギー (420キロカロリー)	たんぱく質 (16g)	脂肪 (9g)	
季節のたけのこも1本買うのは大変。市販品を買っても食卓に春の香りを。						朝	ごはん・肉とピーマンの炒めもの・ながいもの梅肉あえ・牛乳			(600)	(22)	(8)
						昼	他人どんぶり・なめこのおろしあえ果物			(530)	(36)	(12)
		夕	ごはん・さけの塩焼き・たけのこの炊きあわせ・こんぶ豆・かきたま汁・漬物									
朝	献立名	食品名	分量	作り方								
	ごはん 肉とピーマンの炒めもの ながいもの梅肉あえ 牛乳	ごはん 牛肉 ピーマン 油・しょうゆ ながいもの梅肉・だし汁 みつば 牛乳	茶わん1杯 1/2枚 2個 適量 3cm位 適量 ひとつまみ 1本	ながいもの梅肉あえ ①ながいものは食べやすくうす切りにする。 ②だし汁で梅肉をのばし①をあえる。みじんのみつばをのせる。								
昼	献立名	食品名	分量	作り方								
	他人どんぶり なめこのおろしあえ 果物	ごはん 牛肉 卵 たまねぎ 青ねぎ だし汁・みりん しょうゆ・さとう なめこ 大根 青ねぎ 酢・さとう 塩 いちご	茶わん1杯半 1枚 1個 1/5個 少々 適量 " 1/3袋 2cm位 少々 適量 " 1/3パック	なめこのおろしあえ ①大根はおろしておき、酢・さとう・塩を適量入れ、なめこをまぜる。上に青ねぎのみじんをちらす。								
夕	献立名	食品名	分量	作り方								
	ごはん さけの塩焼き たけのこの炊きあわせ こんぶ豆 かきたま汁 漬物	ごはん 塩さけ 市販品 (たけのこ・ふき) 市販品 卵 みつば だし汁・しょうゆ 白才	茶わん1杯 1切 1人前 1人前 1個 少々 適量 適量									



4月19日		献立名	食品名	分量	作り方	栄養量の目安	エネルギー たんぱく質 脂肪					
コメント							朝	昼	夕	(490キロカロリー)	(23g)	(14g)
あっさりとしたゆで豚にみそとすりごまを加えることで、味にコクが出る。							朝	ごはん・納豆・ほうれん草のお浸し みそ汁・牛乳	茶わん1杯 1パック ひとつまみ ひとつまみ 1/4束 2~3個 1/4枚 少々 小さじ2杯弱 適量 1本		(490)	(21)
		夕	ごはん・ゆで豚とブロッコリーのごまみそあえ・ひじきの炒め煮・すまし汁			(580)	(30)	(21)				
朝	献立名	食品名	分量	作り方								
	ごはん 納豆 ほうれん草のお浸し みそ汁 牛乳	ごはん 納豆 削りかつお ねぎ ほうれん草 ふ 油あげ 青ねぎ みそ だし汁 牛乳	茶わん1杯 1パック ひとつまみ ひとつまみ 1/4束 2~3個 1/4枚 少々 小さじ2杯弱 適量 1本									
昼	献立名	食品名	分量	作り方								
	ごはん 焼魚 卵と野菜のソテー 果物	ごはん 干しあじ 大根 卵 ピーマン たまねぎ にんじん 油 塩・こしょう りんご	茶わん1杯 中1枚 3cm位 1個 1/2個 1/4個 1cm 適量 " 中1/2個	<u>卵と野菜のソテー</u> ①ピーマン・たまねぎ・にんじんはたべやすい大きさに切る。 ②卵はいり卵にする。 ③フライパンで①の野菜をいため、塩・こしょうで味つけをして卵も加える。								
夕	献立名	食品名	分量	作り方								
	ごはん ゆで豚とブロッコリーのごまみそあえ ひじきの炒め煮 すまし汁	ごはん 豚肉(もも) ブロッコリー みそ さとう 白すりごま ごま油 市販品 とうふ 生しいたけ 青ねぎ だし汁 塩・しょうゆ	茶わん1杯 2枚 小房5個 小さじ1杯 " 小さじ2杯 少々 1人前 1/6丁 1枚 少々 " "	<u>ゆで豚とブロッコリーのごまみそあえ</u> ①豚肉はひと口大に切りゆでる。ブロッコリーも小房に分けてゆでる。 ②みそとさとう・すりこま・ごま油をよく混ぜ合わせて①を加えてあわせる。								



4月20日		献立名	朝	トースト・ゆで卵と野菜のサラダ・牛乳 果物	栄養量の目安	エネルギー (550キロカロリー)	たんぱく質 (23g)	脂肪 (26g)
コメント			昼	煮こみうどん・さつまいもの甘煮・漬物		(560)	(20)	(5)
具たくさん煮こみうどんは同時に野菜も肉もとれて栄養もボリュームも満点。			夕	ごはん・けんちん汁・魚の煮付・ほうれん草のごまあえ		(590)	(25)	(20)

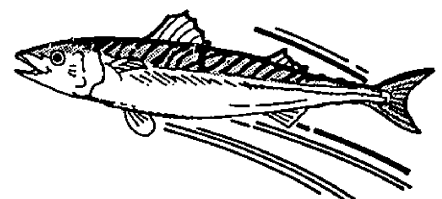
朝	献立名	食品名	分量	作り方
	トースト	食パン	1枚	
	ゆで卵と野菜のサラダ	バター		
		卵	1個	
		きゅうり	1/2本	
		トマト	1/2個	
		ブロッコリー	小房5~6個	
	牛乳果物	マヨネーズ	少々	
		牛乳	1本	
		りんご	1/2個	

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	煮こみうどん	うどん	1玉	
		豚肉	1枚	
		油あげ	1/4枚	
		白才	1枚	
		にんじん	少々	
		生しいたけ	1枚	
	さつまいもの甘煮	粉末だしの素		
		さつまいも	小1/2個	
		さとう	適量	
	漬物	バター	〃	
		塩	ひとつまみ	
		きゅうりのぬか漬	3切	

さつまいもの甘煮
①さつまいもは皮をむいてひと口大に切り、水にはなしてアクを抜く。
②なべにさつまいもと水をひたひたに入れバター・さとう・塩を入れ煮る。

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん	ごはん	茶わん1杯	けんちん汁 ①とうふは手でつぶす。 ②大根・にんじんは短冊切りにする。 ③鍋に油を熱し、①と②の大根・にんじんをいれいため、だしを加えて煮る。 ④野菜がやわらかくなると、塩・しょうゆ少々で味をつける。おろしぎわに青ねぎを散らす。
	けんちん汁	とうふ	1/6丁	
		大根	適量	
		にんじん	〃	
		青ねぎ	〃	
		油	少々	
		だし汁	適量	
	魚の煮付	塩・しょうゆ	少々	
		さば	1切	
		しょうゆ・さとう	少々	
	ほうれん草のごまあえ	酒・みりん	〃	
		ほうれん草	1/3わ	
		白すりごま	小さじ1.5杯	
		だし汁・しょうゆ	各小さじ1杯	

魚の煮付
①鍋にしょうゆ・さとう・酒・みりん・土しょうがの細切りを入れて煮立てさばを入れて煮る。
(2切れを煮ておき、1切れは4月22日に使う。)

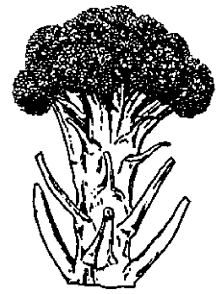


4月21日		献立名	朝	トースト・ほうれん草とちりめんじゃこ入りのいり卵・ミルクティー・果物	栄養量の目安	エネルギー (500キロカロリー)	たんぱく質 (21g)	脂肪 (18g)
コメント ほうれん草とちりめんじゃこ入りのいり卵はカルシウムたっぷりの卵料理です。			昼	ごはん・煮やっこ・チンゲン菜と豚肉の炒め煮・ひじきの煮物		(520)	(30)	(16)
			夕	ごはん・つくねと野菜の煮物・ブロッコリーのからしあえ・すまし汁		(560)	(28)	(14)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	トースト ほうれん草とちりめんじゃこ入りのいり卵 ミルクティー 果物	食パン ジャム ほうれん草 ちりめんじゃこ 卵 油 しょうゆ 牛乳 紅茶 さとう キウイ	1枚 1/3わ 大きじ1杯 1個 少々 " 1本 1パック スプーン1杯 1個	

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 煮やっこ チンゲン菜と豚肉のいため煮 ひじきの煮物	ごはん とうふ おろしょうが ねぎ チンゲン菜 豚肉(もも) 生しいたけ 油 塩・こしょう 市販品	茶わん1杯 2/3丁 少々 " 1/2株 1枚 1枚 少々 " 1人前	<u>チンゲン菜と豚肉のいため煮</u> ①チンゲン菜は根の方は少し小さめに切っておく。豚肉はひと口大に、しいたけは1枚を4～6個に切っておく。 ②豚肉を油でいため、チンゲン菜としいたけを入れいためる。 ③だし汁を少なめに入れ塩・こしょうする。

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん つくねと野菜の煮物 ブロッコリーのからしあえ すまし汁	ごはん とりつくね(冷凍) 里芋 きぬさや だし汁 しょうゆ・みりん ブロッコリー しょうゆ・ねりからし ふ 春菊 だし汁 しょうゆ・塩	茶わん1杯 3個 2個 5枚 適量 " 小房6個 少々 3個 少々 適量 少々	<u>つくねと野菜の煮物</u> ①なべに皮をむいた里芋・つくねを入れだし汁をひたひたにいれ、しょうゆ・みりんを加える。 ②やわらかく煮えてから、きぬさやを入れてひと煮立ちさせる。 <u>ブロッコリーのからしあえ</u> ①ブロッコリーは小房に分ける。軸もうす切りにして共にゆでる。 ②ねりからしをしょうゆでよくといて①をあえる。



4月22日		献立名	朝	ごはん・卵入り野菜ソテー・おろしあえ みそ汁・果物	栄養量の目安	エネルギー (500キロカロリー)	たんぱく質 (17g)	脂肪 (11g)
コメント 4月20日分の煮魚をくりまわして焼魚にする。			昼	オープンサンド・果物・コーヒー牛乳		(660)	(26)	(20)
			夕	ごはん・さばの照り焼・野菜の煮物・すまし汁・漬物		(470)	(25)	(16)

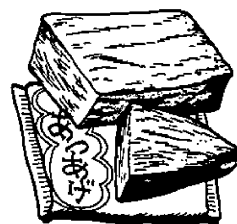
朝	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 卵入り野菜ソテー おろしあえ みそ汁 果物	ごはん 卵 きゃべつ にんじん ピーマン 油 塩・こしょう 大根 ちりめんじゃこ しょうゆ じゃがいも たまねぎ だし汁 みそ りんご	茶わん1杯 1個 1枚 少々 1個 少々 " 適量 大きじ1杯 少々 1/2個 適量 " 小さじ2杯弱 1/2個	

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	オープンサンド 果物 コーヒー牛乳	食パン じゃがいも きゅうり サケ缶 マヨネーズ りんご 牛乳 インスタントコーヒー さとう	1枚 1/2個 1/2本 小1/2缶 少々 1/2個 コップ1杯 小さじ1 適量	<u>オープンサンド</u> ①じゃがいもは皮をむきゆでる。 ②きゅうりはうすく切る。 ③サケ缶とつぶしたじゃがいも・きゅうりをマヨネーズであえる。 ④食パンの上に③をのせる。 注・サケ缶残り1/2量は小鉢にあってラップをかぶせて冷蔵庫で保存する。

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん さばの照り焼 野菜の煮物 すまし汁 漬物	ごはん さば 大根 にんじん 厚揚げ だし汁 しょうゆ・みりん 春菊 しめじ だし汁 塩・みりん きゅうりのぬか漬	茶わん1杯 1切 2切 2cm 1個 適量 " 少々 1/3パック 適量 " 3切	<u>さばの照り焼</u> ①さばは4/20の分を魚焼器で焼く。 ②焼き具合はあたためる程度でよい。

ワンポイント
 青魚(いわし・さんま・さばなど)
 青魚の脂肪は
 コレステロールを
 減少させる効果があり、
 サラサラの血液になります

4月23日		献立名	食品名	分量	作り方	栄養量の目安 エネルギー (490キロカロリー) たんぱく質 (16g) 脂肪 (18g) (560) (27) (12) (660) (34) (14)
コメント		ひじきのいため煮は市販品であるが鉄・カルシウムが豊富であるから、常備菜としておくとよい。	朝	ごはん・巣ごもり卵・ひじきのいため煮 みそ汁・果物	巣ごもり卵 ①きゃべつ・にんじんは食べやすい大きさに切る。 ②鍋に油を入れ①をいため塩・こしょうし、卵をまん中に割り入れる。	
立			昼	わかめうどん・牛乳		
名			夕	ごはん・とり肉の照り焼・南瓜と厚揚げの煮物・大根のなます		
朝	献立名	食品名	分量	作り方		
	ごはん 巣ごもり卵	ごはん 卵 きゃべつ にんじん 油 塩・こしょう	茶わん1杯 1個 大1枚 2cm位 少々 "	ひじきのいため煮 市販品 大根 油あげ みそ だし汁 ハッサク	1人前 適量 1/4枚 小さじ2杯弱 適量 1/2個	
	ひじきのいため煮 みそ汁	市販品 大根 油あげ みそ だし汁	1人前 適量 1/4枚 小さじ2杯弱 適量			
	果物	ハッサク	1/2個			
昼	献立名	食品名	分量	作り方		
	わかめうどん	うどん とり肉(むね) ほうれん草 カットわかめ にんじん うどんだし 牛乳	1玉 ひとにぎり 1/4わ ひとつまみ 2cm 適量 1本			
	牛乳					
夕	献立名	食品名	分量	作り方		
	ごはん とり肉の照り 焼き	ごはん とり肉(むね肉) しょうゆ みりん・酒 ブロッコリー マヨネーズ	茶わん1杯 1/3枚 少々 "	とり肉の照り焼 ①とり肉はひと口大に切る。 ②同量のしょうゆ・みりん・酒を合わせ、その中に①を30分ほどつけ込む。 ③魚焼器、又はオーブントースターの受け皿にアルミハクをしき、10分位焼く。 ④ブロッコリーは小房に分けてゆでてマヨネーズをかける。		
	南瓜と厚揚げ 煮物	南瓜 厚揚げ だし汁	小房4個 少々 2切 1個 適量			
	大根のなます	しょうゆ・さとう 大根 にんじん 酢・さとう 塩・みりん	少々 3cm位 少々 適量 "			



4月24日	献立名	朝	パン・ハムエッグ・ポタージュ・果物	栄養量の目安	エネルギー	たんぱく質	脂肪
		昼	炒飯・スープ・漬物		(560キロカロリー)	(23g)	(24g)
		夕	ごはん・魚の煮付・さといもと高野豆腐の煮物・春菊のごま和え		(510)	(19)	(9)
コメント 高野豆腐は翌日も使うので一度にもどしておく。					(580)	(33)	(15)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	パン ハムエッグ ポタージュ 果物	ロールパン ジャム ハム 卵 きゅうり トマト マヨネーズ 油 粉末コーンスープ ハッサク	2個 2枚 1個 1/2本 1/2個 適量 少々 1袋 1/2個	<u>ポタージュ</u> ①牛乳に粉末コーンスープをまぜ温める。

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	炒飯 スープ 漬物	ごはん ハム ミックスベジタブル たまねぎ 油 塩・こしょう とうふ カットわかめ 青ねぎ きゅうりのぬか 漬け	どんぶり1杯 3枚 大さじ2杯 少々 " " 1/6丁 ひとつまみ 少々 3切	

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 魚の煮付 さといもと高野豆腐の煮物 春菊のごま和え	ごはん かれい だし汁 さとう・しょうゆ 酒 さといも 高野豆腐 だし汁 さとう・しょうゆ 塩 春菊 白すりごま しょうゆ・だし	茶わん1杯 1匹 適量 " " 2個 1個 適量 " " 1/3わ 適量 "	<u>さといもと高野豆腐の煮物</u> ①さといもは食べやすい大きさに切る。 ②高野豆腐はもどす。 ③鍋に①とひたひたのだし汁を入れ、少し柔らかくなれば②を入れさとう・しょうゆ・塩を入れ煮る。

ワンポイント
高野豆腐
水分がほとんど含まれていない
代わりに、タンパク質、脂質が
80%以上含まれている
カルシウムも生の豆腐より
かなり多く含まれている

4月25日		献立名	朝	ごはん・高野豆腐の卵とじ・みそ汁 大根の即席漬	栄養量の目安	エネルギー (470キロカロリー)	たんぱく質 (21g)	脂肪 (12g)	
コメント サケ缶1/2缶は4月22日の残り分。1/2缶を使う。			立	昼		チーズとハムのトースト・ポテトサラダ・ミルクティー・果物	(580)	(21)	(29)
			夕	ごはん・マグロの山かけ・白オとサケ缶の煮物・ブロッコリーのからしあえ・すまし汁		(490)	(41)	(9)	

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 高野豆腐の卵とじ みそ汁 大根の即席漬	ごはん 高野豆腐 にんじん きぬさや だし汁 みりん・しょうゆ さといも 油あげ みそ だし汁 大根 大根葉 塩	茶わん1杯 1個 少々 " 適量 " 1個 1/4枚 小さじ2杯弱 適量 3cm位 少々 "	<u>高野豆腐の卵とじ</u> ①高野豆腐はもどし、たんざくに切りにする。にんじんも薄切りにする。 ②①ときぬさやをだし汁で煮込みとき卵でとじる。

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	チーズとハムのトースト ポテトサラダ ミルクティー	食パン バター ハム スライスチーズ 市販品 牛乳 紅茶 さとう	1枚 2枚 1枚 1人前 1本 1パック スプーン1杯	<u>チーズとハムのトースト</u> ①食パンにバターをぬりハム・スライスチーズをのせオーブントースターで焼く。

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん マグロの山かけ 白オとサケ缶の煮物 ブロッコリーのからしあえ	ごはん マグロ ながいも しょうゆ・わさび 白オ サケ缶 だし汁・しょうゆ ブロッコリー しょうゆ ねりからし	茶わん1杯 刺身1人分 3cm位 少々 中1枚 小1/2缶 少々 小房5個 少々 "	<u>白オとサケ缶の煮物</u> ①白オは2cm位に切り、サケ缶は身をほぐしておく。 ②鍋にだし汁としょうゆを入れて①を加え煮込む。

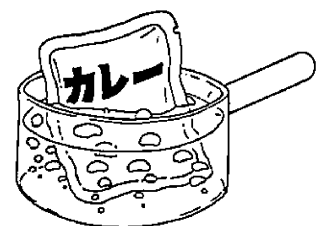
ワンポイント
ツナ缶やサバ缶は、
安売りの時に
まとめて買しましょう

4月26日		献立名	朝	ごはん・卵焼・果物のヨーグルトかけ みそ汁	栄養量の目安	エネルギー (520キロカロリー)	たんぱく質 (19g)	脂肪 (13g)
コメント 市販のポテトサラダにハムを1切れ加えることでたんぱく質がとれる。			昼	カレーライス・ポテトサラダ・牛乳		(740)	(22)	(28)
			夕	ごはん・魚の煮付・小松菜と油あげの含め煮・酢の物		(480)	(25)	(11)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 卵焼 みそ汁 果物のヨーグルトかけ	ごはん 卵 大根おろし ブロッコリー しょうゆ 白才 油あげ みそ だし汁 いちご ヨーグルト ハチミツ	茶わん1杯 1個 3cm位 小房2~3個 適量 1/2枚 1/4枚 小さじ2杯弱 適量 7個 適量 "	<u>果物のヨーグルトかけ</u> ①ヨーグルトにハチミツを混ぜ、いちごにかける。

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	カレーライス ポテトサラダ 牛乳	ごはん レトルトカレー 市販品 ハム 牛乳	茶わん1杯半 1人前 1人前 1枚 1本	

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 魚の煮付 小松菜と油あげの含め煮 酢の物	ごはん さわら さとう しょうゆ・酒 小松菜 油あげ だし汁 しょうゆ・みりん カットわかめ きゅうり さとう しょうゆ・酢	茶わん1杯 1切 適量 " 1/2わ 1/2枚 少々 " ひとつまみ 1/2本 適量 "	<u>小松菜と油あげの含め煮</u> ①油あげは熱湯で油ぬきをして小松菜とともにたべやすい大きさに切る。 ②鍋にだし汁・しょうゆ・みりんを入れて煮立て①を加えてさっと煮る。



4月27日		献立名	朝	ごはん・千切り大根のいため煮・いり卵・みそ汁・ヨーグルト・果物	栄養量の目安	エネルギー (560キロカロリー)	たんぱく質 (22g)	脂肪 (14g)	
コメント 小松菜はミネラル分が豊富に含まれていてアクも少ない野菜です。大いに使ってほしい食材です。			立	昼		天ぷらそば・ひじきのいため煮	(840)	(24)	(18)
			夕	ごはん・さわらのムニエル・小松菜としめじのあえもの・すまし汁		(460)	(22)	(11)	

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 千切り大根の いため煮 いり卵 みそ汁 ヨーグルト 果物	ごはん 市販品 卵 ちりめんじゃこ 小松菜 油・しょうゆ じゃがいも カットわかめ みそ だし汁 ヨーグルト いちご	茶わん1杯 1人前 1個 大さじ1杯 1/4わ 少々 1/2個 ひとつまみ 小さじ2杯弱 適量 1個 7個	

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	天ぷらそば ひじきのいた め煮	そば (そばつゆつき) 野菜のかきあげ (市販品) 青ねぎ 市販品	1玉 1枚 少々 1人前	<u>天ぷらそば</u> ①鍋にそばつゆが温まればそば・野菜のかきあげを入れる。青ねぎをちらす。

夜	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん さわらのムニ エル 小松菜としめ じのあえもの すまし汁	ごはん さわら 塩・こしょう 油 じゃがいも にんじん きぬさや 小松菜 しめじ だし汁 しょうゆ・みりん とろろ昆布 ねぎ だし汁 塩・しょうゆ	茶わん1杯 1切 少々 " 1/2個 2cm位 少々 1/3わ 1/3パック 少々 " ふたつまみ 少々 適量 "	<u>さわらのムニエル</u> ①さわらは両面に塩・こしょうする。 ②フライパンに油を熱し①を両面やく。 ③じゃがいも・にんじんはひと口大に切り、やわらかくゆでる。きぬさやはゆでる。 ④②の後のフライパンを洗って油を熱し、③の野菜をいためて塩・こしょうをする。②の魚に添える。



4月28日		献立名	朝	トースト・菓ごもり卵・コーヒー牛乳・果物	栄養量の目安	エネルギー (510キロカロリー)	たんぱく質 (20g)	脂肪 (18g)
コメント 前日の昼の野菜のかき揚げを今日はどんぶりものに使います。			昼	天どん・煮やっこ・漬物		(710)	(18)	(18)
			夕	ごはん・豚肉のしょうが焼・チンゲン菜とちりめんじゃこのいため煮		(550)	(32)	(13)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	トースト 菓ごもり卵 コーヒー牛乳 果物	食パン ジャム ほうれん草 しめじ にんじん 卵 油 しお・こしょう 牛乳 インスタントコーヒー さとう バナナ	1枚 1/3わ 1/3パック 少々 1個 少々 " 1本 スプーン1杯 スプーン1杯 1本	

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	天どん 煮やっこ 漬物	ごはん 野菜のかきあげ (市販品) みつば しょうゆ・みりん さとう・だし汁 とうふ 青ねぎ 削りかつお しょうゆ たくあん	どんぶり1杯 1枚 少々 " " 1/3丁 少々 " " 2切	<u>天どん</u> ①だし汁にしょうゆ・みりん・さとうを煮立たせ野菜のかきあげを入れ少し煮てみつばのみじん切りをちらす。 ②どんぶり茶わんにごはんを入れて、その上に①をのせる。

夜	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 豚肉のしょうが焼 チンゲン菜とちりめんじゃこのいため煮	ごはん 豚肉(もも) しょうが しょうゆ・みりん 酒・油 きゃべつ トマト チンゲン菜 ちりめんじゃこ 油 しょうゆ・みりん	茶わん1杯 2枚 少々 " " 1枚 小1/2個 1株 大さじ1杯 少々 "	<u>豚肉のしょうが焼</u> ①しょうがはおろしてしぼり汁を作るしょうゆ・みりん・酒と合わせてその中に豚肉を15分ほどつけ込む。 ②フライパンに油を熱して①を焼く。 ①きゃべつは細切り、トマトはくし形に切り②に添える。 <u>チンゲン菜とちりめんじゃこのいため煮</u> ①チンゲン菜は食べやすい大きさに切る。 ②鍋に油を入れ①をいためちりめんじゃこしょうゆ・みりんを加えいためる。



4月29日		献立名	朝	パン・ゆで卵野菜添・ポタージュ・果物	栄養量の目安	エネルギー (530キロカロリー)	たんぱく質 (18g)	脂肪 (25g)
コメント シーフードミックスは冷凍のものを使って。			昼	タンメン・さつまいもの甘煮		(480)	(16)	(6)
			夕	ごはん・さばの塩焼・じゃがいもと竹わのいため煮・チンゲン菜のからしあえ・すまし汁		(580)	(28)	(18)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	パン	バターロール	2個	
	ゆで卵野菜	バター	1個	
	茹きゃべつ	卵	1/2本	
		きゅうり	1/2個	
		トマト	1枚	
		きゃべつ	少々	
	果物	マヨネーズ	少々	
	ポタージュ	いちご	6個	
		粉末コーンスープ	1人前	

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	タンメン	中華そば	1玉	<u>タンメン</u> ①冷凍シーフードミックスは湯にとおして水切りしておく。 ②きゃべつ・にんじんは食べやすい大きさに切る。 ③鍋に油を入れ①②もやしをいため水・スープの素を入れ、沸騰すれば中華めんを入れ出来上りに水どき片栗粉とねぎのみじん切りをちらす。
		冷凍シーフードミックス	ひとつかみ	
		きゃべつ	1枚	
		もやし	少々	
		にんじん	〃	
		ねぎ	〃	
		油・水・スープの素	〃	
		片くり粉	〃	
	さつまいもの甘煮	さつまいも	1/2本	
		さとう	少々	
		しょうゆ	〃	

夜	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん	ごはん	茶わん1杯	<u>じゃがいもと竹わのいため煮</u> ①じゃがいもは皮をむき食べやすい大きさに切る。竹わは、輪切にする。 ②鍋に油を熱し①を入れていため、だし汁・しょうゆ・さとう・みりんを加えてやわらかくなるまで煮る。
	さばの塩焼	さば	1切	
	じゃがいもと竹わのいため煮	じゃがいも	1/2個	
		にんじん	3cm位	
		ちくわ	1/2本	
		だし汁	適量	
		油・しょうゆ	少量	
		さとう・みりん	〃	
	チンゲン菜のからしあえ	チンゲン菜	1/2わ	
	すまし汁	しょうゆ・からし	少々	
		とうふ	1/6丁	
		カットわかめ	ひとつまみ	
		だし汁	適量	
		塩・しょうゆ	少々	

ワンポイント
じゃがいもや人参は、
Sサイズを
選んで買おう

4月30日		献立名	朝	パン・野菜いため・目玉焼き・牛乳・果物	栄養量の目安	エネルギー (550キロカロリー)	たんぱく質 (22g)	脂肪 (21g)
コメント 炒飯は残りものの野菜や肉を利用して。			昼	炒飯・スープ・漬物		(530)	(25)	(7)
			夕	ごはん・さけのムニエル・千切り大根のいため煮・すまし汁		(550)	(25)	(22)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	パン	バターロール	2個	
	野菜いため	ジャム		
		きゃべつ	2枚	
		にんじん	少々	
		もやし	少々	
		ピーマン	1/2個	
	目玉焼き	油・塩・こしょう	少々	
		卵	1個	
	牛乳	油	少々	
	果物	牛乳	1本	
		りんご	1/2個	

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	炒飯	ごはん	茶わん1杯半	<u>炒飯</u> ①豚肉・ピーマン・にんじんは食べやすい大きさに切る。 ②鍋に油を入れ豚肉・にんじん・ピーマンをいため、ごはんを加えしょうゆで味つけする。
		豚肉	1枚	
		ピーマン	1個	
		にんじん	少々	
		しょうゆ・油	適量	
	スープ	カットわかめ	ひとつまみ	
		ふ	2~3個	
		青ねぎ	少々	
		とり(ささみ)	1本	
	漬物	スープの素	少々	
		たくあん	2切	
				<u>スープ</u> ①とりささみはうすく切る。 ②お湯にスープの素をとかし、①とカットわかめ・ふをくわえて沸騰させ仕上がりに青ねぎをちらす。

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん	ごはん	茶わん1杯	<u>さけのムニエル</u> ①さけの両面に塩・こしょうする。小麦粉をうすくまぶす。 ②フライパンにバターをとかし①を両面やく。 ③ほうれん草はたべやすい大きさ、たまねぎはうす切りにする。 ④②の後に③をいたためて塩・こしょうする。
	さけのムニエル	さけ	1切	
		バター	少々	
		小麦粉	少々	
		ほうれん草	1/3わ	
		たまねぎ	1/4個	
		油	少々	
		塩・こしょう	〃	
	千切り大根の いため煮	市販品	1人前	
	すまし汁	とうふ	1/6丁	
		カットわかめ	ひとつまみ	
		生しいたけ	1枚	
		だし汁・塩・しょうゆ	適量	



5月1日		献立名	朝	ごはん・煮やっこ・大根おろしあえ・みそ汁・果物	栄養量の目安	エネルギー (460キロカロリー)	たんぱく質 (18g)	脂肪 (10g)
コメント インスタントラーメンも野菜などを加えて。			昼	五目ラーメン・しゅうまい・ヨーグルト		(670)	(25)	(26)
			夕	ごはん・さしみ・きゅうりとわかめの酢の物・昆布豆		(450)	(33)	(5)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 煮やっこ 大根おろしあえ みそ汁 果物	ごはん とうふ けずりカツオ 青ねぎ 大根 ちりめんじゃこ しょうゆ じやがいも 油あげ だし汁 みそ りんご	茶わん1杯 1/3丁 ひとつまみ 少々 3cm位 大きじ1杯 適量 1/2個 1/4枚 適量 小さじ2杯弱 1/2個	

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	五目ラーメン しゅうまい ヨーグルト	インスタントラーメン ちくわ にんじん ねぎ きゃべつ もやし 油 塩・こしょう 冷凍品 ヨーグルト	1人前 1/2本 少々 少々 1枚 少々 適量 少々 少々 1個	<u>五目ラーメン</u> ①ちくわ・にんじん・こしょう・きゃべつ・もやしは食べやすい大きさに切り、油でいため塩・こしょう少々ふる。 ②インスタントラーメンを作りその上に①のをせねぎのこぐち切りをちらす。

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん さしみ きゅうりとわかめの酢の物 昆布豆	ごはん まぐろ 大根 しょうゆ・わさび きゅうり カットわかめ 酢・さとう しゅうゆ 市販品	茶わん1杯 1人前 少々 適量 1/2本 ひとつまみ 適量 〃 1人前	

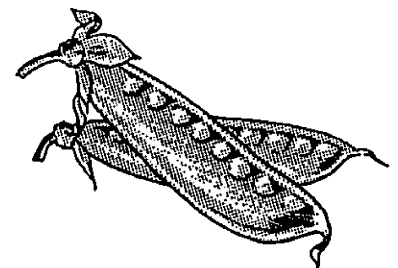
ワンポイント
脂肪の多いお肉は
コレステロール値を
高くします

5月2日		献	朝	パン・オムレツ・コーヒー牛乳・果物	栄養量の目安	エネルギー (580キロカロリー)	たんぱく質 (21g)	脂肪 (20g)
コメント 1人分のおすし作りにはちらしずしの素(具入り)で手軽に。		立	昼	ちらしずし・すまし汁		(550)	(21)	(7)
		名	夕	ごはん・ミートボールの野菜あんかけ・野菜のたき合わせ		(540)	(26)	(14)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	パン	バターロール	2個	
	オムレツ	ジャム		
		卵	1個	
		ハム	1枚	
		ミックスベジダブル	大さじ2杯	
		油・ケチャップ	適量	
		きゃべつ	中1枚	
		トマト	1/2個	
	コーヒー牛乳	牛乳	1本	
		インスタントコーヒー	スプーン2杯	
	果物	さとう	スプーン1杯	
		キウイ	1個	

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	ちらしずし	ごはん	茶わん1杯半	作り方 ちらしずし ①焼きあなごはきざんでおく。 ②熱いごはんにちらしずしの素をまぜる。 ③器に②を入れ①のあなごときざみのりをのせる。
		ちらしずしの素(具入り)	市販品1人前	
	すまし汁	焼あなご	1匹	
		きざみのり	適量	
		とろろ昆布	ふたつまみ	
		青ねぎ	少々	
		だし汁	適量	
		しょうゆ	〃	

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん	ごはん	茶わん1杯	作り方 ミートボールの野菜あんかけ ①たまねぎ・にんじんはたべやすい大きさに切る。さやえんどうはゆでて斜めのうす切りにする。 ②鍋にだし・しょうゆ・さとうを加えて煮立て①の野菜とミートボールを入れて煮る。仕上げに水溶き片くり粉でとろみをつける。
	ミートボールの野菜あんかけ	冷凍ミートボール	4個	
		たまねぎ	1/4個	
		にんじん	少々	
		さやえんどう	2~3枚	
		だし汁	適量	
		しょうゆ・さとう	〃	
		片くり粉	〃	
		南瓜	2切	
		さとう・みりん	適量	
		うす口しょうゆ	〃	
		だし汁	〃	
		たけのこの土佐煮(市販品)	1人前	
		こんにゃくのいため煮(市販品)	1人前	



5月3日		献立名	朝	ごはん・人参のきんぴら・目玉焼・みそ汁・いちごのヨーグルトかけ	栄養量の目安	エネルギー (600キロカロリー)	たんぱく質 (24g)	脂肪 (21g)
コメント 前日にたいた南瓜にとりそぼろをかけてひと工夫をして。			昼	うどん・南瓜のとりにぼろあんかけ・漬物		(430)	(26)	(12)
			夕	ごはん・焼魚(おろし添)・いりうの花・ニラのお浸し		(550)	(27)	(17)

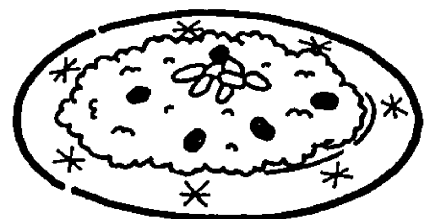
朝	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん にんじんのきんぴら 目玉焼 みそ汁 いちごのヨーグルトかけ	ごはん にんじん とり肉(むね) 油・しょうゆ さとう・みりん いりごま 卵 カットわかめ 油あげ ふ だし汁 みそ いちご ヨーグルト	茶わん1杯 3cm位 少々 適量 " ひとつまみ 1個 ひとつまみ 1/4枚 2~3個 適量 適量 小さじ2杯弱 6個 適量	<u>にんじんのきんぴら</u> ①にんじんは細切りにする とり(むね肉)はこまかく切る。 ②鍋に油を熱しとり肉・にんじんをよくいためしょうゆ・さとう・みりんを加えていり煮にする。仕上げにいりごまをふる。

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	うどん 南瓜のとりにぼろあんかけ つけもの	うどん 油あげ ねぎ 粉末だしの素 南瓜 とり肉(ミンチ) さとう・しょうゆ 片くり粉 だし汁 きゅうりのぬか漬	1玉 1/2枚 少々 1人前 2切 30g 適量 " " 3切	<u>南瓜のとりにぼろあんかけ</u> ①小鍋に鶏ミンチ・だし・さとう・しょうゆ・片くり粉を入れてにる。 ②器に前日に煮て、火を加えたかぼちゃを入れ、その上に①をかける。

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 焼魚おろし添 いりうの花 ニラのお浸し	ごはん あじ 大根 しょうゆ うの花(市販品) ニラ けずりかつお しょうゆ だし汁	茶わん1杯 中1匹 3cm 少々 1人前 1/2わ ひとつまみ 適量 "	

ワンポイント
少量のお酒は百薬の長、
でも飲み過ぎは
肝臓を痛めます

5月4日		献立名	食品名	分量	作り方	栄養量の目安		
コメント	朝					エネルギー	たんぱく質	脂肪
	昼					(510キロカロリー)	(19g)	(20g)
	夕					(650)	(21)	(17)
チキンライスに冷凍ミックスベジタブルを使うとたくさんの野菜がかんたにとれる。		夕	(540)	(32)	(13)			
朝	献立名	食品名	分量	作り方				
	パン きゃべつのサラダ ゆで卵 コーヒー牛乳 果物	ロールパン ジャム きゃべつ にんじん きゅうり ドレッシング 卵 牛乳 インスタントコーヒー さとう いちご	2コ 2枚 少々 1/2本 1個 1本 スプーン1杯 適量 7個	きゃべつのサラダ ①きゃべつ・にんじん・きゅうりは細切りにする。 ②①をドレッシングであえる。 ③②にゆで卵を添える。				
昼	献立名	食品名	分量	作り方				
	チキンライス スープ	ごはん とり肉(ミンチ) ミックスベジタブル たまねぎ トマトケチャップ 油 カットわかめ 青ねぎ とりがらスープの素 油	茶わん1杯半 70g 大きじ2杯 1/4コ 適量 " ひとつまみ 少々 小さじ1杯 少々	チキンライス ①ミックスベジタブルは湯通しする。 ②鶏ミンチ、細かく切ったたまねぎ①を油でいためごはんを加えてケチャップで味つける。				
夕	献立名	食品名	分量	作り方				
	ごはん 冷しゃぶ 大根と油あげ のいため煮 春雨とニラの スープ	ごはん 豚肉(もも) きゅうり にんじん きゃべつ 味ポン 大根 油あげ 油・だし汁 しょうゆ・さとう 春雨 ニラ きくらげ とりがらスープの素 酒・塩・こしょう	茶わん1杯 4枚 1/2本 少々 大1枚 適量 3cm 1/2枚 適量 " 1/4わ 1/4わ 1枚 小さじ1杯 少々	冷しゃぶ ①豚肉はゆでる。 ②きゃべつ・きゅうり・にんじんは細く切る。 ③器に①と②を盛り味ポンをかける。 春雨とニラのスープ ①春雨・きくらげはやわらかく戻してたべやすい大きさに切る。 ②鍋に水ととりがらスープの素を入れて、酒・塩・こしょうで味をつけてきくらげを加え煮る。 ③②にニラと春雨を加えひと煮立ちする。				



5月5日		献立名	朝		栄養量の目安	エネルギー	たんぱく質	脂肪	
コメント			昼	夕		(520キロカロリー)	(18g)	(17g)	
端午の節句、ちまきを。 なまり節の半分は翌日に。				天ざる・ちまき・果物		(680)		(16)	(20)
		夕		ごはん・なまり節と豆腐の煮物・ピーナツバターあえ・わかめときゅうりの酢の物		(540)		(41)	(9)
朝	献立名	食品名	分量	作り方					
	ごはん ニラ卵 みそ汁 漬物 牛乳	ごはん ニラ 卵 油 とんかつソース きゃべつ たまねぎ みそ だし汁 たくあん 牛乳	茶わん1杯 1/4束 1個 少々 適当 1枚 1/6個 小さじ2杯弱 適量 2切 1本						
昼	献立名	食品名	分量	作り方					
	天ざる ちまき 果物	市販品 (ざるそば エビ天 野菜のかきあげ) ちまき バナナ	1人前 1本 1本						
夕	献立名	食品名	分量	作り方					
	ごはん なまり節ととうふの煮物 ピーナツバターあえ わかめときゅうりの酢の物	ごはん なまり節 とうふ しょうゆ・酒 さとう・だし汁 ほうれん草 しめじ ピーナツバター さとう・しょうゆ カットわかめ きゅうり しらす干し 酢さとう・しょうゆ	茶わん1杯 小1切 1/3丁 適量 〃 1/2わ 1/5パック 適量 〃 ひとつまみ 1/2本 少々 適量	<u>なまり節ととうふの煮物</u> ①鍋にだし汁とみりん・さとう・酒をふつとうさせる。 ②なまり節ととうふを入れて味がしみるまで煮る。 <u>ピーナツバターあえ</u> ①ほうれん草はゆでて3cm位に切る。 ②しめじはさつとゆでる。 ③ピーナツバターにさとう・しょうゆを入れてよくまぜる。 ④ほうれん草としめじをあえる。					

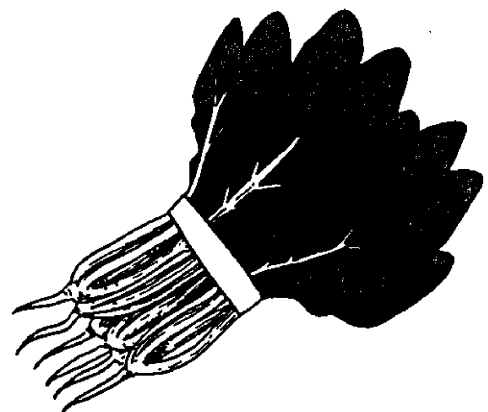


5月6日		献立名	朝	ごはん・ほうれん草の浸し・みそ汁・漬物	栄養量の目安	エネルギー (410キロカロリー)	たんぱく質 (21g)	脂肪 (9g)
コメント 緑黄色野菜は鉄分も多く、貧血予防になる。			昼	ごはん・卵の磯辺巻き・なまり節ときゅうりの酢の物・フルーツヨーグルト		(530)	(26)	(13)
			夕	ごはん・豚肉ととうふのみそいため チンゲン菜のごまあえ		(640)	(29)	(24)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん ほうれん草の浸し みそ汁 漬物	ごはん ほうれん草 かまぼこ しょうゆ かつお ニラ しめじ カットわかめ とうふ みそ だし汁 たくあん	茶わん 1杯 1/3わ 1/4枚 適量 ひとつまみ 1/4束 1/2パック ひとつまみ 1/6丁 小さじ2杯弱 適量 2切	<u>ほうれん草の浸し</u> ①ほうれん草はゆでて2～3cmぐらいに切る。 ②かまぼこはうすく切る。 ③①と②をまぜ器に入れかつおをのせしょうゆをかける。 (かまぼこは翌日の昼食に使う)

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 卵の磯辺巻き きゅうりとなまり節の酢の物 フルーツヨーグルト	ごはん 味付のり 卵 サラダ油 きゅうり なまり節 酢・しょうゆ・さとう プレーンヨーグルト バナナ	茶わん 1杯 1袋 1個 少々 1/2本 1/3切 適量 1個 1本	<u>卵の磯辺巻き</u> ①卵をとき、フライパンに油をひき半量を流し入れ味付のりを3枚並べて巻く。 ②残りの卵を流し、のりを2枚並べてまく。 <u>きゅうりとなまり節の酢の物</u> ①なまり節はゆでてほぐす。 ②きゅうりは、うす切にし塩をする。 ③きゅうりの水をしぼり、なまり節と酢・しょうゆ・さとうとであえる。

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 豚肉ととうふのみそ炒め チンゲン菜のごまあえ	ごはん 豚肉(もも) とうふ ピーマン みそ サラダ油 さとう・酒 チンゲン菜 ごま しょうゆ	茶わん 1杯 2枚 1/2丁 2個 小さじ2杯弱 適量 " 1株 少々 "	<u>豚肉ととうふのみそいため</u> ①豚肉はひと口大に切る。 ②とうふは水気をきって適当な大きさにきる。 ③ピーマンは細切りにする。 ④みそ・酒・さとうをまぜておく。 ⑤フライパンに油を入れ豚肉をいため、ピーマンを入れてさらにいためる。 ⑥⑤にとろふを入れていため火が通ったら④を流し入れる。



5月7日		献立名	朝	トースト・ピーマンともやしのいため物・牛乳・果物	栄養量の目安	エネルギー (500キロカロリー)	たんぱく質 (17g)	脂肪 (15g)
コメント 夕食に南瓜2切使い残りは翌日の朝食に。昼食の木の葉井とみそ汁のだし汁を一緒に作ると便利。			昼	木の葉井・みそ汁		(650)	(31)	(9)
			夕	ごはん・さばのしょうが煮・南瓜の煮物・野菜の天ぷら		(650)	(23)	(24)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	トースト ピーマンともやしのいため物 牛乳 果物	食パン ジャム ピーマン もやし ハム サラダ油 塩・こしょう 牛乳 りんご	1枚 2個 1/2袋 1枚 少々 " 1本 1個	<u>ピーマンともやしの炒物</u> ①ピーマンは種をとり細切りにする。 ②ハムはうす切りにする。 ③フライパンに油を入れ①ともやし②をいため塩・こしょうで味をととのえる。

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	木の葉井 みそ汁	ごはん かまぼこ 青ねぎ 卵 しょうゆ みりん さとう だし汁 しめじ チンゲン菜 もやし みそ だし汁	どんぶり1杯 3/4枚 少々 1個 大さじ1杯 大さじ1杯 少々 適量 1/2パック 1株 1/4袋 小さじ2杯弱 適量	<u>木の葉井</u> ①かまぼこはせん切りにする。 ②青ねぎはななめ切りにする。 ③鍋にだし汁・しょうゆ・みりん・さとうを入れふつとうすれば①②を加えさらに、といた卵をまわし入れる。 ④どんぶりにごはんを入れて③をのせる。

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん さばのしょうが煮 南瓜の煮物 野菜の天ぷら	ごはん さば しょうゆ 酒・さとう・水 土しょうが 南瓜 しょうゆ さとう だし汁 市販品	茶わん1杯 1切 適量 " 少々 2切 適量 " " 1人前	<u>さばのしょうが煮</u> ①鍋に水・しょうゆ・酒・さとう・細切りした土しょうがを入れふつとうさせる。 ②①にさばを入れ煮る。 (さばは2切煮て1切は翌日の夕食に使う)



5月8日		献立名	朝	ごはん・豚肉と南瓜の煮物・みそ汁・漬物・果物	栄養量の目安	エネルギー (480キロカロリー)	たんぱく質 (21g)	脂肪 (6g)
コメント 背の青い魚は動脈硬化を予防する。			昼	うな井・たまねぎのおかかあえ・すまし汁		(730)	(30)	(23)
			夕	ごはん・さばの煮焼き・きゅうりの酢の物・春菊のピーナツあえ・果物		(500)	(23)	(15)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 豚肉と南瓜の煮物 みそ汁 漬物 果物	ごはん 豚肉(もも) 南瓜 しょうゆ さとう・酒 だし汁 たまねぎ じゃがいも 干しわかめ みそ だし汁 たくあん りんご	茶わん1杯 3~4枚 2切 適量 " " 1/6個 1/2個 ひとつまみ 小さじ2杯弱 適量 2切 1/2個	<u>豚肉と南瓜の煮物</u> ①鍋にだし汁・しょうゆ・さとう・酒を入れ煮立てて、豚肉・南瓜を入れて煮る。

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	うな井 たまねぎのおかかあえ すまし汁	ごはん うなぎのかばやき たまねぎ かつお しょうゆ 卵 青ねぎ しょうゆ・塩 だし汁	どんぶり1杯 1人前 1/2個 ひとつまみ 少々 1個 少々 適量 "	<u>たまねぎのおかかあえ</u> ①たまねぎはうす切りにして水にさらし水分をとる。 ②器に①を入れかつおとしょうゆをかける。

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん さばの煮焼き きゅうりの酢の物 春菊のピーナツあえ 果物	ごはん さば 大根おろし きゅうり 酢 しょうゆ さとう 春菊 ピーナツバター しょうゆ りんご	茶わん1杯 1切 1cm 1/2本 適量 " " 1/2わ 適量 " 1/2個	<u>さばの煮焼き</u> ①煮つけたさばの汁を切り焼く。大根おろしを添える。 <u>春菊のピーナツあえ</u> ①春菊はゆでて2cmに切る。 ②ピーナツバターとしょうゆをませ①をあえる。

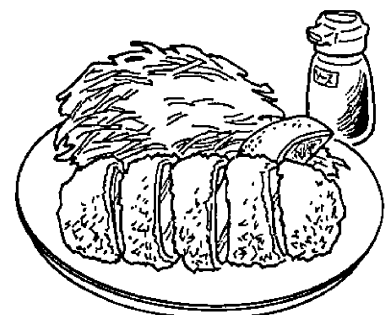


5月9日		献立名	朝	ごはん・ねぎ入り卵焼き・みそ汁・漬物・牛乳・果物	栄養量の目安	エネルギー (530キロカロリー)	たんぱく質 (21g)	脂肪 (17g)	
コメント カルシウムの多い食品を使って骨を丈夫に。			立	昼		ごはん・野菜いため・わかめと貝われの酢の物・フルーツヨーグルト	(520)	(24)	(14)
			夕	ごはん・とんかつ・粉ふきいも・コーンスープ		(660)	(20)	(19)	

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん ねぎ入り卵焼き みそ汁 漬物 牛乳 果物	ごはん 青ねぎ 卵 油 大根 にんじん 春菊 油あげ みそ だし汁 たくあん 牛乳 グレープフルーツ	茶わん1杯 少々 1個 少々 1cm位 " 1/3わ 1/4枚 小さじ2杯弱 適量 2切 1本 1/2個	<u>ねぎ入り卵焼</u> ①卵に細かくきざんだ青ねぎを加え、よく混ぜて卵焼をつくる。

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 野菜いため わかめと貝われの酢の物 フルーツヨーグルト	ごはん 豚肉 レタス にんじん もやし 油 ウスターソース カットわかめ 貝われ ポン酢 グレープフルーツ プレーンヨーグルト さとう	茶わん1杯 3枚 2枚 1cm位 1/4袋 少々 適量 ふたつまみ 1/5パック 適量 1/2個 1個 少々	<u>わかめと貝われの酢の物</u> ①干しわかめは水でやわらかくもどす。 ②貝われは熱湯でさっとゆでる。 ③①と②をポン酢であえる。

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん とんかつ 粉ふきいも コーンクリームスープ	ごはん 市販品 きゃべつ にんじん とんかつソース じゃがいも 塩・こしょう 市販品 牛乳	茶わん1杯 1人前 1枚 1cm 適量 1個 少々 1人前 1/4本	<u>とんかつ</u> ①市販品のとんかつにきゃべつとにんじんのせん切りを添え粉ふきいもを添える。 <u>コーンクリームスープ</u> ①市販品のコーンクリームスープに牛乳を加える。

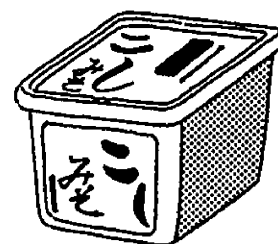


5月10日		献立名	朝	トースト・野菜サラダ・牛乳・果物	栄養量の目安	エネルギー (470キロカロリー)	たんぱく質 (13g)	脂肪 (21g)
コメント 食品の数を多く使ってバランスよく食べる。			昼	かつ丼・すまし汁		(720)	(22)	(20)
			夕	ごはん・筑前煮・小松菜のごまあえ・みそ汁		(550)	(27)	(10)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	トースト	食パン	1枚	
	野菜サラダ	マーガリン	2枚	
		レタス	1/2パック	
		貝われ	1/4個	
		トマト	適量	
	牛乳	牛乳	1本	
	果物	バナナ	1本	

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	かつ丼	ごはん	どんぶり1杯	
		とんかつ(市販品)	1人前	
		卵	1個	
		青ねぎ	少々	
		しょうゆ	適量	
		みりん	〃	
		さとう	〃	
		だし汁	〃	
	すまし汁	おぼろ昆布	適量	
		青ねぎ	少々	
		しょうゆ	〃	
		だし汁	適量	

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 筑前煮	ごはん	茶わん1杯	筑前煮 ①干しいたけは水で戻す。 ②とり肉・野菜①の干しいたけは食べやすい大きさに切る。 ③鍋に油を熱し、とり肉・野菜をいためだし汁・しょうゆ・さとう・酒を加えて煮こむ。
		とり肉(もも)	少々	
		干しいたけ	2枚	
		こんにゃく	1/5枚	
		にんじん	2cm位	
		大根	1cm位	
		ごぼう	1/5本	
		だし汁	適量	
		しょうゆ	〃	
		さとう・酒・油	〃	
	小松菜のごまあえ	小松菜	1/3わ	
		白ごま	少々	
		しょうゆ	〃	
	みそ汁	とうふ	1/4丁	
		いんげん	4本	
		カットわかめ	ひとつまみ	
		青ねぎ	少々	
		みそ	小さじ2杯弱	
		だし汁	適量	

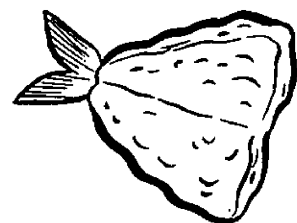


5月11日		献立名	朝	ごはん・きんぴら・みそ汁・漬物・牛乳	栄養量の目安	エネルギー (500キロカロリー)	たんぱく質 (19g)	脂肪 (15g)
コメント 食物繊維の多い食品を使って、便秘や大腸ガン予防を。			昼	チキンライス・卵スープ・果物		(680)	(22)	(19)
			夕	ごはん・いわしのフライ・長いもときゅうりの酢の物・いんげんのおかかあえ		(530)	(24)	(11)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん きんぴら	ごはん ごぼう にんじん こんにゃく 油 しょうゆ さとう	茶わん1杯 1/5本 1cm 1/5枚 少々 適量 〃	<u>きんぴら</u> ①ごぼうはさきがきに水につけてあくをとり水分をとる。 ②にんじんはせん切りにする。 ③こんにゃくはうす切りにし、ゆでて水分をとる。 ④フライパンに油を入れ熱して①②③を加えいため、しょうゆとさとうで味つけする。 (常備菜に多めに作っておくと便利)
	みそ汁	とうふ えのきたけ カットわかめ みそ だし汁	1/6丁 1/2袋 ひとつまみ 小さじ2杯弱 適量	
	漬物	きゅうり しょうゆ	1/3本 少々	
	牛乳	牛乳	1本	

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	チキンライス	ごはん とり(もも) 玉ねぎ パセリ ケチャップ 油 塩・こしょう	どんぶり1杯 少々 1/4個 少々 適量 少々 〃	
	卵スープ	卵 青ねぎ	1個 少々	
	果物	パイヨン こしょう キウイ	1/2個 少々 1個	

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん いわしのフライ	ごはん 市販品 きゃべつ とんかつソース	茶わん1杯 1枚 1枚 適量	<u>ながいもときゅうりの酢の物</u> ①ながいもは皮をむきせん切りにする。 ②きゅうりは3cmのせん切りにする。 ③しょうゆ・酢・さとうをまぜ合わせる。 ④①②に③をかける。
	長いもときゅうりの酢の物	ながいも きゅうり しょうゆ 酢・さとう	5cm位 1/3本 適量 〃	
	いんげんのおかかあえ	いんげん かつお しょうゆ	6本 ふたつまみ 少々	



5月12日		献立名	朝	サンドイッチ・サラダ・牛乳	栄養量の目安	エネルギー (680キロカロリー)	たんぱく質 (29g)	脂肪 (26g)
コメント			昼	煮込みうどん・果物		(430)	(19)	(5)
うどんに肉や野菜を入れバランス良く。			夕	ごはん・牛肉のバター炒め・小松菜のからしあえ・みそ汁		(500)	(27)	(14)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	サンドイッチ	食パン いわしのフライ (市販品)	2枚 1枚	サンドイッチ ①マヨネーズとケチャップをまぜてパンにぬり、いわしのフライとレタスをはさむ。
	サラダ	レタス マヨネーズ ケチャップ	1枚 適量 "	
	牛乳	きゃべつ セロリ トマト きゅうり ドレッシング 牛乳	1枚 1/5本 1/5個 1/3本 適量 1本	

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	煮込みうどん	うどん (めんつゆ付) とり肉(もも) えのきたけ 春菊 生しいたけ キウイ	1人前 少々 1/2袋 1/2わ 1枚 1個	煮込みうどん ①鍋にうどんだしを入れ、とり肉・生しいたけを煮る。 ②①にうどんを入れえのきたけ・春菊を入れてひと煮立ちして火をとめる。
	果物			

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 牛肉のバター炒め	ごはん 牛肉 きゃべつ にんじん バター	茶わん 1杯 2枚 1枚 1cm位 少々	牛肉のバター炒め ①きゃべつ・にんじんはせん切りにする。 ②フライパンで牛肉をバターでいため①の野菜を添えてトンカツソースをかける。
	小松菜のからしあえ みそ汁	とんかつソース 小松菜 しょうゆ からし 大根 生しいたけ 卵 青ねぎ みそ だし汁	適量 1/3わ 少々 " 1cm 1枚 1個 少々 小さじ2杯弱 適量	

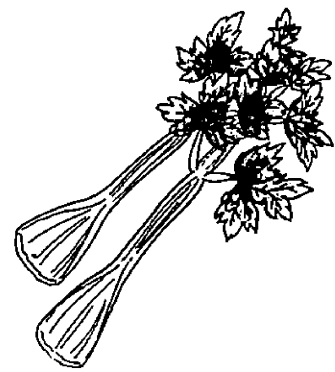
ワンポイント
毎日の入浴は
心も身体も
スッキリとします

5月13日		献立名	朝	トースト・ハムときゃべつのソティー・牛乳・果物	栄養量の目安	エネルギー (450キロカロリー)	たんぱく質 (16g)	脂肪 (12g)
コメント 小松菜の磯辺あえはほうれん草やべんり菜を使ってもおいしい。			昼	ごはん・月見とうふ・みそ汁・果物		(580)	(26)	(15)
			夕	ごはん・イカと野菜のカレーいため・小松菜の磯辺あえ・漬物		(520)	(33)	(16)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	トースト	食パン	1枚	<u>ハムときゃべつのソティー</u> ①フライパンに油を入れ、せん切りのハムときゃべつをいため塩・こしょうで味をととのえる。トマトを添える。
	ハムときゃべつのソティー	ジャム	2枚	
		ハム	1枚	
		きゃべつ	少々	
		油・塩・こしょう	1/4個	
	牛乳 果物	トマト 牛乳 バナナ	1本 1本	

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 月見とうふ	ごはん	茶わん1杯	<u>月見とうふ</u> ①鍋にだし汁・しょうゆ・さとう・酒を入れ、とうふの中央にくぼみをつけ卵をおとし煮る。
		とうふ	1/2丁	
		卵	1個	
		しょうゆ	適量	
		さとう・酒	〃	
	みそ汁	だし汁	〃	
		生しいたけ	1枚	
		カットわかめ	ひとつまみ	
		春菊	1/3わ	
	果物	みそ だし汁 りんご	小さじ2杯弱 適量 1/2個	

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん イカと野菜のカレーいため	ごはん	茶わん1杯	<u>イカと野菜のカレー炒め</u> ①イカはたんざく切りに野菜は一口大に切り炒める。 ②カレールーは細かく切ってください①に入れまぜる。
		するめイカ	小3/4ばい	
		きゅうり	1/3本	
		セロリ	1/2本	
		たまねぎ	少々	
		にんじん	1cm位	
		油	適量	
		カレールー	〃	
	小松菜の磯辺あえ	小松菜	1/3わ	
		焼のり	1袋	
		しょうゆ	少々	
	漬物	だし汁	〃	
		きゅうり	1/2本	
		しょうゆ	少々	
		ごま油	小1/2	

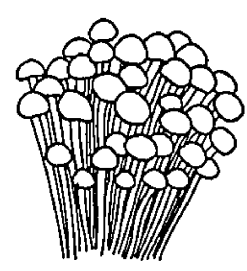


5月14日		献立名	朝	ごはん・オクラ納豆・みそ汁・漬物・果物・ヨーグルト	栄養量の目安	エネルギー (570キロカロリー)	たんぱく質 (21g)	脂肪 (14g)
コメント			昼	ミートスパゲティ―・コーンポタージュ・果物		(470)	(17)	(9)
ささみとえのきのホイル焼きに生しいたけやしめじや野菜を入れるとボリュームが出る。			夕	ごはん・ささみとえのきたけのホイル焼き・いかときゅうりの酢の物・いんげんと卵のソテー		(520)	(37)	(11)

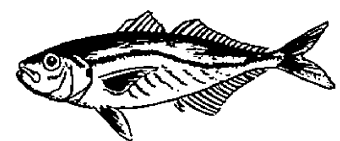
朝	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん オクラ納豆	ごはん オクラ 納豆 しょうゆ かつお	茶わん1杯 2本 1パック 適量 "	<u>オクラ納豆</u> ①オクラはゆでて小口切にする。 ②①と納豆・しょうゆはまぜる。 ③器に②を入れかつおをかける。
	みそ汁	いんげん 油あげ みそ	2本 1/4本 小さじ2弱	
	漬物	だし汁 きゅうり ごま油	適量 1/2本 適量	
	果物 ヨーグルト	塩 バナナ プレーンヨーグルト ジャム	" 1本 1個 少々	

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	ミートスパゲティ― コーンポタージュ 果物	市販品 (ミートソース付) 市販品 牛乳 りんご	1人前 1人前 1本 1/2個	

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん ささみとえのきたけのホイル焼き	ごはん えのきたけ 酒・こしょう しょうゆ 油	茶わん1杯 1/2袋 適量 " 少々	<u>ささみとえのきのホイル焼き</u> ①ささみを1本を2つに切る。えのきたけは半分に切る。 ②ホイルに油をうすくぬり、ささみ・えのきたけをおき、酒・こしょうをふりフライパンで蒸し焼きにする。 ③②にしょうゆを少しかけ食べる。
	いかときゅうりの酢の物	いか 酢・しょうゆ さとう	小1/4ばい 適量 " "	
	いんげんと卵のソテー	いんげん 卵 油 しょうゆ さとう 塩	10本 1個 少々 " " "	



5月15日		献立名	朝		栄養量の目安	エネルギー たんぱく質 脂肪 (490キロカロリー) (20g) (17g)		
コメント			昼			(530) (16) (6)		
混ぜごはんのしらす干しを甘塩のさけや干物のあじを焼いてほぐし混ぜてもよい。			夕			(560) (32) (18)		
朝	献立名	食品名	分量	作り方				
	トースト ハムエッグ 牛乳 果物	食パン ジャム ハム 卵 きゃべつ にんじん トマト 油 ウスターソース 牛乳 グレープフルーツ	1枚 1枚 1個 1枚 1cm 1/4個 少々 " 1本 1/2個					
	混ぜごはん オクラのおかかあえ いんげんのピーナツあえ 漬物 果物	ごはん 青じそ しらす干し 白ごま オクラ かつお しょうゆ いんげん ピーナツバター さとう しょうゆ 梅干 バナナ	茶わん1杯 2枚 大きじ2杯 適量 4本 ふたつまみ 少々 6本 適量 " " 1個 1本	混ぜごはん ①青じそは細かく切り水気をよくしぼる。 ②ごはん①の青じそ・しらす干し・白ごまを混ぜる。 オクラのおかかあえ ①オクラはさつとゆでて、こまかく切り、かつお・しょうゆと混ぜる。				
	ごはん あじの素焼き ほうれん草のバターいため 豚汁	ごはん あじ 塩・しょうゆ レモン ほうれん草 バター しょうゆ 豚肉(もも) ごぼう にんじん こんにゃく 大根 青ねぎ みそ 酒 だし汁	茶わん1杯 1びき 適量 1切 1/2わ 少々 " 1枚 1/5本 1cm位 1/6丁 1cm位 少々 小さじ2杯弱 少々 適量	豚汁 ①豚肉は食べやすい大きさに切る。 ②ごぼうはさがぎにして酢水につける。 ③にんじん・こんにゃく・大根は食べやすい大きさに切る。 ④だし汁に①②③を加えて煮てみそ・酒で味をつける。				



5月16日		献立名	朝	ごはん・いりどうふ・みそ汁・漬物・牛乳	栄養量の目安	エネルギー (570キロカロリー)	たんぱく質 (24g)	脂肪 (20g)
コメント あじの酢漬けは野菜をたっぷり使おうと見ためもよくバランスもとれる。			昼	天ぷらうどん・果物		(550)	(10)	(13)
			夕	ごはん・あじの酢漬け・ほうれん草とえのきのお浸し		(490)	(30)	(14)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん いりどうふ みそ汁 漬物 牛乳	ごはん とうふ にんじん 生しいたけ 青ねぎ 油 さとう・しょうゆ 大根 ごぼう にんじん みそ だし汁 梅干 牛乳	茶わん1杯 1/2丁 1cm位 1枚 少々 " 適量 1cm位 1/5本 1cm位 小さじ2杯弱 適量 1個 1本	

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	天ぷらうどん 果物	市販品 (うどん(めんつゆ付)) かき揚げ 青ねぎ キウイ	1人前 適量 1個	<u>天ぷらうどん</u> ①鍋にうどんだしとうどんを入れて、ふつとうすればかき揚げを加え出来上りに青ねぎの小口切りをちらす。

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん あじの酢漬け ほうれん草 とえのきのお浸し	ごはん あじ 大根 にんじん 青ねぎ 酢 さとう・しょうゆ 塩 ほうれん草 えのきたけ 卵 酒 油 ポン酢	茶わん1杯 1びき 1cm 1cm 少々 適量 " " 1/2わ 1/2袋 1個 適量 " 適当	<u>あじの酢漬け</u> ①大根・にんじんはせん切りにする。 ②青ねぎは斜め切りにする。 ③酢とさとう・しょうゆで甘酢を作る。 ④あじは前日の焼いたものを使う。 ⑤③の甘酢に④をつけこみ①も加えませ②の青ねぎをちらす。 <u>ほうれん草とえのきのお浸し</u> ①ほうれん草はゆでて水気をしぼり3cmに切る。 ②えのきたけは酒でからいりする。 ③卵はフライパンに油をひき、いり卵を作る。 ④①②③をポン酢であえる。



5月17日		献立名	朝	チーズトースト・ハムと野菜のソテー コーンスープ・果物	栄養量の目安	エネルギー (450キロカロリー)	たんぱく質 (18g)	脂肪 (16g)
コメント			昼	炒飯・わかめスープ・果物		(630)	(21)	(22)
すき焼風煮は豚肉と野菜を先に油でいためてもコクが出ておいしい。			夕	ごはん・すき焼風煮・みそ汁		(550)	(29)	(11)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	チーズトースト ハムと野菜のソテー コーンスープ 果物	食パン スライスチーズ ハム たまねぎ にんじん きゃべつ 油 市販品 牛乳 パセリ りんご	1枚 1枚 1枚 1/4個 2cm 1枚 少々 1人前 1/4本 少々 1/2個	<u>コーンスープ</u> ①市販品のコーンポタージュに牛乳を加えて煮立てできあがり に細かくきざんだパセリを散らす。

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	炒飯 わかめスープ 果物	ごはん 豚肉(もも) ミックスベジタブル たまねぎ 卵 油 カットわかめ 青ねぎ パイヨン 水 りんご	茶わん1杯半 2枚 大さじ3杯 1/6個 1個 適量 ひとつまみ 少々 1/2個 1カップ 1/2個	

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん すき焼風煮 みそ汁	ごはん 豚肉(もも) たまねぎ じゃがいも 生しいたけ にんじん とうふ だし汁 しょうゆ さとう・酒 カットわかめ 青ねぎ ふ みそ だし汁	茶わん1杯 3~4枚 1/4個 1/2個 2枚 3cm 1/3丁 適量 " " ひとつまみ 少々 少々 小さじ2杯弱 適量	<u>すき焼風煮</u> ①豚肉・野菜・とうふは食べやすい大きさに切る。 ②鍋にだし汁・しょうゆ・さとう・酒を入れて煮たて①を加え入れて煮る。



5月18日	献立名	朝	オープンサンド・ピーマンいため・コーンスープ・ヨーグルト・果物	栄養量の目安	エネルギー	たんぱく質	脂肪
		昼	ごはん・ソフトオムレツ・みそ汁		(520)	(18)	(11)
		夕	ごはん・生さけのホイル焼き・ニラと油あげのからしあえ・高野煮付		(580)	(34)	(20)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	オープンサンド	食パン バター	1枚	オープンサンド ①食パンにバターをぬり、ハムとうす切りのきゅうりをのせる。
	ピーマンいため	ハム きゅうり	1枚 1/3本	
	コーンスープ	ピーマン 油 塩・こしょう	2個 少々 〃	コーンスープ ①市販のコーンスープに牛乳とミックスベジタブルを加える。
	ヨーグルト	市販品 牛乳	1人前 1本	
	果物	ミックスベジタブル プレーンヨーグルト	適量 1個	
		イチゴジャム バナナ	適量 1本	

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん	ごはん	茶わん1杯	ソフトオムレツ ①卵に牛乳を入れフライパンにバターを溶かしてオムレツを作る。 ②じゃがいもはたべやすい大きさに切り粉ふきいもにする。きゃべつはせん切りにする。 ③①に粉ふきいもとせん切りきゃべつを添える。
	ソフトオムレツ	卵 牛乳 バター	1個 1本 少々	
	みそ汁	ケチャップ きゃべつ ウスターソース じゃがいも 塩・こしょう とうふ ねぎ みそ だし汁	適量 1枚 適量 1個 適量 1/6丁 少々 小さじ2杯弱 適量	

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん	ごはん	茶わん1杯	生さけのホイル焼 ①生さけに塩・こしょうする。 ②アルミホイルに油をうすくひき、たまねぎのうす切りをおき、その上に①をのせレモンのうす切りとバターをおいて包みこむ。 ③フライパンに水を少し入れて②をおき、ふたをして蒸し焼きにする。 ④食べる時、しょうゆを少しかける。
	生さけのホイル焼	生さけ たまねぎ レモン バター	1切 1/6個 1切 少々	
	ニラと油あげのからしあえ	油・塩・こしょう しょうゆ ニラ	〃 〃 1/3束	ニラと油あげのからしあえ ①ニラは2cmに切り、さつとゆでて水気を切る。 ②油あげは焼いて細切りにする。 ③だし汁・しょうゆ・からし・さとうで①②をあえる。
	高野煮付	油あげ だし汁 しょうゆ からし さとう	1/4枚 適量 〃 〃 少々	
		高野豆腐 生しいたけ さとう	1個 2枚 適量	
		しょうゆ 塩 だし汁	〃 〃 〃	



5月19日

コメント 厚あげはきぬ厚あげを使うとおいしい。大豆製品はコレステロールを下げ、血行をよくする。

献立名	朝	ごはん・ニラともやし炒め・納豆・みそ汁	栄養量の目安	エネルギー	たんぱく質	脂肪
	昼	月見うどん・おにぎり・フルーツヨーグルト		(430キロカロリー)	(20g)	(11g)
	夕	ごはん・生さけのムニエル・ポテトサラダ・厚あげの網焼き		(630)	(19)	(10)
				(630)	(30)	(24)

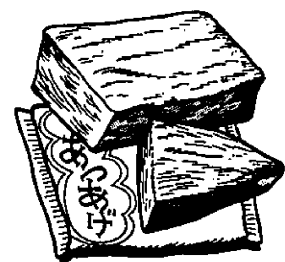
朝	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん ニラともやし炒め 納豆 みそ汁	ごはん ニラ もやし 油 しょうゆ 塩・こしょう 納豆 ねぎ しらす干し しょうゆ 油あげ ふ ねぎ カットわかめ みそ だし汁	茶わん1杯 1/3束 1/2袋 少々 " " 1パック 少々 適量 1/4枚 適量 少々 ひとつまみ 小さじ2杯弱 適量	

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	月見うどん おにぎり フルーツヨーグルト	うどん 卵 おぼろこんぶ 青ねぎ だし汁 みりん しょうゆ ごはん 塩 焼のり プレーンヨーグルト りんご さとう	1玉 1個 少々 " 適量 " " 茶わん半杯 少々 1枚 1個 1/2個 少々	作り方 月見うどん ①鍋にだし汁・みりん・しょうゆを煮たせ、うどんを加え沸騰すればどんぶりに移し卵を割り入れ、おぼろこんぶと青ねぎの小口切りをちらす。

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 生さけのムニエル ポテトサラダ 厚あげの網焼き	ごはん 生さけ 小麦粉 油 レモン しょうゆ きゃべつ トマト ウスターソース 市販品 厚あげ 青ねぎ 大根 土しょうが しょうゆ	茶わん1杯 1切 適量 " 1切 少々 1枚 1/6個 適量 1人前 1/2個 少々 1cm 1片 少々	作り方 厚あげの網焼き ①フライパンで厚あげを両面焼きふたをしてしばらく蒸し焼きにする。 ②①に大根おろしとおろししょうがと小口切りした青ねぎをおく。



5月20日		献立名	食品名	分量	作り方	栄養量の目安					
コメント						朝	昼	夕	エネルギー (560キロカロリー)	たんぱく質 (23g)	脂肪 (11g)
豚肉のしょうが焼きで調味料に油を少し入れると焼く時こげにくい。						朝	ごはん・あじの干物・煮豆・みそ汁・牛乳・果物			(630)	(35)
		立	ごはん・厚あげとチンゲン菜の煮物・野菜スープ・果物			(420)	(14)	(7)			
		名	ごはん・豚肉のしょうが焼き・ツナとねぎの卵焼き・漬物			(630)	(35)	(25)			
朝	献立名	食品名	分量	作り方							
	ごはん あじ干物 煮豆 みそ汁 牛乳 果物	ごはん あじ 大根おろし しょうゆ うずら豆 (市販品) ニラ 干わかめ みそ だし汁 牛乳 キウイ	茶わん1杯 1びき 適量 少々 1人前 1/3束 ひとつまみ 小さじ2杯弱 適量 1本 1個								
昼	献立名	食品名	分量	作り方							
	ごはん 厚あげとチンゲン菜の煮物 野菜スープ 果物	ごはん 厚あげ 生しいたけ チンゲン菜 だし汁 しょうゆ みりん 酒 たまねぎ にんじん きゃべつ ブイヨン こしょう バナナ	茶わん1杯 1/2枚 2枚 1株 適量 " " " 1/6個 1cm 1/2枚 1/2個 1本	厚あげとチンゲン菜の煮物 ①厚あげと生しいたけ・チンゲン菜は食べやすい大きさに切る。 ②鍋にだし汁・しょうゆ・みりん・酒を煮たたせ、厚あげ・生しいたけを加え、チンゲン菜も入れて煮る。							
夕	献立名	食品名	分量	作り方							
	ごはん 豚肉のしょうが焼き ツナとねぎの卵焼き 漬物	ごはん 豚肉(もも) しょうゆ 酒 土しょうが みりん 油 ピーマン ツナ缶 青ねぎ 卵 しょうゆ 油 きゅうり	茶わん1杯 3枚 適量 " " " 少々 2個 小1/2缶 少々 1個 少々 " 1/2本	豚肉のしょうが焼き ①豚肉はしょうゆ・酒・おろししょうが・みりん・油にしばらくつけておく。 ②①をフライパンで焼く。 ③ピーマンは1個を4つに切り②のフライパンに入れ豚肉といっしょに焼く。 ④器に豚肉をおきピーマンを添える。 ツナとねぎの卵焼き ①卵を割りほぐし、ツナ缶と青ねぎを加えてまぜ焼く。							



5月21日

献立名

朝
昼
夕

ごはん・チンゲン菜とツナの煮浸し
煮豆・みそ汁
ごはん・焼魚・冷やっこ・牛乳
カレーライス・サラダ・果物

栄養量の目安

エネルギー (520キロカロリー)	たんぱく質 (25g)	脂肪 (14g)
(510)	(24)	(17)
(690)	(16)	(20)

コメント

夕食のレトルトカレーにサラダを付けて、野菜不足をおぎなう。

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん チンゲン菜と ツナの煮浸し 煮豆(うずら) みそ汁	ごはん ツナ缶 チンゲン菜 しょうゆ 市販品 卵 もやし 青ねぎ みそ だし汁	茶わん1杯 小1/2缶 1株 適量 1人前 1個 1/4袋 少々 小さじ2杯弱 適量	チンゲン菜とツナの煮浸し ①チンゲン菜は根の方は少し小さめに切る。 ②鍋にチンゲン菜とツナを入れ水を少しだけ入れる。 ③しょうゆで味をつける。

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 焼魚 冷やっこ 牛乳	ごはん めざし 大根おろし しょうゆ とうふ ねぎ 土しょうが しょうゆ 牛乳	茶わん1杯 2尾 1cm分 少々 1/3丁 少々 " " 1本	

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	カレーライス サラダ 果物	ごはん レトルトカレー ブロッコリー トマト フレンチドレッシング パインアップル (缶づめ)	茶わん1杯半 1人前 小房3個 1/4個 適量 1枚	

ワンポイント
大根
生でよし、乾燥させてよし、
煮てよし、根も葉も
すばらしい薬効成分を
持った重宝な野菜

5月22日		献立名	朝	ロールサンド・トマトとわかめのサラダ・牛乳・果物		栄養量の目安		
コメント				昼	かまあげうどん・とうふステーキ・果物		エネルギー	たんぱく質 脂肪
とうふステーキのとうふは、朝から水切りしておくとし昼にすぐ焼ける。					夕	ごはん・小あじのムニエル・もやしと卵のいため物・みそ汁		(420キロカロリー)
朝	献立名	食品名	分量	作り方				
	ロールパン トマトとわかめのサラダ 牛乳 果物	ロールパン ジャム トマト カットわかめ かいわれ大根 ポン酢 牛乳 キウイ	1個 小1個 2つまみ 1/2パック 適量 1本 1個					
昼	献立名	食品名	分量	作り方				
	かまあげうどん とうふステーキ 果物	うどん めんつゆ 土しょうが ねぎ とうふ 油 大根 ねぎ しょうゆ バナナ	1玉 1袋 少々 " 2/3丁 少々 1cm 少々 " 1本	<u>とうふステーキ</u> ①とうふは水切りしておく。 ②油で焼いて大根おろしを上へのせ、ねぎとしょうゆで食べる。				
夕	献立名	食品名	分量	作り方				
	ごはん 小あじのムニエル もやしと卵のいため物 みそ汁	ごはん あじ 小麦粉・油 レモン 塩・こしょう パセリ もやし 青ねぎ 卵 油 ウスターソース いんげん ふ みそ だし汁	茶わん1杯 1匹 適量 1/6個 少々 " 1/2袋 少々 1個 少々 適量 6本 少々 小さじ2杯弱 適量	<u>小あじのムニエル</u> ①あじは内臓とぜいごをとり、小麦粉・塩・こしょうをする。 ②フライパンに油を熱し、あじをふたをして焼く。 ③レモンを添える。 <u>もやしと卵のいためもの</u> ①フライパンに油を入れもやしと青ねぎを入れていためる。 ②卵を割りほぐして①に入れしばらくいためて火を止める。				



5月23日

献立名

朝 ごはん・納豆・しらす干し卵焼き・みそ汁・漬物・果物
 昼 コロッケロールサンド・サラダ・牛乳・果物
 夕 ごはん・さし身・焼豚・いんげんとじゃがいものバターいため

栄養量の目安

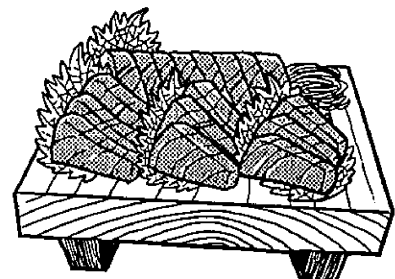
エネルギー	たんぱく質	脂肪
(560キロカロリー)	(24g)	(17g)
(520)	(17)	(15)
(530)	(34)	(14)

コメント
 果物のカリウムは塩分を減らし高血圧予防になる。

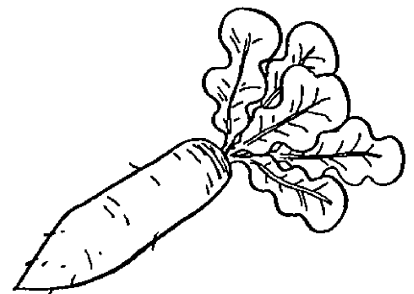
朝	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 納豆	ごはん 納豆	茶わん1杯 1パック	
		からし 青ねぎ	少々 "	
	しらす干し 卵焼き	しょうゆ しらす干し 卵	" " 大さじ1杯 1個	
	みそ汁	油 もやし 油あげ 青ねぎ みそ	少々 1/4袋 1/4枚 少々	
	漬物 果物	だし汁 たくあん バナナ	適量 2切 1本	

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	コロッケロールサンド	ロールパン コロッケ (市販品)	2個 1個	コロッケロールサンド ①ロールパンの横に切り目を入れケチャップをぬり、サラダ菜とコロッケをはさむ。
	サラダ	ケチャップ サラダ菜 トマト	少々 2枚 1/2個	
	牛乳 果物	サラダ菜 マヨネーズ 牛乳 パイナップル	4枚 少々 1本 1切	

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん さし身	ごはん まぐろ 大根	茶わん1杯 1人前 "	いんげんとじゃがいものバター炒め ①じゃがいもは皮をむき、うすめに切る。 ②いんげんはゆでて2つに切る。 ③フライパンにバターをとかし、じゃがいもといんげんを炒め、塩・こしょうで味をととのえる。
	焼豚	背じそ しょうゆ・わさび 焼豚	" " 3枚	
	いんげんとじゃがいものバターいため	かいわれ大根 マヨネーズ いんげん じゃがいも バター 塩・こしょう	1/2パック 少々 10本 1/2個 適量 少々	



5月24日		献立名	朝		栄養量の目安	エネルギー	たんぱく質	脂肪
コメント			昼			(410キロカロリー)	(18g)	(6g)
前日の焼豚を朝食に。			夕			(690)	(22)	(13)
朝	献立名	食品名	分量	作り方	(710)	(27)	(29)	
	ごはん アスパラと焼豚のソテー 一夜漬 みそ汁	ごはん 焼豚 アスパラ 塩・こしょう・油 トマト 大根 たまねぎ わかめ 青ねぎ みそ だし汁	茶わん1杯 4切 3本 1/2個 2cm 1/4個 少々 少々 小さじ2杯弱 適量	アスパラと焼豚のソテー ①アスパラは斜め切りにする。 ②前日の残りの焼豚と①を油で炒め塩・こしょうをする。				
昼	献立名	食品名	分量	作り方				
	玉子丼 かいわれだい こんのお浸し 牛乳 果物	ごはん にんじん たまねぎ こんにゃく 卵 もみのり みりん・しょうゆ だし汁 かいわれだいこん 花かつお しょうゆ 牛乳 りんご	どんぶり1杯 2cm 1/2個 1/10丁 1個 少々 〃 適量 1パック 少々 〃 1本 1/2個					
夕	献立名	食品名	分量	作り方				
	ごはん 豚肉とチンゲン菜のみそいため ミックスサラ ダ	ごはん 豚肉(もも) チンゲン菜 さとう・みそ みりん・油 カットわかめ きゅうり にんじん 大根 チーズ ドレッシング	茶わん1杯 2枚 1株 少々 〃 〃 1/5本 1cm 4cm 40g 少々	豚肉とチンゲン菜のみそ炒め ①豚肉とチンゲン菜を炒める。 ②火が通ったらみそ・さとう・みりんで調味する。 ミックスサラダ ①きゅうりは小口切り、にんじん・大根は薄く線切りにする。 ②チーズは角切り。カットわかめは、もどしておく。 ③①②をドレッシングで和える。				



5月25日		献立名	朝	ごはん・チンゲン菜のごまあえ・納豆・みそ汁	栄養量の目安	エネルギー (520キロカロリー)	たんぱく質 (20g)	脂肪 (15g)
コメント 前日のチンゲン菜・豚肉を使っ て。			昼	チャンポン麺・フルーツヨーグルト		(560)	(23)	(8)
			夕	ごはん・いわしの煮付け・煮物・果物		(708)	(33)	(19)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん チンゲン菜の ごまあえ 納豆 みそ汁	ごはん チンゲン菜 ごま しょうゆ 納豆 だいこん じゃがいも 青ねぎ みそ だし汁	茶わん 1杯 1株 適量 少々 1パック 2cm 1/2個 少々 小さじ2弱 適量	<u>チンゲン菜のごまあえ</u> ①チンゲン菜はゆがき2cm位に切る。 ②①をごま・しょうゆであえる。

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	チャンポン麺 フルーツヨー グルト	中華そば きゃべつ にんじん たまねぎ 豚肉もも 塩・こしょう ごま油 中華だし ヨーグルト りんご	1玉 2枚 2cm 1/4個 2枚 少々 適量 " 1個 1/4個	<u>チャンポン麺</u> ①きゃべつは2cm位のざく切り、にんじん・たまねぎは薄切りの線切りとする。 ②フライパンにごま油を入れ豚肉をよく炒め。火が通ったら①を入れ炒め塩・こしょうをする。 ③ラーメンの上にかける。 <u>フルーツヨーグルト</u> ①小口切りにしたりんごをヨーグルトに混ぜる。

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん いわしの煮付 煮物 果物	ごはん いわし 土しょうが みりん しょうゆ さとう じゃがいも きぬさや にんじん しょうゆ さとう りんご	茶わん 1杯 2尾 適量 " " " 1個 5枚 3cm 適量 " 3/4個	

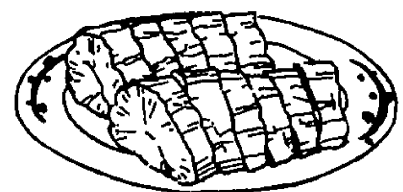
ワンポイント
生姜、しそ等を
上手に利用して食欲を
アップしましょう

5月26日		献立名	朝	ピザ風トースト・牛乳・果物	栄養量の目安	エネルギー (440キロカロリー)	たんぱく質 (20g)	脂肪 (17g)
コメント 夕食のささ身は1パック(4~5本)すべてフライにしておき、翌日の昼食にカツサンドに。			昼	ごはん・焼ギョーザ・野菜炒め・漬物		(640)	(24)	(20)
			夕	ごはん・ささ身フライ・和風大根サラダ みそ汁		(570)	(33)	(14)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	ピザ風トースト	食パン スライスチーズ ハム たまねぎ 塩・こしょう	1枚 1枚 2枚 1/4ケ 少々	ピザ風トースト ①たまねぎは薄く切り水にさらす。 ②食パンに①とたんざくに切ったハムをのせる。 ③②スライスチーズをのせオーブントースターで焼く。
	牛乳 果物	牛乳 バナナ	1本 1本	

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 焼ギョーザ 野菜炒め	ごはん 市販品 きゃべつ にんじん たまねぎ 豚肉スライス 卵 塩・こしょう 油 たくあん	茶わん1杯 1人前 2枚 2cm 1/4ケ 1枚 1ケ 少々 適量 2切	野菜炒め ①きゃべつは1cm位の線切り、にんじん・たまねぎは線切りにする。 ②①と豚肉を炒め火が通ったら、とき卵を入れかき混ぜる。
	漬物			

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん ささ身のフライ	ごはん ささ身 小麦粉・卵 油・パン粉 きゃべつ	茶わん1杯 2枚 適量 // 1/2枚	ささ身のフライ ①1パック(4~5本入り)をすべてフライにしておく。 (翌日の昼食へ)
	和風大根サラダ	大根 にんじん ツナ缶 ポン酢	6cm 1cm 1/3缶 適量	和風大根サラダ ①大根・にんじんは薄いたんざく切りにする。 ②①を塩してしんなりしたらしぼる。 ③ツナ缶を入れポン酢で味を整える。
	みそ汁	わかめ きぬさや みそ だし汁	// 5枚 小さじ2弱 適量	



5月27日		献立名	朝		栄養量の目安	エネルギー	たんぱく質	脂肪	
コメント オレンジも料理に。 冷奴の上に大根おろしと残りのシーチキンを添えて。			食品名	分量		作り方	(470キロカロリー)	(19g)	(7g)
							(730)	(33)	(27)
							(560)	(20)	(3)
朝	献立名	食品名	分量	作り方					
	ごはん トーフのおろししょうゆかけ 煮豆 みそ汁	ごはん とうふ だいこん ツナ缶 青ねぎ 市販品 きゃべつ じゃがいも 青ねぎ みそ だし汁	茶わん1杯 1/2丁 5cm 1/2缶 ひとつまみ 1人分 1/4枚 小1個 少々 小さじ2弱 適量	トーフのおろししょうゆかけ ①冷奴の上におろし大根にツナ缶と青ねぎを添える。					
昼	献立名	食品名	分量	作り方					
	カツサンド 牛乳 果物	食パン マーガリン ささ身フライ きゅうり ケチャップ 牛乳 オレンジ	2枚 前日の残り 1/3本 少々 1本 1/2個	カツサンド ①食パンをトーストしマーガリンをぬる。 ②前日の夕食のささ身フライをのせ、スライスしたきゅうりをはさみケチャップをつけサンドする。					
夕	献立名	食品名	分量	作り方					
	ごはん 粕付焼魚 きゃべつの甘酢あえ さつま芋のオレンジ煮	ごはん 甘鯛の粕付 きゃべつ にんじん きゅうり さとう・しょうゆ・酢 さつま芋 オレンジ さとう	茶わん1杯 1切 1枚 1cm 2/3本 適量 中1/2個 1/2個 少々	さつま芋のオレンジ煮 ①さつま芋は皮をむく。 ②ひたひたの水にオレンジの輪切とさとうを入れ煮る。					

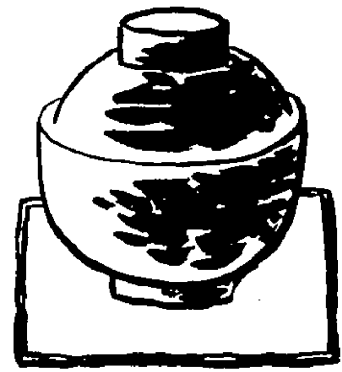


5月28日		献立名	朝	トースト・野菜のミルク煮・果物	栄養量の目安	エネルギー (480キロカロリー)	たんぱく質 (16g)	脂肪 (11g)
コメント 洋風煮込(ミルク煮)を作る。 カルシウムもたっぷり。			昼	さつまいもごはん・おから・さやえんどうの卵とじ		(750)	(25)	(17)
			夕	ごはん・肉じゃが・きゅうりとわかめの酢の物・すまし汁		(680)	(23)	(23)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	トースト 野菜のミルク煮 果物	食パン ジャム マーガリン きゃべつ たまねぎ ささ身 にんじん 牛乳 コンソメ 塩・こしょう・油 キウイ	1枚 1枚 1/2個 1本 1cm 100cc 適量 " 1個	<u>野菜のミルク煮</u> ①きゃべつは角切り、たまねぎは小口切り。ささ身は、ひと口大に切る。にんじんは線切り。 ②①を油でさっと炒める。 ③②に牛乳・水を入れひたひたにする。 ④コンソメスープの素・塩・こしょうで味を整える。

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	さつまいもごはん おから さやえんどうの卵とじ	ごはん さつまいも 塩 市販品 さやえんどう 卵 しょうゆ・みりん だし汁	どんぶり1杯 中1/2個 少々 1人前 15~20枚 1個 少々 適量	<u>さつまいもごはん</u> ①さつまいもはさいころ大に切りゆでる。 ②普通にごはんを炊き、①をまぜ少し塩をする。

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 肉じゃが きゅうりとわかめの酢の物 すまし汁	ごはん 牛肉(もも) じゃがいも たまねぎ にんじん ちくわ 油・さとう・しょうゆ きゅうり わかめ さとう・酢 ふ とろろ昆布 青ねぎ だし汁 しょうゆ	茶わん1杯 2枚 大1個 1/4個 2cm 1/2本 少々 1本 少々 " 少々 適量 少々 適量 少々	<u>作り方</u> 肉じゃがは多めに作り、翌日の朝食のオムレツに使用。



5月29日		献立名	食品名	分量	作り方	栄養量の目安 エネルギー (580キロカロリー) (620) (560)	たんぱく質 (17g) (27) (33)	脂肪 (23g) (12) (16)			
コメント 前日の肉じゃがを利用したオムレツを朝食に。									朝	昼	夕
									朝	ごはん・オムレツ・きゅうり漬・みそ汁	
		昼	焼そば・ゆでそらまめ								
		夕	ごはん・あんかけとうふ・ほうれん草のごまあえ								
朝	献立名	食品名	分量	作り方							
	ごはん オムレツ きゅうり漬 みそ汁	ごはん 肉じゃが 卵 きゅうり 塩 ちくわ わかめ 青ねぎ みそ だし汁	茶わん1杯 1個 1本 少々 1/2本 少々 " 小さじ2弱 適量	オムレツ ①前日の残りの肉じゃがをうす焼卵で巻く。							
昼	献立名	食品名	分量	作り方							
	焼そば ゆでそらまめ	中華めん きゃべつ たまねぎ にんじん 豚肉もも 青ねぎ もやし 油・塩 こしょう・ソース そらまめ 塩	1玉 2枚 1/2枚 1cm 2枚 1本 1/2袋 適量 " 8~10個 少々								
夕	献立名	食品名	分量	作り方							
	ごはん あんかけとうふ ほうれん草の ごまあえ	ごはん とうふ 片くり粉 たまねぎ にんじん 青ねぎ だし汁・しょうゆ ほうれん草 もやし ごま・しょうゆ	どんぶり1杯 2/3丁 少々 1/2個 1cm 少々 適量 1/3束 1/2袋 適量	あんかけとうふ ①とうふは湯どうしする。 ②たまねぎ・にんじんは薄く切る。 ③②を炒めてだしを入れ煮込み、片くり粉でとろみをつける。 ④①の上に③をかける。							



5月30日	献立名	朝	ごはん・煮付・みそ汁・漬物	栄養量の目安	エネルギー (540キロカロリー)	たんぱく質 (23g)	脂肪 (19g)
		昼	ツナグラタン・果物		(660)	(26)	(8)
		夕	ごはん・すき焼風煮・トマトの甘酢かけ		(660)	(23)	(23)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 煮付	ごはん 厚揚げ 大根	茶わん 1杯 1枚 5cm	
	みそ汁	だし・みりん しょうゆ・さとう たまねぎ 青ねぎ カットわかめ	適量 " 1/4個 少々 "	
	漬物	みそ だし汁 たくあん	小さじ 2杯 適量 2切	

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	ツナグラタン	ツナ缶 ごはん たまねぎ にんじん ほうれん草 ㊦ホワイトクリーム ゆで卵 果物	小1/2缶 丼ぶり 1杯 1/4個 1cm 2本 小1缶 1個 1/2個	ツナグラタン ①たまねぎ・にんじんはみじん切り、ほうれん草は2cm位。 ②①を炒めツナ缶を入れ、さらに炒め火をとめる。 ③缶詰めのホワイトクリームを②に入れ混ぜ弱火でかき混ぜながら1分位火を通す。 ④ごはんの上にゆで卵を切って並べる。 ⑤④の上に③をかけオーブントースターでこげめがつくまで焼く。

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん すき焼風煮	ごはん 牛肉 こんにゃく 菊菜 たまねぎ しめじ はるさめ ふ さとう しょうゆ・酒	茶わん 1杯 3枚 1/6枚 1/2束 1/2個 1/3パック 少々 " " "	
	トマトの甘酢かけ	トマト 酢・さとう 塩	1個 少々 "	



5月31日		献立名	朝	ごはん・きゃべつとウインナーのカレー いため・こんにゃくのかか煮・みそ汁	栄養量の目安	エネルギー (430キロカロリー)	たんぱく質 (13g)	脂肪 (11g)	
コメント ひじきは常備菜として多めに 作ってみては。			立	昼		牛丼・一夜漬	(750)	(30)	(19)
			夕	ごはん・さんまの塩焼・ひじきの煮付・ 金時煮豆・すまし汁		(690)	(30)	(19)	

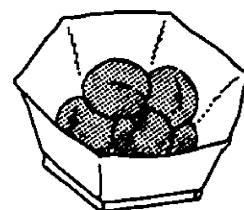
朝	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん きゃべつとウ インナーのカ レーいため こんにゃくの かか煮 みそ汁	ごはん きゃべつ ウインナー カレー粉 油・塩・こしょう こんにゃく 花かつお 油・さとう みりん しょうゆ とうふ 青ねぎ みそ だし汁	茶わん1杯 1枚 2本 少々 " 1/2丁 " 少々 " " 1/4丁 少々 小さじ2杯弱 適量	<u>きゃべつとウインナーのカレーいため</u> ①きゃべつは1cm位の線切り、ウインナーは斜め切り。 ②①を油で炒めカレー粉で味を整える。 <u>こんにゃくのかか煮</u> ①こんにゃくをたんざくに切りポイルする。 ②①を油でいため調味し花かつおをかける。

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	牛丼 一夜漬	ごはん 卵 きゅうり 土しょうが 塩	どんぶり1杯 1個 1本 少々 "	<u>牛丼</u> ①前日のすき焼風煮に卵を入れ丼にする。

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん さんまの塩焼 ひじきの煮付 金時煮豆 すまし汁	ごはん さんま 大根おろし 土しょうが 市販品 市販品 しめじ 青ねぎ 片くり粉 しょうゆ だし汁	茶わん1杯 1尾 5cm 少々 中1パック 1人分 1/3パック 少々 " " 適量	

ワンポイント
便秘の予防の
ためにも
野菜・海草をたっぷりと

6月1日		献立名	食品名	分量	作り方	栄養量の目安		
コメント						エネルギー	たんぱく質	脂肪
前夜のひじきをひじき御飯に利用、さんまも料理方法を変えてかば焼に。						朝	ごはん・高野とにんじんの煮物・味付のり・みそ汁	(470キロカロリー)
		昼	ひじき御飯・さんまのかば焼・ゆかり漬	(830)	(34)	(29)		
		夕	ごはん・コロッケ・きのこのみぞれ酢・すまし汁	(520)	(12)	(13)		
朝	献立名	食品名	分量	作り方				
	ごはん 高野とにんじんの煮物 味付のり みそ汁	ごはん 高野豆腐 にんじん 昆布巻 だし汁・みりん さとう・しょうゆ 味付のり 油あげ たまねぎ ねぎ みそ だし汁	茶わん1杯 1個 2cm 2個 適量 " 1袋 1/2枚 1/4個 少々 小2杯弱 適量					
昼	献立名	食品名	分量	作り方				
	ひじき御飯 さんまのかば焼 ゆかり漬	ごはん ひじき (前夜の残り) さんま 片くり粉・油 みりん・しょうゆ さとう きゅうり きゃべつ ゆかり粉	どんぶり1杯 適量 1尾 少々 " " 1/2本 1枚 少々	<u>ひじき御飯</u> 前日のひじきをから炒りにして、ごはんにまぜる。 <u>さんまのかば焼</u> ①さんまは3枚におろす。 ②①に片くり粉をつけ、フライパンで焼き、火が通ったらたれをからませる。 <u>ゆかり漬</u> ①きゃべつ・きゅうりは線切りにしてゆかり粉を混ぜもむ。				
夕	献立名	食品名	分量	作り方				
	ごはん コロッケ きのこのみぞれ酢 すまし汁	ごはん 市販品 ソース きゃべつ えのきだけ 大根 きゅうり 酢・さとう・塩 しじみ 青ねぎ だし汁 しょうゆ	茶わん1杯 2個 少々 1枚 1/2パック 5cm 1/2本 少々 小1パック 少々 適量 少々	<u>きのこのみぞれ酢</u> ①えのきだけをボイルして、おろした大根・きゅうりであえる。				



6月2日		献立名	朝	ごはん・納豆・かまぼこのわさびしょうゆあえ・みそ汁	栄養量の目安	エネルギー (440キロカロリー)	たんぱく質 (26g)	脂肪 (7g)
コメント 残りのベーコンは冷凍に。			昼	煮込みうどん・大学芋		(720)	(26)	(23)
			夕	ごはん・かれのいの煮付・ベーコンときゃべつのスープ煮・アスパラのお浸し		(500)	(26)	(11)

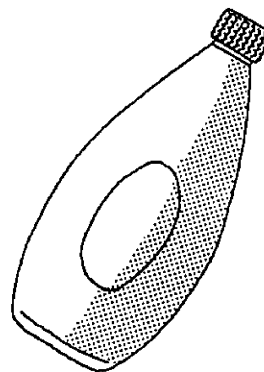
朝	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 納豆 かまぼこのわさびしょうゆあえ みそ汁	ごはん 納豆 青ねぎ かまぼこ みつば わさび・しょうゆ ふ カットわかめ 青ねぎ みそ だし汁	茶わん1杯 1パック 少々 1/2枚 1束 少々 適量 " 少々 小2杯弱 適量	<u>かまぼこのわさびあえ</u> ①かまぼこ・みつばもさっと茹がき、わさび・しょうゆであえる。

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	煮込みうどん 大学芋	うどん かまぼこ 卵 ほうれん草 かしわ うどんだしの素 市販品	1玉 1/4枚 1個 2束 少々 適量 1人前	

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん かれのいの煮付 ベーコンときゃべつのスープ煮 アスパラのお浸し	ごはん かれい みりん・さとう しょうゆ ベーコン きゃべつ コンソメ アスパラ 花かつお しょうゆ	茶わん1杯 1切 適量 " 1枚 2枚 少々 5本 適量 少々	<u>ベーコンときゃべつのスープ煮</u> ①ベーコンは小口切り、きゃべつはざく切にし、コンソメスープの素で柔らかく煮込む。

ワンポイント
切れない
包丁は
けがのもとです

6月3日		献立名	食品名	分量	作り方	栄養量の目安	エネルギー たんぱく質 脂肪					
コメント							朝	昼	夕	(510キロカロリー)	(17g)	(25g)
オープントースターを利用した料理。										(550)	(25)	(12)
										(490)	(25)	(8)
朝	献立名	食品名	分量	作り方								
	トースト	食パン マーガリン ジャム	1枚									
	目玉焼	卵 レタス	1個 2枚									
	牛乳	ケチャップ・油 牛乳	少々 1本									
昼	献立名	食品名	分量	作り方								
	ごはん 筑前煮	ごはん とり肉 にんじん かまぼこ たけのこ れんこん しょうゆ・みりん	茶わん1杯 適量 2cm 1/4枚 4cm 5cm 適量									
	冷やっこ	さとう・だし とうふ 青ねぎ 花かつお	〃 1/2丁 少々 〃									
夕	献立名	食品名	分量	作り方								
	ごはん 紅さけのホイル焼	ごはん 紅さけ しめじ たまねぎ にんじん	茶わん1杯 1切 1/2パック 1/4個 1cm	<u>紅さけのホイル焼</u> ①紅さけは塩・こしょうをする。 ②アルミホイルに①を入れ、しめじ・輪切りしたたまねぎ・スライスした人参を入れ包む。 ③オープントースターで蒸し焼きにする。								
	ポテトサラダ	塩・こしょう じゃがいも にんじん きゅうり マヨネーズ	少々 1個 2cm 1/3本 適量									
	みそ汁	塩・こしょう たまねぎ カットわかめ みそ 青ねぎ だし汁	少々 1/4個 少々 小さじ2杯弱 少々 適量									
				<u>ポテトサラダ</u> ①翌日の昼食分として2日分作る。								

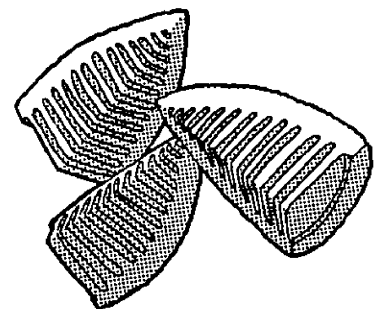


6月4日		献立名	朝	ごはん・れんこんの金平・昆布豆 みそ汁	栄養量の目安	エネルギー (510キロカロリー)	たんぱく質 (18g)	脂肪 (8g)
コメント 前日の夕食のポテトサラダを 昼食に形を変えてポテトステー キに。			昼	おにぎり・ポテトステーキ・卵スープ		(560)	(20)	(14)
			夕	ごはん・焼肉・千切り大根		(670)	(27)	(30)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん れんこん金平 昆布豆 みそ汁	ごはん れんこん にんじん だし汁・しょうゆ さとう・油 市販品 とうふ カットわかめ 青ねぎ みそ だし汁	茶わん1杯 5cm 1cm 適量 " 1人前 1/6丁 少々 " 小さじ2杯弱 適量	<u>れんこん金平</u> ①れんこん・人参は薄切り。 ②①を油で炒め調味する。

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	おにぎり ポテトステーキ 卵スープ	ごはん うめ・かつお・ 塩昆布 じゃがいも にんじん きゅうり マヨネーズ スライスチーズ 油 レタス 卵 たけのこ 青ねぎ だし汁・しょうゆ	どんぶり1杯 適量 " 1個 2cm 1/3本 適量 1枚 少々 1枚 1個 1cm 少々 少々	<u>ポテトステーキ</u> ①前日の夕食のポテトをハンバーグの形に整える。 ②フライパンに①を入れ両面を焼き、スライスチーズをのせ、ふたをして蒸し焼きにする。 <u>卵スープ</u> ①たけのこは線切り。 ②すまし汁の味付にし①をいれ、最後にとき卵を入れかき混ぜる。

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 焼肉 千切り大根	ごはん 牛肉(もも) たまねぎ 青ねぎ 焼肉のたれ 油 千切り大根 にんじん 油あげ だし・しょうゆ さとう・みりん	茶わん1杯 5~6枚 1個 2本 適量 少々 ひとにぎり 1cm 1/4枚 少々 "	<u>千切り大根</u> ①翌日の袋煮分も作っておく。



6月5日		献立名	朝	ごはん・ピーマンと牛肉のいためもの・味付のり・みそ汁・果物	栄養量の目安	エネルギー (550キロカロリー)	たんぱく質 (17g)	脂肪 (6g)
コメント 前日の千切り大根を袋煮に。			昼	ごはん・袋煮・ほうれん草のからしあえ・漬物		(560)	(22)	(16)
			夕	ごはん・焼魚・にらレバーいため・すまし汁		(460)	(37)	(9)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん ピーマンと牛肉のいためもの 味付のり みそ汁 果物	ごはん 牛肉 ピーマン 塩・こしょう 油 味付のり みそ じゃがいも 青ねぎ だし汁 バナナ	茶わん1杯 2枚 2個 少々 " " 1袋 小さじ2杯弱 1/2個 少々 適量 1本	

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 袋煮 ほうれん草のからしあえ 漬物	ごはん 油あげ 千切り大根 卵 しょうゆ みりん・さとう ほうれん草 からし しょうゆ たくあん	茶わん1杯 1枚 適量 1個 少々 " 1/2束 少々 " 2切	<u>袋煮</u> ①前日の残りの千切りをあげの中に入れ、さらに卵を入れ楊子で止め煮付ける。

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 焼魚 にらレバーいため すまし汁	ごはん 一夜干カレイ 大根おろし レモン 市販品 しいたけ 青ねぎ だし汁・しょうゆ 塩	茶わん1杯 1尾 5cm 少々 1人前 1枚 適量 適量 少々	

ワンポイント
ピーマン
他の野菜と比べると
ビタミンAとCがとびぬけて多く
カルシウム、鉄も含まれ、
毛細血管を強くする
ビタミンPもある

6月6日		献立名	朝	ホットケーキ・サーモンサラダ・ミルク コーヒー・果物	栄養量 の目安	エネルギー (680キロカロリー)	たんぱく質 (21g)	脂肪 (15g)
コメント 缶詰を使ってサラダを。			昼	ごはん・カレーの煮付・にんじんの金平 ふりかけ		(610)	(37)	(13)
			夕	ごはん・白才と豚肉いため・紅白なます・ みそ汁		(500)	(19)	(20)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	ホットケーキ サーモンサラダ ミルクコーヒー 果物	市販品 マーガリン さけ缶詰 レタス にんじん マヨネーズ 牛乳 インスタントコーヒー さとう キウイ	2枚 小1/2缶 2枚 1cm 少々 1/2カップ 適量 " 1個	<u>サーモンサラダ</u> ①レタスはちぎって一口大にする。人参は薄い線切り。 ②①にサケ缶詰を入れマヨネーズであえる。

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん カレーの煮付 にんじんの金平 ふりかけ	ごはん カレー いんげん みりん・しょうゆ さとう にんじん ちくわ すりごま 油 さとう・しょうゆ ふりかけ	茶わん1杯 1切 4~6本 適量 " 中1/3本 1/2本 少々 " 適量 1袋	<u>人参の金平</u> ①人参・ちくわは線切りにし、油でいため調味する。

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 白才と豚肉いた ため 紅白なます みそ汁	ごはん 白才 豚肉(もも) 塩・こしょう 油あげ 大根 にんじん 酢・さとう・塩 たまねぎ 青ねぎ カットわかめ みそ だし汁	茶わん1杯 2枚 2~3枚 少々 1/2枚 4cm 1cm 適量 1/6個 少々 " 小さじ2杯弱 適量	<u>白才と豚肉いた</u> ①白才2cm位のざく切り、豚肉も2cm位に切る。 ②フライパンに豚肉を入れ、塩・こしょうしよくいためる。 ③②に白才を入れさらにいためる。



6月7日		献立名	朝	ホットドッグ・紅茶	栄養量の目安	エネルギー (410キロカロリー)	たんぱく質 (16g)	脂肪 (14g)
コメント インスタントラーメンに肉・野菜で栄養のバランスを。			昼	ラーメン・蒸しいも		(700)	(21)	(26)
			夕	さし身の盛り合わせ・いなり寿司 すまし汁		(660)	(40)	(10)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	ホットドッグ	ホットドッグパン ウインナー きゃべつ 油 カレー粉	1個 2本 2~3枚 少々 "	<u>ホットドッグ</u> ①ウインナーは半分に切り、きゃべつと共に炒める。 ②カレー粉で味付ける。パンを縦半分に切り①を入れる。 ③オーブントースターで焼く。
	紅茶	紅茶 さとう 牛乳	1パック 適量 少々	

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	ラーメン	インスタントラ- メン 豚肉(もも) チンゲン菜 塩・こしょう・油	1袋 2枚 1束 少々	<u>ラーメン</u> ①豚肉・チンゲン菜をいためてラーメンにそえる。 <u>蒸しいも</u> 電子レンジ使用
	蒸しいも	さつまいも	1/2本	

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	さし身の盛合 わせ	市販品 まぐろ いか はまち 大根	1人前 適量	(まぐろは、翌日の角煮の分も買う)
	いなり寿司 すまし汁	わさび 市販品 インスタント	" 1人前 "	



6月8日	献立名	朝	ごはん・魚の角煮・白オサラダ・みそ汁	栄養量の目安	エネルギー (460キロカロリー)	たんぱく質 (29g)	脂肪 (6g)
		昼	たき込みごはん・ウインナーのケチャップいため・漬物		(670)	(21)	(20)
		夕	ごはん・あじの立田揚・もやしと平天のごまあえ・チキンコンソメスープ		(620)	(31)	(12)

コメント
残りのウインナーをケチャップ味で。

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 魚の角煮 白オサラダ みそ汁	ごはん まぐろ さとう・みりん しょうゆ 白オ りんご ドレッシング ふ カットわかめ 青ねぎ みそ だし汁	茶わん1杯 5～6個 適量 " 2枚 1/6個 適量 適量 少々 " 小2杯弱 適量	<u>魚の角煮</u> ①前夜のさしみの残りを甘からく煮る。

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	たき込みごはん ウインナーのケチャップいため 漬物	たき込みごはんの素 ごはん ウインナー ピーマン たまねぎ ケチャップ 塩・こしょう 油 たくあん	市販品 どんぶり1杯 4個 1個 1/2個 適量 少々 " 2切	<u>ウインナーのケチャップ炒め</u> ①ウインナーは斜め切り、たまねぎ・ピーマンは線切りにし炒めケチャップ味で整える。

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん あじの立田揚 もやしと平天のごまあえ チキンコンソメスープ	ごはん 市販品 もやし 平天 ごま しょうゆ インスタント	茶わん1杯 1人前 1/2袋 1枚 適量 少々 1人前	

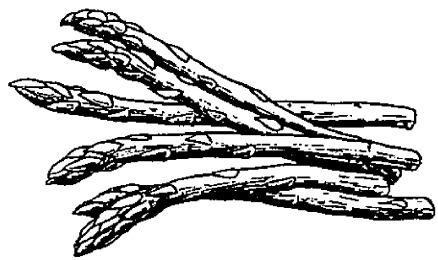
ワンポイント
腹八分目を
心がけましょう

6月9日		献立名	朝	ごはん・アスパラガスの卵いため・納豆・味付のり・みそ汁	栄養量の目安	エネルギー (450キロカロリー)	たんぱく質 (21g)	脂肪 (14g)
コメント 冷凍食品をじょうずに工夫して。			昼	ごはん・焼魚・煮付・焼なす		(590)	(36)	(90)
			夕	ごはん・ハンバーグ・里芋のごまあえ・コーンスープ		(610)	(20)	(15)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん アスパラガスの卵いため 納豆 味付のり みそ汁	ごはん アスパラガス 卵 塩・こしょう 油 納豆 青ねぎ 味付のり きゃべつ わかめ 青葱 みそ だし汁	茶わん1杯 4～6本 1個 少々 適量 1パック 少々 1袋 1枚 適量 少々 小さじ2杯弱 適量	<u>アスパラガスの卵いため</u> ①アスパラは斜め切りにし油で炒め火が通ったら卵を入れさらにいためる。

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 焼魚 煮付 焼なす	ごはん あじ 塩 南瓜 平天 だし・さとう しょうゆ・みりん なす 花かつを	茶わん1杯 1切 少々 5～6個 1枚 適量 〃 1本 少々	

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん ハンバーグ 里芋のごまあえ スープ	ごはん 市販品 レタス トマト さといも こんにゃく ごま・しょうゆ コーンスープ 牛乳	茶わん1杯 1個 2枚 1個 120g 1/6丁 適量 1袋 50	<u>作り方</u> 翌日分も買っておく。 <u>里芋のごまあえ</u> ①さといもの冷凍品とこんにゃくを薄く味付けをする。 ②①をごまあえにする。 <u>コーンスープ</u> ①インスタントスープに牛乳をそそぐ。

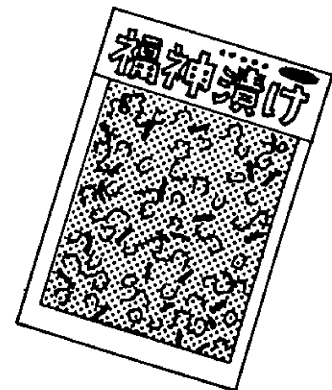


6月10日		献立名	朝	ごはん・巣ごもり卵・わかめときゅうりの酢物・みそ汁	栄養量の目安	エネルギー (410キロカロリー)	たんぱく質 (13g)	脂肪 (9g)
コメント レトルト食品の使い方の工夫。			昼	ミートカレーライス・果物		(670)	(21)	(17)
			夕	ごはん・魚の塩焼・南瓜のソテー 冷やっこ		(600)	(29)	(22)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 巣ごもり卵 わかめときゅうりの酢物 みそ汁	ごはん きゃべつ にんじん 青ねぎ 油・ケチャップ わかめ 胡瓜 酢・さとう 南瓜 青ねぎ みそ だし汁	茶わん 1杯 2枚 1cm 2つまみ 1個 適量 少々 1本 適量 3~4切 少々 小2杯弱 適量	<u>巣ごもり卵</u> ①きゃべつ・にんじんは線切りにし容器に入れ中央をくぼませる。 ②卵を落とし入れ、ケチャップを少しかけアルミでフタをし、オーブントースターで焼く。

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	ミートカレーライス 果物	ごはん カレー(レトルト) ハンバーグ(市販品) 福神漬 オレンジ	どんぶり 1杯 1人前 適量 " 1個	<u>ミートカレーライス</u> ①レトルトのカレーにハンバーグを小口に切り入れる。

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 魚の塩焼 南瓜のソテー 冷やっこ	ごはん さば 大根 塩 南瓜 こんにゃく 油 だし汁・しょうゆ さとう とうふ 青ねぎ	茶わん 1杯 1切 5cm 少々 5cm 1/2丁 少々 適量 " 1/2丁 少々	<u>南瓜のソテー</u> ①南瓜は線切りにする。こんにゃくは薄いたんごくに切る。 ②①を油でよく火が通るまで炒め調味する。



6月11日		献立名	朝	フレンチトースト・レモンティー	栄養量の目安	エネルギー (540キロカロリー)	たんぱく質 (17g)	脂肪 (21g)
コメント たまには市販品の組み合わせで食事を。			昼	たこ焼・蒸しパン・フルーツヨーグルト		(520)	(18)	(12)
			夕	ごはん・鯖のみそ煮・煮付・茶わんむし		(610)	(27)	(17)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	フレンチトースト	食パン 卵 牛乳 さとう マーガリン ジャム トマト	1枚 1個 1/2本 適量	フレンチトースト ①卵と牛乳・さとうを混ぜた中に食パンをつける。 ②フライパンにマーガリンを流し①を焼きジャムをつける。
	レモンティー	紅茶 さとう レモン	1個 適量 ＼ 少々	

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	たこ焼 蒸し(さつま芋入)パン フルーツヨーグルト	市販品 市販品 パイナップル ヨーグルト	1人前 1個 適量 ＼	

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 鯖のみそ漬	ごはん 鯖 みそ・みりん さとう 土しょうが	茶わん 1杯 1切 適量 ＼ ＼	
	煮付	なす きぬさや だし汁・さとう	1個 5～6個 適量	
	茶わんむし	みりん・しょうゆ 市販品	＼ 1人前	

ワンポイント
ピーマン
他の野菜と比べると
ビタミンAとCがとびぬけて多く
カルシウム、鉄も含まれ、
毛細血管を強くする
ビタミンPもある

6月12日	献立名	朝	トースト・トマトサラダ・コーヒー牛乳	栄養量の目安	エネルギー (520キロカロリー)	たんぱく質 (19g)	脂肪 (24g)
		昼	きのこスパゲティ・果物		(580)	(22)	(11)
		夕	かれのいの煮付・五目煮豆・みそ汁		(510)	(30)	(8)

コメント
スパゲティの1人前は親ゆびと人指しゆびでつまんだ位の分量です。

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	トースト	食パン	1枚	
	トマトサラダ	ジャム		
		トマト	1個	
		ゆで卵	1個	
		きゅうり	1/2本	
		マヨネーズ	適量	
	コーヒー牛乳	牛乳	1本	
		インスタントコーヒー	スプーン1杯	
		さとう	〃	

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	きのこスパゲティ	スパゲティ	1/3束	きのこスパゲティ ①スパゲティをたっぶりの湯でゆでる。 ②その間に野菜とハムを3cm位の長さに細切りにする。 ③フライパンに油をひき、野菜とハムをいため塩・こしょうをす る。その中にゆでたスパゲティを入れて少しいためる。 (油はオリーブ油を使うとさらにおいしくなる)
		ほうれん草	1/3個	
		たまねぎ	1枚	
		ハム	1枚	
		しめじ	1/3束	
		油	適量	
		塩・こしょう	〃	
	果物	オレンジ	1個	

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん	ごはん	茶わん1杯	かれのいの煮付 ①なべに酒・しょうゆ・みりん・水を入れふつとうしたら、かれい を入れる。 (しょうががあれば入れると生ぐさみがきえる)
	かれのいの煮付	かれい	1切	
		カットわかめ	ひとつまみ	
		しょうゆ・酒	適量	
		みりん	〃	
	五目煮豆	市販品	1/2個	
	みそ汁	じゃがいも	1/4枚	
		油あげ	1/4枚	
		みそ	小さじ2杯弱	
		青ねぎ	ひとつまみ	
		だし汁	適量	

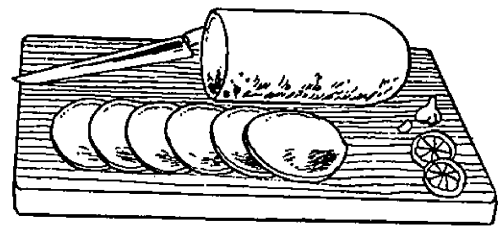
ワンポイント
 トマト
 ビタミンCが多く、
 トマトが赤くなると
 医者が青くなると
 いわれるほどの健康野菜

6月13日		献立名	朝	ごはん・おろしあえ・みそ汁 ヨーグルト	栄養量の目安	エネルギー (460キロカロリー)	たんぱく質 (22g)	脂肪 (9g)	
コメント ほうれん草は先日の残りを 使う。残ったちりめんじゃこは 冷蔵庫に入れておく。			立	昼		ごはん・冷やっこ・ほうれん草と ハムソテー・果物	(560)	(28)	(16)
			夕	ごはん・肉じゃが・焼なす		(570)	(22)	(9)	

朝	献立名	食品名	分量	作り方
ごはん おろしあえ みそ汁 ヨーグルト	ごはん 大根 ちりめんじゃこ しょうゆ・酢 卵 にんじん 油あげ みそ だし汁 ヨーグルト	茶わん1杯 10cm位 大きじ1杯 適量 1個 5cm位 1/4枚 小さじ2杯弱 適量 1個	<u>おろしあえ</u> ①大根は皮をむき、おろす。 ②器に大根おろしを入れちりめんじゃこを盛り、しょうゆ・酢を好みでかける。 <u>みそ汁</u> 卵は好みでおとし卵でも、溶いて流しても良い。	

昼	献立名	食品名	分量	作り方
ごはん 冷やっこ ほうれん草と ハムソテー 果物	ごはん とうふ ねぎ 花かつお 土しょうが しょうゆ ほうれん草 ハム 油 塩・こしょう バナナ	茶わん1杯 1/2丁 適量 " " " 2/3束 2枚 少々 " 1本	<u>ほうれん草とハムソテー</u> ①ほうれん草はゆでも生のままでも良い、3cm位に切る。 ②ハムを先にフライパンでいため、ほうれん草を入れ、塩・こしょうする。 (油でいためるかわりにマーガリンでもよい風味が出る。)	

夕	献立名	食品名	分量	作り方
ごはん 肉じゃが 焼なす	ごはん 豚(もも) じゃがいも たまねぎ にんじん こんにゃく 油・さとう しょうゆ だし汁 なす 花かつお しょうゆ	茶わん1杯 3枚 1個 1/2個 5cm位 1/3枚 適量 " " 2本 少々 "	<u>肉じゃが</u> ①じゃが芋は皮をむき大きめに切る(煮くずれする)。 ②たまねぎはくし形に切る。にんじんはじゃがいもより少し小さめに切る。 ③こんにゃくは手でちぎる。 ④豚肉はひと口大にきる。 ⑤なべで油を熱し肉・こんにゃく・野菜の順にいため、だし汁をひたひたに入れる。 ⑥さとう・しょうゆを入れ煮る。 <u>焼なす</u> ①なすに包丁で切りめを1~2ヶ所入れる。 ②トースターの強で15分位焼く(皮がこげる位)。 ③皮をむいて適当に切り花かつお・しょうゆをかけて食べる。	

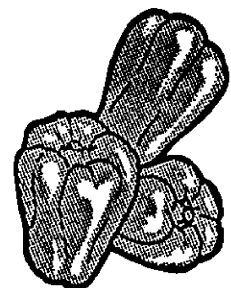


6月14日		献立名	朝	ごはん・煮やっこ・みそ汁・一夜漬け	栄養量の目安	エネルギー (410キロカロリー)	たんぱく質 (18g)	脂肪 (9g)
コメント とうふは1～2日位で食べてしまう。 2日目は必ず熱を通して食べる。			昼	ハンムサンド・果物・ミルクティー		(700)	(24)	(27)
			夕	ごはん・酢豚・卵スープ		(510)	(24)	(14)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 煮やっこ みそ汁 一夜漬け	ごはん とうふ しょうゆ 花かつお 大根 にんじん 油あげ みそ だし汁 きゃべつ きゅうり 塩こんぶ ごま	茶わん1杯 1/2丁 適量 " 5cm位 2cm位 1/4枚 小さじ2杯弱 適量 2枚 1/2本 ひとつまみ "	<u>煮やっこ</u> ①とうふはお湯の中で(出しこんぶを入れてもよい)ひと煮たちさせる。 ②器に盛り花かつお・しょうゆをかけて食べる。 <u>一夜漬け</u> (前の日の夜作って冷蔵庫へ) ①野菜をせん切りにし、ビニール袋に入れて、塩こんぶをひとつまみ入れもんで冷蔵庫に入れておく。 ②食べる時、水気をしぼってごまをふる。

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	ハンムサンド 果物 ミルクティー	食パン ハンム きゅうり レタス マヨネーズ バナナ 紅茶 牛乳 さとう	2枚 2枚 1/2本 1枚 大さじ1杯 1本 1パック 1本 スプーン1杯	

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 酢豚 卵スープ	ごはん 豚肉(もも) たまねぎ にんじん ピーマン 酢豚の素 油 卵 ちりめんじゃこ レタス スープの素 しょうゆ	茶わん1杯 3枚 1/2個 3cm 1個 少々 小さじ1杯 1個 小さじ1杯 1枚 少々 "	<u>酢豚</u> ①たまねぎ・ピーマンはひと口大に切る。にんじんはうす切りにする。 ②豚肉(うす切り)はひと口大に切る。 ③フライパンで豚肉をいため、にんじん・ピーマン・たまねぎを入れていため酢豚の素を入れる。 <u>卵スープ</u> ①なべで茶わん1杯分の水をふっとうさせ、スープの素(中華でも和風でもよい)を入れる。 ②レタスを手でちぎって入れ、ちりめんじゃこを入れ、卵を溶いて流し入れ、しょうゆを少々おとす。

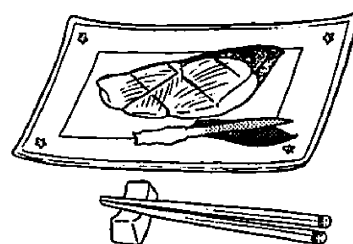


6月15日		献立名	朝	ロールパン・ゆで卵・野菜ソテー・牛乳	栄養量の目安	エネルギー (550キロカロリー)	たんぱく質 (19g)	脂肪 (27g)
コメント			昼	焼めし・トマトの甘酢かけ・果物		(520)	(19)	(8)
さわらは鱈と書くとおり春～夏が旬の魚です。かまぼこは2～3日中に食べてしまう。			夕	ごはん・さわらの照り焼き・南瓜の煮付・すまし汁		(550)	(30)	(9)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	ロールパン ゆで卵 野菜ソテー 牛乳	ロールパン マーガリン 卵 たまねぎ にんじん じゃがいも 油 塩・こしょう 牛乳	2個 1個 1/3個 2cm 1/2個 少々 " 1本	<u>野菜ソテー</u> ①じゃがいも・にんじんはうす切りにする。 ②たまねぎは適当に切る。 ③油で①②の順に炒めて塩・こしょうをする。

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	焼めし トマトの甘酢かけ 果物	ごはん ハム レタス 青ねぎ たまねぎ 油 塩・こしょう しょうゆ トマト 酢・さとう 塩 オレンジ	茶わん1杯半 1枚 1枚 少々 1/4個 少々 " " 小1個 適量 少々 1個	<u>トマトの甘酢かけ</u> ①トマトは好みで皮をむいてもよい。くし形かうす切りにして甘酢をかけて冷蔵庫で冷やす。

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん さわらの照り焼き 南瓜の煮付 すまし汁	ごはん さわら 酒・みりん しょうゆ 南瓜 きぬさや みりん さとう・しょうゆ だし汁 かまぼこ 青ねぎ 塩・しょうゆ だし汁	茶わん1杯 1切 適量 " 1/8個 5枚 適量 " " 2切 適量 "	



6月16日	献立名	朝	ごはん・きゅうりもみ・みそ汁 ヨーグルト	栄養量の目安	エネルギー (480キロカロリー)	たんぱく質 (22g)	脂肪 (11g)
		昼	なべ焼うどん・南瓜のミルク煮・果物		(670)	(26)	(18)
		夕	ごはん・いわし煮付・なすの炒め煮 酢の物		(560)	(25)	(17)

コメント 五目うどんのだしは市販を利用するとよい。いわしは2日分買って半分は翌日使う。

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん きゅうりもみ みそ汁 ヨーグルト	ごはん きゅうり ちりめんじゃこ 塩 卵 油あげ きぬさや かまぼこ みそ だし汁 ヨーグルト	茶わん 1杯 1本 大きじ 1杯 少々 1個 1/4枚 5枚 1切 小さじ 2杯弱 適量 1個	

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	なべ焼うどん 南瓜のミルク煮 果物	市販品 とり肉(もも) にんじん きぬさや 南瓜 牛乳 マーガリン コンソメ 塩・こしょう バナナ	1人前 少々 少々 " 1/8個 1/2カップ 少々 " " 1本	<u>なべ焼うどん</u> 市販のなべ焼うどんにとり肉・にんじん・きぬさやを加えて煮る。 <u>南瓜のミルク煮</u> ①南瓜はひと口大に切る。 ②なべに南瓜とひたひたの水を入れコンソメを加えて煮る。 ③ふっとうしてきたら牛乳を入れて塩・こしょうをし、やわらかくなるまで煮る。

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん いわし煮付 なすの炒め煮 酢の物	ごはん いわし しょうが 酒・さとう しょうゆ なす ごま油 さとう・しょうゆ だし汁 きゃべつ ごま 酢 さとう・塩	茶わん 1杯 2匹 少々 適量 " 2本 少々 適量 " 2枚 少々 適量 "	<u>なすの炒め煮</u> ①なすは大きめに切り、水にはなしてアクをとったあと水切りする。 ②なべでごま油を熱し、なすを炒めたあとさとう・しょうゆ・だし汁を入れる。 <u>酢の物</u> ①きゃべつは手でちぎってさっとゆでる。 ②きゃべつをザルにあげ少しさめたところで手で水気をしぼり甘酢とあえてごまをふる。



6月17日

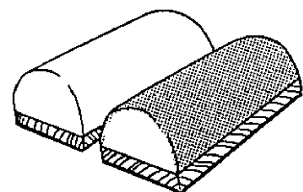
コメント いわしは前日買って
おいたものを使う。いわし
は目がきれいで光っている
ものがあたらしい。

献立名	朝	トースト・きゃべつソテー コーヒー牛乳	栄養量の目安	エネルギー	たんぱく質	脂肪
	昼	いわしのかば焼井・レタススープ 漬物		(410キロカロリー)	(16g)	(13g)
	夕	ごはん・とり肉のマーマレード焼き 大根と人参のおかかまぶし・みそ汁		(650)	(28)	(21)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	トースト きゃべつソテー コーヒー牛乳	食パン ジャム きゃべつ ピーマン かまぼこ 油 塩・こしょう 牛乳 インスタントコーヒー さとう	1枚 1枚 1個 1切 適量 " 1本 スプーン1杯 "	

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	いわしのかば焼井 レタススープ 漬物	ごはん いわし 生姜汁 酒・みりん しょうゆ 小麦粉 油 のり レタス インスタントスープ(コンソメ) 卵 きゅうり	どんぶり1杯 2匹 適量 " " " " 少々 1枚 1袋 1個 1/2本	<u>いわしのかば焼井</u> ①いわしを開いてしょうが汁・酒をふっておく。 ②いわしの水気をふいて小麦粉をつけてフライパンで焼き、しょうゆ・みりんを入れる。 ③ごはんのうえにいわしをのせ、のりをちらす。 <u>レタススープ</u> ①小なべに茶わん1杯分の湯をわかしインスタントスープの素を入れる。 ②レタスを手でちぎって入れ卵をといて入れる。

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん とり肉のマーマレード焼き 大根と人参のおかかまぶし みそ汁	ごはん とり マーマレード しょうゆ 大根 にんじん 花かつお しょうゆ みりん だし汁 じゃが芋 玉ねぎ 青ねぎ みそ 油あげ だし汁	茶わん1杯 1/2枚 大きじ1杯 少々 5cm 3cm ひとつかみ 大きじ1杯 少々 適量 1/2個 1/4個 少々 小さじ2杯弱 1/4枚 適量	<u>とり肉のマーマレード焼き</u> ①とり肉にマーマレード・しょうゆをまぶし20分位おいておく。(とり肉は骨付きでもよい) ②アルミホイルにとり肉をのせオーブントースターで15分位焼く。(フライパンで焼いてもよい) <u>大根と人参のおかかまぶし</u> ①大根とにんじんは拍子(棒)に切る。 ②なべに①を入れひたひたのだし汁を入れ、みりん・しょうゆを入れやわらかく煮る。仕上げに多めの花かつおを手でもみながら入れてまぜる。



6月18日		献立名	朝	ごはん・チンゲン菜の煮浸し・みそ汁	栄養量の目安	エネルギー (400キロカロリー)	たんぱく質 (17g)	脂肪 (10g)
コメント 市販のおかずは最近1人前の分量の出回っています。上手に活用しよう			昼	ホットケーキ・野菜スープ・果物		(530)	(12)	(11)
			夕	ごはん・天ぷら・五目煮豆・野菜スープ		(770)	(36)	(27)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん チンゲン菜の煮浸し みそ汁	ごはん チンゲン菜 厚あげ さとう・だし汁 しょうゆ・みりん 大根 にんじん 青ねぎ みそ だし汁	茶わん1杯 1株半 1個 適量 " 2cm 2cm 少々 小さじ2杯弱 適量	<u>チンゲン菜の煮浸し</u> ①チンゲン菜は根の方は少し小さめに切る。厚あげはひと口位に切る。 ②なべにチンゲン菜と厚あげを入れ、だし汁をほんの少し入れる。さとう・しょうゆ・みりんを入れふたをして煮る。

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	ホットケーキ 野菜スープ 果物	市販品 マーガリン シロップ じゃがいも レタス 牛乳 コンソメ 塩・こしょう りんご	2枚 1/2個 2枚 カップ1/2杯 少々 " 1/2個	<u>野菜スープ (2回分を作る)</u> ①じゃがいもは少し大きめに切る。 ②なべに牛乳・じゃがいも・コンソメを入れ煮る。 ③じゃがいもがやわらかくなったらレタスを手でちぎって入れ塩・こしょうであじをととのえる。

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 天ぷら 五目煮豆 野菜スープ	ごはん 市販品 (キス・エビ・南瓜) (さつま芋・なす) 市販品 じゃがいも レタス 牛乳 コンソメ 塩・こしょう 卵	茶わん1杯 1人前 1人前 1/2個 2枚 カップ1/2杯 少々 " 1個	<u>五目煮豆</u> (市販品を翌日の朝の分とともに買ってくる。100g程度) <u>野菜スープ</u> 昼に作ったスープをあたため卵をおとす。



6月19日

献立名

朝 ごはん・ピーマンのおかか煮・五目煮豆・味付のり・果物
 昼 焼そば・きゅうりの酢の物・牛乳
 夕 ごはん・さけの塩焼き・高野豆腐の卵とじ

栄養量の目安

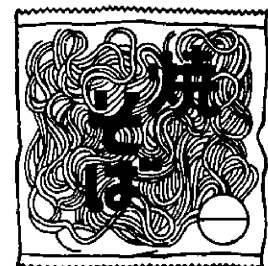
エネルギー (440キロカロリー)	たんぱく質 (14g)	脂肪 (8g)
(640)	(25)	(20)
(580)	(37)	(19)

コメント 高野豆腐は良い蛋白源です。買い置きしておかずにごまっした時には便利です。しかし、煮たものはくさりやすいので要注意。

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん ピーマンのおかか煮 五目煮豆 味付のり 果物	ごはん ピーマン 花かつお 油 酒・しょうゆ・みりん 市販品 味付のり りんご	茶わん1杯 3個 ひとつまみ 少々 少々 1人前 1袋 1/2個	<u>ピーマンのおかか煮</u> ①ピーマンは1個を4～6割りにする。 ②油でいため酒・しょうゆ・みりんを入れ仕上げに花かつおをいれる

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	焼そば きゅうりの酢の物 牛乳	中華めん きゃべつ にんじん 豚肉(もも) 紅しょうが 油・塩 こしょう ソース きゅうり かにかまぼこ さとう・酢・塩 牛乳	1玉 1枚 3cm 1枚 少々 適量 " 適量 1/2本 2本 適量 1本	

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん さけの塩焼き 高野豆腐の卵とじ	ごはん さけ 塩 高野豆腐 卵 にんじん きぬさや だし汁 さとう しょうゆ 塩	茶わん1杯 1切 少々 1個 1個 3cm 5枚 カップ1杯 適量 " 少々	<u>高野豆腐の卵とじ</u> ①高野豆腐はお湯でもとの大きさの2倍位になるまでもどす。 ②なべにだし汁を作り、さとう・塩・しょうゆを入れ味をつけた中にもどした高野を切って入れる。 ③にんじんは細く切って入れる。 ④高野が味を含んだらきぬさやをいれとき卵を流し入れる。

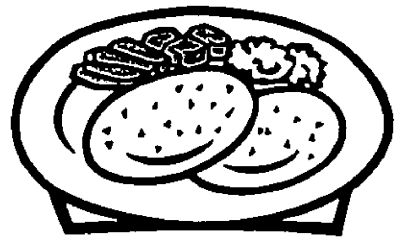


6月20日		献立名	朝	トースト・じゃがいもの和風マヨネーズサラダ・コーヒー牛乳	栄養量の目安	エネルギー (570キロカロリー)	たんぱく質 (19g)	脂肪 (20g)
コメント 夜のとり肉は17日に使った残り りで良い。			昼	ごはん・コロッケ・ほうれん草のお浸し		(660)	(19)	(17)
			夕	ごはん・とりと大根の煮物・中華風酢の物		(570)	(27)	(12)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	トースト じゃがいもの和風マヨネーズサラダ コーヒー牛乳	食パン ジャム じゃがいも かにかまぼこ きゅうり マヨネーズ しょうゆ 牛乳 インスタントコーヒー さとう	1枚 1個 2本 1/2本 大さじ1杯 少々 1本 スプーン1杯 "	<u>じゃがいものマヨネーズサラダ</u> ①じゃがいもは、ひと口大に切りゆでる。 ②きゅうりは、うす切りにし、かにかまぼこは手でほぐす。 ③①と②をマヨネーズとしょうゆであえる。

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん コロッケ ほうれん草のお浸し	ごはん 市販品 レタス トマト ドレッシング ほうれん草 ちりめんじゃこ 花かつお しょうゆ	茶わん1杯 2個 1枚 1/2個 少々 2/3束 大さじ1杯 ひとつまみ 少々	<u>ほうれん草のお浸し</u> ①ほうれん草は1束をふっとうした中に入れゆで水にはなす。 ②1/3は翌日においておく ③2/3はよくしぼって3cm位に切る。花かつお・ちりめんじゃこをのせしょうゆをかける。

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん とりと大根の煮物 中華風酢の物	ごはん とり肉(もも) 大根 にんじん しめじ だし汁 しょうゆ・みりん さとう きゅうり 春雨 トマト ごま油 酢・さとう・塩	茶わん1杯 1/3枚 10cm位 3cm 1/3パック 適量 " " 1/2本 少々 1/2個 少々 適量	<u>とりと大根の煮物</u> ①とり肉・大根・にんじんはひと口大に切る。 ②なべに①を入れ、ひたひたのだし汁を入れ、さとう・みりんを入れ少し煮る。 ③しょうゆを加えやわらかくなったら最後にしめじを入れる。(しめじ2/3は冷蔵庫へ。)



6月21日		献立名	朝	ハムサンド・トマトサラダ・ミルクティー	栄養量の目安	エネルギー (570キロカロリー)	たんぱく質 (20g)	脂肪 (20g)
コメント 梅雨時なのでとうふは1/2丁位の小さなものを買ってくる。残った場合は水につけたまま冷蔵庫へ。			昼	冷しそうめん・おにぎり・とうふステーキ		(550)	(22)	(14)
			夕	赤飯・若竹煮・焼とり・果物		(620)	(31)	(12)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	ハムサンド	食パン ハム レタス マヨネーズ	2枚 1枚 1枚 少々	
	トマトサラダ	トマト ドレッシング	小1個 少々	
	ミルクティー	牛乳 紅茶 さとう	1本 1パック スプーン1杯	

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	冷しそうめん	そうめん	1束	<u>とうふステーキ</u> ①とうふ1/2丁は横2枚に切り水気をきる。 ②小麦粉をつけてフライパンで焼きしょうゆ・こしょうを入れる。 ③ほうれん草は横に入れて熱をとす。
	おにぎり	ごはん ごま 塩	市販品 茶わん1杯 少々 〃	
	とうふステーキ	とうふ ほうれん草 小麦粉 油 しょうゆ・こしょう	1/2丁 1/3束 適量 〃 〃	

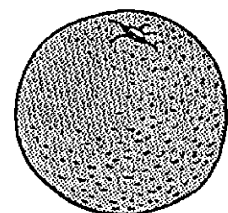
夕	献立名	食品名	分量	作り方
	赤飯	市販品	1人前	
	若竹煮	〃	1人前	
	焼とり	〃	3本	
	果物	(5本入り) キウイ	1個	

ワンポイント
豆腐
近年にわかに注目されてきた
動脈硬化やぼけ防止の脂肪
「レシチン」「サボンニン」が
含まれている

6月22日		献立名	食品名	分量	作り方	栄養量の目安					
コメント						朝	昼	夕	エネルギー (490キロカロリー)	たんぱく質 (16g)	脂肪 (15g)
前日残しておいた焼とりを昼のチキンライスに使う。						朝	ごはん・卵とじ・みそ汁				
		立	チキンライス・ポタージュ・果物								
		名	ごはん・白身魚のホイル焼き 南瓜の炒め煮・ヨーグルト								
朝	献立名	食品名	分量	作り方							
	ごはん 卵とじ みそ汁	ごはん にんじん 卵 ごま 油 さとう しょうゆ じゃがいも しめじ 油あげ みそ だし汁	茶わん1杯 10cm位 1個 少々 " " " 1/2個 1/3パック 1/4枚 小さじ2杯弱 適量	卵とじ ①にんじんは細く切る。 ②フライパンでにんじんをいためさとう・しょうゆを入れ、味付けしおろしぎわに卵をといて流しごまをふる。							
昼	献立名	食品名	分量	作り方							
	チキンライス ポタージュ 果物	ごはん にんじん 焼とり(市販品) たまねぎ ケチャップ 油 塩・こしょう 缶づめ キウイ	茶わん1杯半 2cm 2本 1/3個 少々 " " 1缶 1個	チキンライス 前日の焼とりの残りを活用する。							
夕	献立名	食品名	分量	作り方							
	ごはん 白身魚のホイル焼き 南瓜の炒め煮 ヨーグルト	ごはん たら しめじ ピーマン たまねぎ ポン酢 南瓜 ごま油 さとう しょうゆ ヨーグルト	茶わん1杯 1切 1/3パック 1個 1/3個 少々 1/8個 少々 適量 少々 1個								



6月23日		献立名	食品名	分量	作り方	栄養量の目安	エネルギー	たんぱく質	脂肪			
コメント							朝	昼	夕	(400キロカロリー)	(15g)	(10g)
インスタントラーメンはそのままだけではなく野菜をたっぷり入れて。							ごはん きのこの卵とじ	ごはん しめじ 生しいたけ 卵 だし汁 みりん・しょうゆ さとう・油 たまねぎ カットわかめ 油あげ 青ねぎ みそ だし汁	茶わん1杯 1/3パック 3枚 1個 適量 少々 " 1/3個 少々 1/4枚 少々 小さじ2杯弱 適量	きのこの卵とじ ①しめじをほぐす。生しいたけは1つを6つ位に切る ②油少々で①を炒めだし汁を少しいれみりん・しょうゆ・さとうで味をつけ卵でとじる。	(730)	(20)
		みそ汁				(530)	(32)	(7)				
昼	献立名	食品名	分量	作り方								
	ラーメン	インスタントラーメン きゃべつ にんじん 青ねぎ カットわかめ ちくわ 市販品 オレンジ	1袋 1枚 2cm 少々 ひとつまみ 1/2本 1人前 1個									
	大学芋 果物											
夕	献立名	食品名	分量	作り方								
	ごはん 魚のなべ照り焼き	ごはん たら ピーマン 油・酒 みりん・しょうゆ	茶わん1杯 1切 1個 少々 "	魚のなべ照り焼き ①フライパンでたらを焼く。 ②余分な油があれば紙でふきとり、酒・みりん・しょうゆを入れる。 ③ピーマンは4つ割にしたらの横で焼く。								
	なすの田舎煮	なす ちくわ ごま油 さとう しょうゆ だし汁	2本 1本 少々 " " 適量	なすの田舎煮 ①なすはひと口大に切る。ちくわも同じ位の大きさに切る。 ②ごま油でなすを炒めだし汁をひたひたに入れる。 ③ちくわを入れさとう・しょうゆで味つける。								

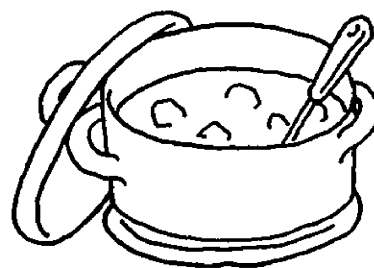


6月24日	献立名	朝	トースト・目玉焼き・ヨーグルト	栄養量の目安	エネルギー	たんぱく質	脂肪
		昼	カレーライス・和風サラダ		(440キロカロリー)	(16g)	(13g)
		夕	ごはん・あんかけとうふ・みそ汁・果物		(770)	(26)	(22)
コメント レトルトのカレーはいろんな種類が出回っているので好みのものを使う。					(520)	(21)	(9)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	トースト 目玉焼き ヨーグルト	食パン ジャム 卵 油 塩・こしょう じゃがいも(ゆでる) レタス ドレッシング ヨーグルト	1枚 1個 少々 " 1/2個 1枚 少々 1個	

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	カレーライス 和風サラダ	ごはん レトルトカレー レタス きゅうり トマト ちくわ 和風ドレッシング	茶わん1杯半 1人前 1枚 1/2本 1/2個 1/2本 少々	

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん あんかけとうふ みそ汁 果物	ごはん とうふ きぬさや にんじん 生しいたけ 片くり粉 しょうゆ みりん・さとう だし汁 南瓜 油あげ 青ねぎ みそ だし汁 りんご	茶わん1杯 1/2丁 5枚 2cm 2枚 小さじ1杯 少々 " 適量 3切 1/4枚 少々 小さじ2杯弱 適量 1/2個	<u>あんかけとうふ</u> ①にんじん・しいたけは細切りにする。 ②なべにだし汁を入れとうふを入れる。 ③にんじん・しいたけを入れ、しょうゆ・みりん・さとうを入れる。 ④水溶きした片くり粉でとろみをつける。 ⑤最後にきぬさやを入れる。 (とうふは多少くずれてもよい)

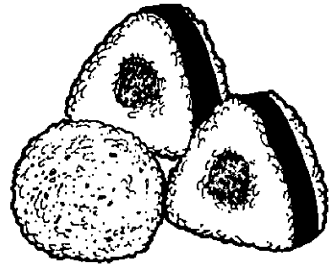


6月25日		献立名	朝	ごはん・卵焼き・みそ汁・即席漬	栄養量の目安	エネルギー (420キロカロリー)	たんぱく質 (20g)	脂肪 (9g)
コメント さばのような青魚は、動脈硬化などの予防に効果あり。ただし新鮮なものを。			昼	お好み焼き・おにぎり・ポテトサラダ・コーヒー牛乳		(740)	(23)	(26)
			夕	ごはん・さばのみそ煮・ゆでなすのごま酢かけ		(490)	(22)	(14)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 卵焼き	ごはん 卵	茶わん1杯 1個	
	みそ汁	青ねぎ 塩・油	少々 "	
		きゃべつ	1枚	
		いんげん	5本	
		ちくわ	1/2本	
	即席漬	みそ だし汁 きゅうり	小さじ2杯弱 適量 1本	

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	お好み焼き おにぎり ポテトサラダ コーヒー牛乳	市販品 " " 牛乳 インスタントコーヒー さとう	1枚 1個 1人前 1本 スプーン1杯 "	

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん さばのみそ煮	ごはん さば みそ	茶わん1杯 1切 小さじ1杯弱	<u>さばのみそ煮</u> ①さばは2切買ってきて1切は、塩をふり冷蔵庫に入れておく。 ②なべにだし汁とみそ・酒・しょうゆ・さとうを入れふつとろし たてきたらさばを入れる。 ③いんげんを入れさつと煮る
	ゆでなすのごま酢かけ	いんげん 酒・しょうゆ さとう だし汁 なす すりごま さとう 酢 塩	5本 適量 " " 2本 小さじ1杯 適量 " "	
			<u>ゆでなすのごま酢かけ</u> ①なすはひと口大に切りゆでてザルにあげておく。 ②さとう・酢・塩・すりごまでごま酢をつくり、なすにかける。	



6月26日		献立名	朝	トースト・きゃべつの卵とじ・牛乳		栄養量の目安	エネルギー	たんぱく質	脂肪	
コメント ちりめんじゃこはよくかわいたものの方が長持ちします。カルシウムはたっぷりですが塩分も多いので注意。				昼	ごはん・冷やっこ・野菜いため・果物		(480キロカロリー)	(22g)	(22g)	
					夕		ごはん・白身魚のフライ・切干大根煮物・みそ汁		(490)	(13)
						(690)	(32)	(12)		
朝	献立名	食品名	分量	作り方						
	トースト きゃべつの卵とじ 牛乳	食パン マーガリン きゃべつ ちりめんじゃこ 卵 しょうゆ・みりん だし汁 牛乳	1枚 2枚 大きじ1杯 1個 少々 適量 1本	<u>きゃべつの卵とじ</u> ①きゃべつは手でちぎりなべに入れる。だし汁をほんの少し入れ火にかける。 ②水分が出てきたら、しょうゆ・みりんを入れちりめんじゃこを入れる。 ③わいてきたら溶き卵を入れる。卵は落とし卵にしてもよい。						
昼	献立名	食品名	分量	作り方						
	ごはん 冷やっこ 野菜いため 果物	ごはん とうふ 青ねぎ 花かつお しょうが しょうゆ たまねぎ ピーマン きゃべつ ごま油 塩・こしょう バナナ	茶わん1杯 1/2丁 ひとつまみ " 少々 1/2個 1個 1枚 少々 少々 少々 1本							
夕	献立名	食品名	分量	作り方						
	ごはん 白身魚のフライ 切干し大根煮物 みそ汁	ごはん 市販品 “(フライドポテト) " なす 油あげ 青ねぎ みそ だし汁	茶わん1杯 1人前 1人前 1人前 1本 1/4枚 ひとつまみ 小さじ2杯弱 適量							

6月27日

献立名

朝 チーズトースト・ハムと野菜のスープ・果物
 昼 卵どんぶり・煮豆
 夕 ごはん・さばの塩焼き・ブロッコリーのごまマヨネーズ・みそ汁

栄養量の目安

エネルギー (410キロカロリー)	たんぱく質 (19g)	脂肪 (14g)
(620)	(22)	(9)
(590)	(28)	(23)

コメント
 スライスチーズはとろけるタイプの方がよい。

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	チーズトースト	食パン	1枚	
	ハムと野菜のスープ	スライスチーズ	＼	
		ハム	2枚	
		きゃべつ	1枚	
		にんじん	2cm	
		コンソメ	少々	
	果物	塩・こしょう	＼	
		バナナ	1本	

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	卵どんぶり	ごはん	どんぶり1杯	
		卵	1個	
		たまねぎ	1/3個	
		青ねぎ	少々	
		酒	＼	
		しょうゆ	＼	
		みりん	＼	
	煮豆	だし汁	適量	
		市販品	1人前	

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん	ごはん	茶わん1杯	<p><u>ブロッコリーのごまマヨネーズ</u></p> <p>①ブロッコリーは塩ゆでしてザルにあげておく。</p> <p>①マヨネーズにすりごまを混ぜたものをブロッコリーにかける。</p>
	さばの塩焼き	さば	1切	
		塩	少々	
	ブロッコリーのごまマヨネーズ	ブロッコリー	1/3株	
		すりごま	小さじ1杯	
		マヨネーズ	小さじ2杯	
	みそ汁	南瓜	3切	
		油あげ	1/4枚	
		青ねぎ	ひとつまみ	
		みそ	小さじ2杯弱	
		だし汁	適量	

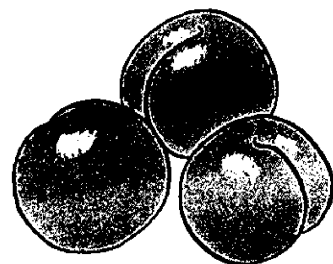


6月28日		献立名	朝	ごはん・納豆・みそ汁	栄養量の目安	エネルギー (490キロカロリー)	たんぱく質 (21g)	脂肪 (12g)
コメント 南瓜は油で炒めるとカロチンの吸収も良く煮くずれも防げる			昼	焼うどん・サラダ・果物		(550)	(18)	(19)
			夕	ごはん・かつおのたたき・南瓜のそぼろ煮・卵豆腐		(590)	(35)	(6)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 納豆 みそ汁	ごはん 納豆 卵 青ねぎ からし・しょうゆ たまねぎ じゃがいも カットわかめ みそ だし汁	茶わん1杯 1パック 1個 少々 " " 1/3個 1/2個 ひとつまみ 小さじ2杯弱 適量	

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	焼うどん サラダ 果物	ゆでうどん ハム にんじん きゃべつ 紅しょうが 油・ソース 塩・こしょう ブロッコリー トマト マヨネーズ すもも	1玉 2枚 2cm 1枚 少々 " " " 1/3株 1/2個 少々 3個	

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん かつおのたたき 南瓜の そぼろ煮 卵豆腐	ごはん 市販品 南瓜 とり肉(ミンチ) 酒・さとう しょうゆ・みりん だし汁 ごま油 市販品	茶わん1杯 1人前 1/8個 少々 " " 適量 少々 1個	<u>南瓜のそぼろ煮</u> ①南瓜はひと口大に切る。 ②なべにごま油を熱しとり肉(ミンチ)を炒める。 ③南瓜を入れ油がまわったらだし汁をひたひたに入れ、酒・さとう・しょうゆ・みりんを入れる。 (2回分作って翌日の朝、卵でとじる)



6月29日

コメント 夕食の八宝菜は調理済みを利用してよいが冷蔵庫の残り野菜を整理するためにもがんばって作ってみよう。

献立名	朝	ロールパン・南瓜のそぼろ煮・コーヒー牛乳	栄養量の目安	エネルギー	たんぱく質	脂肪
	昼	ごはん・厚あげの揚げ出し風・きゃべつの即席漬・果物		(650キロカロリー)	(26g)	(22g)
	夕	ごはん・八宝菜・ワカメスープ		(460)	(16)	(9)
				(490)	(25)	(12)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	ロールパン	ロールパン	2個	<p><u>南瓜のそぼろ煮</u> 先日のそぼろ煮にだし汁を少したして火をいれ、とき卵でとじる。</p>
	南瓜のそぼろ煮	ジャム 南瓜 とり肉(ミンチ) 卵	1/8個 少々 1個	
	コーヒー牛乳	酒・さとう しょうゆ・みりん だし汁 牛乳 インスタントコーヒー さとう	少々 " 適量 1本 スプーン1杯 "	

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 厚あげの揚げ出し風	ごはん 厚あげ 大根 青ねぎ しょうゆ・みりん 土しょうが だし汁	茶わん1杯 1個 10cm ひとつまみ 少々 "	<p><u>厚あげの揚げ出し風</u> ①大根はおろしておく。 ②なべに厚あげとひたひたのだし汁を入れ、しょうゆ・みりん味をつけ煮えたところへ大根おろしを入れる。 ③器に盛りおろした土しょうがをおく。</p>
	きゃべつの即席漬	きゃべつ	2枚	
	果物	にんじん 塩 すもも	2cm 少々 3個	

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 八宝菜	ごはん 白才 にんじん 生しいたけ 豚肉 ピーマン たまねぎ 油 八宝菜の素 ブロッコリー 市販品 青菜	茶わん1杯 2枚 2cm 2枚 3枚 1個 小1/2個 小さじ1杯 少々 1/3株 1袋 1/2束	

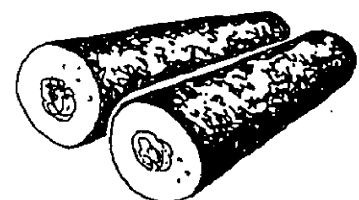
ワンポイント
週に一度は、
冷蔵庫の中を整理して
買い物に行こう

6月30日		献立名	朝	菓子パン・ツナサラダ・ミルクティー	栄養量の目安	エネルギー (500キロカロリー)	たんぱく質 (22g)	脂肪 (21g)
コメント ツナ缶は前日の残りを使う。缶づめは常に買いおきすると便利。ツナ缶の外にサバやサンマも活用できる。			昼	巻きずし・いなりずし・みそ汁・果物		(650)	(19)	(9)
			夕	ごはん・さわらのみそ漬・白才のお浸し・すまし汁		(500)	(32)	(14)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	菓子パン ツナサラダ ミルクティー	ぶどうパン ジャム ツナ缶 きゅうり レタス フレンチドレッシング 牛乳 紅茶 さとう	小1個 小1/2缶 1/2本 1枚 少々 1本 1パック スプーン1杯	(ぶどうパンをロールパンにしても良い。又、ツナサラダを) (ホットドックにしても良い。)

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	巻きずし いなりずし みそ汁 果物	市販品 " 市販品 オレンジ	1人前 1人前 1個	

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん さわらのみそ漬 白才のお浸し すまし汁	ごはん さわらのみそ漬 白才 青菜 花かつお しょうゆ 卵 青ねぎ しょうゆ・塩 だし汁	茶わん1杯 1切 2枚 1/2束 ひとつまみ 少々 1個 ひとつまみ 少々 適量	<u>さわらのみそ漬</u> ①みそは好みでとっても良い。こげやすいのでアルミホイルをかぶせて焼くと良い。 <u>白才のお浸し</u> ①白才はせんいにしてたんざくに切る。 ②白才はゆでたらザルにとってきます。 ③青菜はゆでたら水にはなし、ザルで水をきる。 ④白才・青菜を水気を切って器にもり花かつおをかける。



平成10年3月発行

簡単料理献立集 (春の部)

編 集 兵庫県明石保健所管内在宅栄養士

発 行 兵庫県保健部健康課
神戸市中央区下山手通5丁目10-1
電 話 078-341-7711 (内線3249)

印 刷 岩見印刷株式会社
兵庫県城崎郡日高町土居67-1
電 話 0796-42-1200
