

簡単料理献立集

◀ 夏の部 ▶



兵庫県保健部健康課

7月1日		献立名	朝	ごはん・納豆のおろし和え・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 (17g)	脂肪 (7g)
コメント 市販のものも時間のある時は少し手をかける。もやしは半分明日使用。			昼	サンドイッチ・牛乳・果物		(610)	(25)	(24)
			夕	ごはん・わかさぎ空揚げ中華あん 南瓜煮付ごまかけ		(580)	(24)	(9)

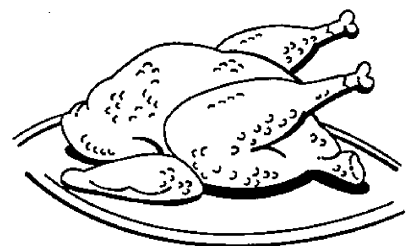
朝	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 納豆のおろし 和え みそ汁	ごはん 納豆 (辛子・つゆ付き) 大根(卸す) ねぎ(きざみ) 油あげ みそ だし汁	茶わん1杯 1パック 大さじ2 大さじ1 1/4枚 小さじ2杯弱 適量	

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	サンドイッチ 牛乳 果物	市販品 (卵とハム入り サンドイッチ) 牛乳 キウイ	1人前 1本 1個	

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん わかさぎ空揚げ中華あん 南瓜煮付のごまかけ	ごはん 市販品 (わかさぎ空揚げ) にんじん もやし ごま油 中華あん 市販品 いりごま	茶わん1杯 5匹 1cm 1/2袋 小さじ1 大さじ1 1人前 少々	<u>わかさぎ空揚げ中華あん</u> ①ごま油(又はサラダ油)で細切りにんじんをよく炒め次にもやしを炒めて水を1/2カップ入れ中華あんを水でとかして入れからめる。中華あんのない時はさとう・しょうゆ各小さじ1入れて片くり粉大1/2を水少々でとかして入れトロリとさせる。 ②わかさぎの空揚げに中華あんをかける。

ワンポイント
だしは
天然ダシパックを
使うと便利

7月2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 (430キロカロリー)	たんぱく質 (18g)	脂肪 (4g)	
外食・市販弁当は野菜・魚・肉 などバランスのとれたものを。						朝	ごはん・大根とツナ缶のしょうゆ味・みそ汁			(520)	(19)	(40)
						昼	弁当・ヨーグルト・果物			(850)	(39)	(23)
		夕	ごはん・とり肉のフライパン照り焼 厚揚と大根煮付									
朝	献立名	食品名	分量	作り方								
	ごはん 大根とツナ缶のしょうゆ味 みそ汁	ごはん 大根 ノンオイルツナ缶 しょうゆ カットわかめ 油あげ みそ だし汁	茶わん1杯 中5cm 1/2缶 少々 ひとつまみ 1/4枚 小さじ2杯弱 適量	大根とツナ缶のしょうゆ味 ①大根は細く切って少し塩をふり、ツナ缶は水気を絞って大根と混ぜしょうゆで味を整える。								
昼	献立名	食品名	分量	作り方								
	弁当 ヨーグルト 果物	市販品 (幕の内弁当) ヨーグルト キウイ	1箱 1個 1個									
夕	献立名	食品名	分量	作り方								
	ごはん とり肉のフライパン照り焼 厚揚と大根煮付	ごはん とり肉(むね) さとう しょうゆ もやし ピーマン にんじん 油 大根 しょうゆ 厚揚 みりん・さとう	茶わん1杯 1/2枚 大1 大1 1/2袋 1個 少々 少々 中3cm 少々 1/2枚 適量	とり肉のフライパン照り焼 ①鶏の半分は明日使用にとっておく。時間があれば熱湯に入れて茹でて手でほぐしておく。 ②フライパンに油をひいて鶏肉を炒め、こげ目がついたらしょうゆ・さとうを入れからめ皿にとる。 ③火を弱めて細切りにしたピーマン・にんじん・もやしを入れいためる。水気が出たら火を強くして止め肉につけ合わせる。								

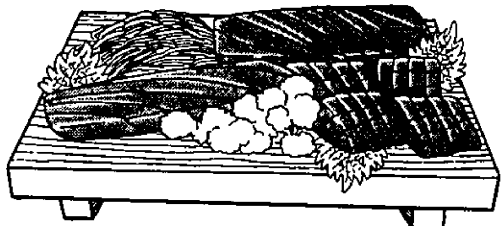


7月3日		献立名	朝	トースト・コーンスープ・野菜サラダ	栄養量の目安	エネルギー (420キロカロリー)	たんぱく質 (10g)	脂肪 (14g)
コメント 芋の中で長芋は生食ができて便利な食品、又すいかは甘くない部分は皮をとり、きざんで塩して浅漬にできる。			昼	ザーサイ炒飯・果物		(520)	(14)	(18)
			夕	ごはん・山かけ・小松菜のいため煮		(640)	(44)	(8)

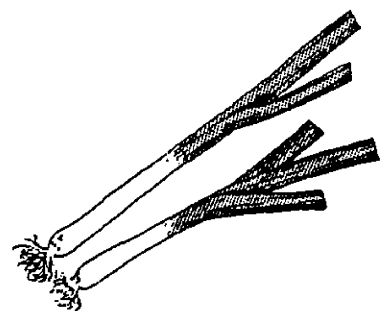
朝	献立名	食品名	分量	作り方
	トースト コーンスープ 野菜サラダ	食パン マーガリン コーンスープ 卵 レタス トマト きゅうり マヨネーズ	1枚 小1缶 1個 1枚 小1個 1/2本 少々	<u>野菜サラダ</u> ①トマトは輪切りにする。 ②きゅうりは斜めうす切りにする。 ③器にゆで卵①②を盛りマヨネーズをかける。

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	ザーサイ炒飯 果物	ごはん 卵 にんじん 青ねぎ 油 ごま油 さとう ザーサイ(細切) 塩 すいか	どんぶり1杯 1個 大きじ2 大きじ3 小さじ1 少々 " 1/2ピン 少々 1切	<u>ザーサイ炒飯</u> ①卵に砂糖を入れよくかきまわす。油小さじ1を入れ熱したフライパンでいり卵にして皿に移す。 ②次にごま油小さじ1をフライパンに入れ熱し、小さく切ったにんじん・ザーサイを炒め、ねぎも入れ卵の入った皿に移す。 ③フライパンに油を入れごはんをいため、②の具を入れ、塩で味つけする。

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 山かけ 小松菜のいため煮	ごはん 長芋 めんつゆ まぐろ わさび 小松菜 とり肉 油 めんつゆ	茶わん1杯 1/5本(100)g 大きじ1杯半 1人前 少々 1/2束 少々 小さじ1杯 大きじ1杯	<u>山かけ</u> ①まぐろは全部さいころに切って半分小井に入れておく。あとの半分は明朝のためにきざみ生姜とさとう・しょうゆでたいておく。 ②長芋をおろし金で卸して、めんつゆをかきまぜながら入れる。 ③まぐろの入った小井に長芋をかけ上にわさびをのせる。 <u>小松菜のいため煮</u> ①小松菜を洗って茹で、2cm位に切って水気を絞る。 ②油で小松菜をいためる。 ③次にめんつゆをまぜ最後に昨日茹でほぐしたとり肉を入れる。



7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	昼	エネルギー (490キロカロリー)	たんぱく質 (28g)	脂肪 (2g)
ねぎは購入したらきざんで蓋付きに入れ冷蔵庫に入れておく と便利。2～3日は使える。						朝	ごはん・まぐろの角煮	ごはん・まぐろの角煮・みそ汁	朝	ごはん・まぐろの角煮
		昼	ざるそば	ざるそば・ゆで空豆・長芋ともずくの酢の物	昼	ざるそば	(530)	(27)	(3)	
		夕	ごはん	ごはん・冷やっこ・ひじきのいため煮・さやいんげんのごまあえ	夕	ごはん	(740)	(24)	(28)	
朝	献立名	食品名	分量	作り方						
	ごはん まぐろの角煮 みそ汁	ごはん まぐろ さとう しょうゆ しょうが カットわかめ 油あげ みそ だし汁	茶わん1杯 1人前 大さじ1杯 大さじ1/2杯 少々 ひとつまみ 1/4枚 小さじ2杯弱 適量							
昼	献立名	食品名	分量	作り方						
	ざるそば ゆで空豆 長芋ともずく の酢の物	ゆでそば 青ねぎ もみのり めんつゆ わさび ゆで空豆 長芋 味つけもずく	1人前 少々 少々 小鉢1/2 少々 1人前 3cm 1パック	(茹空豆は冷凍枝豆でも可。) <u>長芋ともずくの酢の物</u> ①長芋は、細切りにして酢水につけておく。 ②①と味つけもずくをあえる。						
夕	献立名	食品名	分量	作り方						
	ごはん 冷やっこ ひじきのいた め煮 さやいんげん のごまあえ	ごはん とうふ 梅干し 青ねぎ 花かつお ごま油 しょうゆ 市販品 さやいんげん すりごま しょうゆ さとう	茶わん1杯 1/3丁 大1個 大さじ3杯 少々 小さじ1杯 " 1人前(100g) 6～8本 小さじ2杯 小さじ1杯 "	<u>冷やっこ</u> ①梅干しはたねを取りきざむ。 ②ねぎもきざむ。 ③梅肉・ねぎ・花かつおをごま油・しょうゆをよくませとうふの上に乗せる。 ③とうふの残りは明日使用。 <u>さやいんげんのごまあえ</u> ①さやいんげんは筋をとってゆでて斜めうす切りにする。 ②すりごま・しょうゆ・さとうを合わせ①を加えて混ぜる。						



7月5日		献立名	朝	ごはん・納豆・梅とろろ汁・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 (19g)	脂肪 (6g)
コメント 朝は暑い時にはさっぱりした梅干しで食欲増進。			昼	冷めん・ほうれん草ナムル		(640)	(31)	(21)
			夕	ごはん・サーモンとしめじのホイル焼・南瓜の煮物		(600)	(53)	(10)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 納豆 梅とろろ汁 果物	ごはん 納豆 花かつお 青ねぎ 梅干し とろろ昆布 竹輪 しょうゆ バナナ	茶わん1杯 小1パック ひとつまみ 少々 1個 少々 1/4本 少々 1本	<u>梅とろろ汁</u> ①梅とろろ汁は椀に梅干し・とろろ昆布・竹輪1/4本を輪切りにし入れ湯を入れてからしょうゆで味を整える。

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	冷めん ほうれん草ナムル	ゆで中華めん ハム 卵 油 ぎゅうり ザーサイ カットわかめ 中華ドレッシング 市販品	1玉 2枚 1個 少々 小1/3本 少々 〃 大さじ1杯半 1人前	<u>冷めん</u> ①ゆで中華めんは熱湯をとおり、ざるにあげる。 ②卵はいり卵にする。 ③ハム・きゅうり・ザーサイは千切りにする。 ④わかめはもどしておく。 ⑤めんの上に色どりよく盛りドレッシングで食べる。

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん サーモンとしめじのホイル焼 南瓜の煮物	ごはん 生さけ とうふ 青ねぎ しめじ トーバンジャン 酒 市販品	茶わん1杯 1切 適量 2本 1/4パック 小さじ1 大さじ1/2 1人前	<u>サーモンとしめじのホイル焼</u> ①アルミホイルに生さけ・とうふ・しめじをおき、上に朝切ったねぎを散らし、トーバンジャン・酒をふり包み、オーブントースターで焼く。

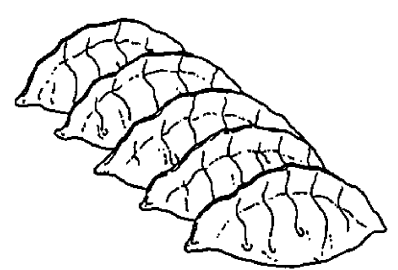


7月6日		献立名	朝	パン・すごもり卵・ヨーグルト・キャロットジュース	栄養量の目安	エネルギー (440キロカロリー)	たんぱく質 (20g)	脂肪 (9g)
コメント ぎょうざはカロリー、脂肪が高くなるので量に気をつける。			昼	ごはん・ぎょうざ・スープ		(520)	(22)	(14)
			夕	ごはん・厚揚げのピリ辛焼・ミックスベジダブルスープ		(630)	(30)	(15)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	パン すごもり卵 ヨーグルト キャロット ジュース	ぶどうパン 卵 きゃべつ ハム 塩・こしょう ヨーグルト 缶詰	2枚 1個 1枚 1枚 少々 1個 1缶	<u>すごもり卵</u> ①すごもり卵は、きゃべつ・ハムをせん切りにし、フライパンに入れ、卵を落とし、水を少量を入れ、蓋をし、蒸し焼きにする。

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん ぎょうざ スープ	ごはん 市販品 わかめスープ ハム しめじ きゅうり	茶わん1杯 5個 1袋 1枚 1/4袋 小1/3本	<u>ぎょうざスープ</u> ①市販のぎょうざを焼く。 ②わかめスープの素を入れ水を入れ、ハム・きゅうりのせん切り・しめじを入れ、ひと煮立ちさせる。

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 厚揚げのピリ辛焼 ミックスベジ ダブルスープ	ごはん 厚揚げ 生しいたけ 青ねぎ みそ 酒 みりん さとう ミックスベジタ ブル(冷凍品) ブロッコリー ハム コンソメ	茶わん1杯 1枚 1枚 小1本分 適量 小さじ1 " " 適量 2房 1枚 適量	<u>厚揚げのピリ辛焼</u> ①厚揚げのピリ辛焼は、みじん切りの生しいたけ・ねぎ・みそ・酒・みりんを練り合わせたものを厚揚げの上のにのせ、魚焼きのグリルで焼く <u>ミックスベジダブルスープ</u> ①鍋に角切りのハム・冷凍のミックスベジダブル・ブロッコリーを入れ、コンソメ味にする。

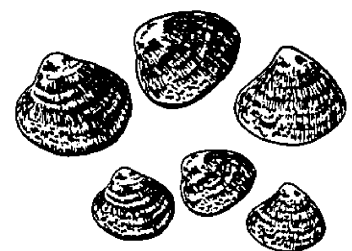


7月7日		献	朝	ごはん・三色いり卵・みそ汁	栄養量の目安 エネルギー (440キロカロリー) たんぱく質 (49g) 脂肪 (15g) (760) (36) (14) (430) (21) (7)
コメント 夏は少し刺激のあるもので食欲増進を。緑黄野菜は冷凍食品で手軽に。		立	昼	ピリ辛丼・切り干し大根の煮物 ヨーグルト	
			夕	酒蒸しかけうどん・サラダ	

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 三色いり卵 みそ汁	ごはん 卵 ミックスベジタブル 塩 こしょう 油 生しいたけ 厚あげ ブロッコリー みそ だし汁	茶わん 1杯 1個 少々 少々 " 適量 1枚 1/4枚 小房 1個 小さじ 2杯弱 適量	<u>作り方</u> <u>三色いり卵</u> ①三色いり卵は、卵を割りほぐしミックスベジタブルを入れ、塩・こしょうで味を整える。 ②フライパンに油を引き①を入れ手早くかき混ぜる。 <u>みそ汁</u> ①みそ汁は生しいたけ、厚揚げを切ったものを水から煮て、最後にブロッコリーを入れ、みそを入れる。

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	ピリ辛丼 切り干し大根の煮物 ヨーグルト	ごはん 竹輪 ちりめんじゃこ ししとう ごま油 トーバンジャン きゃべつ 市販品 ヨーグルト	どんぶり 1杯 2/3本 少々 3本 小さじ 1杯 少々 1枚 1人前 1個	<u>作り方</u> <u>ピリ辛丼</u> ①竹輪・ちりめんじゃこ・ししとう・きゃべつのをせん切りをごま油で炒め、トーバンジャンで味付けをし、ごはんの上に盛る。

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	酒蒸しかけうどん サラダ	細うどん あさり ニラ 酒 しょうゆ にんにく トマト ブロッコリー きゅうり 中華ドレッシング	1玉 1パック 1/2束 大きじ 1 " 1かけ 1個 小房 5~6個 小 1/2本 適量	<u>作り方</u> <u>酒蒸しかけうどん</u> ①細うどんはさっと湯どおしして、水で洗いざるにあげておく。 ②あさりの酒蒸しはあさをよく洗い、フライパンに入れ、ざく切りのニラ・せん切りのにんにく・酒・しょうゆを入れ、蓋をして蒸し、具が開けば、蒸し汁をうどんにかけて食べる。

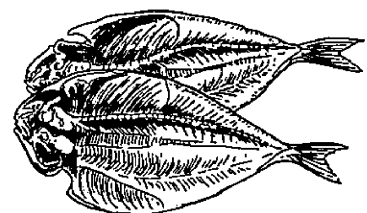


7月8日		献立名	朝	パン・ゆで卵・ポテトサラダ・牛乳・果物	栄養量の目安	エネルギー (560キロカロリー)	たんぱく質 (25g)	脂肪 (21g)
コメント きゃべつとツナのスープ煮を2日分煮て、今日はケチャップ味で。			昼	ごはん・あじの干物・きゃべつとツナのケチャップ煮・ジュース		(470)	(25)	(13)
			夕	ごはん・冷シャブ・ながいものなめ茸和え		(650)	(33)	(9)

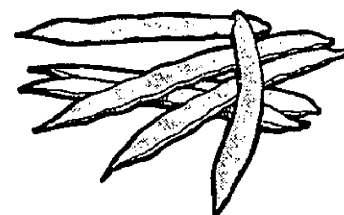
朝	献立名	食品名	分量	作り方
	パン	ロールパン	2個	
	ゆで卵	卵	1個	
	ポテトサラダ	市販品	1人前	
	牛乳	牛乳	1本	
	果物	バナナ	1本	

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん	ごはん	茶わん1杯	<u>きゃべつとツナのケチャップ煮</u> ①きゃべつとツナ缶のケチャップ煮はこの分量の2倍(きゃべつ2枚・ツナ缶1缶・いんげん1/2袋)作る。 ②きゃべつはざく切り、いんげんは2~3つに折り、ツナ缶・コンソメを入れ煮る。半分にケチャップを入れて食べる。
	あじの干物	あじの干物	1枚	
	きゃべつとツナのケチャップ煮	きゃべつ	1枚	
		ツナ缶	1/2缶	
		さやいんげん(冷凍)	1/4袋	
	ジュース	コンソメ	適量	<u>ながいものなめ茸和え</u> ①長芋はせん切りにし、なめ茸で和える。
		ケチャップ	大さじ1杯	
		野菜ジュース	1缶	

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん	ごはん	茶わん1杯半	<u>冷シャブ</u> ①冷シャブはもやしをゆで、その後豚肉をゆでる。わかめはもどしておく。トマトも適当に切り、それぞれ色どり良く盛り、ポン酢とごま油を混ぜたもので食べる。
	冷シャブ	豚もも肉	5~6枚	
		もやし	1/2袋	
		カットわかめ	ひとつまみ	
		トマト	1個	
	ながいものなめ茸和え	ポン酢	適量	<u>ながいものなめ茸和え</u> ①長芋はせん切りにし、なめ茸で和える。
		ごま油	〃	
		ながいものなめ茸(びん詰め)	小1/2本	
			適量	



7月9日		献立名	食品名	分量	作り方	栄養量の目安			
朝	立					夕	エネルギー	たんぱく質	脂肪
							(440キロカロリー)	(16g)	(12g)
コメント 長芋・納豆・整腸作用が有り、消化の良い食品でお勧めです。						(520)	(23)	(18)	
						(660)	(38)	(1)	
朝	献立名	食品名	分量	作り方					
	パン きゃべつとツナのスープ煮 ジュース	ぶどうパン きゃべつ ツナ缶 さやいんげん(冷凍) コンソメ 野菜ジュース	2枚 1枚 1/2缶 3~4本 適量 1缶	<u>きゃべつとツナのスープ煮</u> ①きゃべつ・さやいんげんは食べやすい大きさに切り、ツナ缶と共にスープで煮る。仕上げに塩・こしょうで味をととのえる。					
昼	献立名	食品名	分量	作り方					
	納豆そば もやしといんげんの炒め物	そば玉 納豆 青ねぎ 長芋 きざみのり めんつゆ(市販品) もやし さやいんげん(冷凍品) 生しいたけ ごま油 塩 こしょう	1玉 1カップ 適量 小1/2本 適量 " 1/2袋 5~6本 3枚 小さじ1 少々 "	<u>納豆そば</u> ①そばは、さっと熱湯をとおり、冷やしておく。納豆に青ねぎを混ぜ、そばの上のにのせ、せん切り長芋ものせ、きざみのりを盛る。めんつゆで食べる。 <u>もやしといんげんのいためもの</u> ①生しいたけはせん切り、いんげんは2つに切り、もやしと共にごま油で炒めしお・こしょうで味付けする。					
夕	献立名	食品名	分量	作り方					
	ごはん かつおのたたき 焼きししとう 肉じゃが	ごはん 市販品 ししとう しょうゆ 市販品	茶わん1杯 1人前 4~5個 少々 1人前	<u>焼きししとう</u> ①ししとうを焼き、しょうゆを少々かける。					

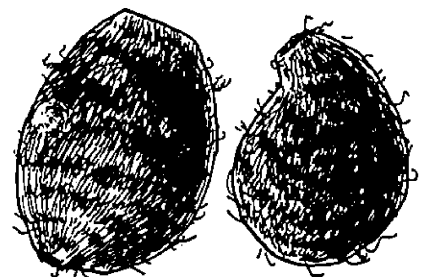


7月10日		献立名	朝	ごはん・オクラ納豆・みそ汁	栄養量の目安	エネルギー (450キロカロリー)	たんぱく質 (25g)	脂肪 (17g)
コメント サンドイッチは、卵・ハム・カツが入っているのは、脂肪が多いので量に注意。			昼	野菜サンドイッチ・ゆで空豆・牛乳 ジュース		(510)	(16)	(14)
			夕	海鮮丼・野菜のたき合わせ		(580)	(32)	(5)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん オクラ納豆 みそ汁	ごはん 塩昆布 納豆 オクラ ちりめんじゃこ カットわかめ 卵 みそ だし汁	茶わん1杯 適量 1カップ 3本 ひとつまみ " 1個 小さじ2杯弱 適量	<u>オクラ納豆</u> ①オクラはゆでておく。納豆・ちりめんじゃこ、混ぜる。

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	野菜とサンドイッチ ゆで空豆 牛乳 ジュース	市販品 市販品 牛乳 野菜ジュース	1人前 1人前 1本 1缶	

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	海鮮丼 野菜のたき合わせ	ごはん さしみ盛り合わせ わさび しょうゆ のり 市販品 (南瓜 里いも さやいんげん にんじん)	どんぶり1杯 1パック 少々 適量 少々 1人前	<u>海鮮丼</u> ①米飯の上にさしみ・のりを盛り付け、わさび・しょうゆをかける。



7月11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 鶏肉は、ささ身が低カロリー。			朝	パン・目玉焼・サラダ・牛乳		(490キロカロリー)	(16g)	(21g)	
				立		中華丼・わかめスープ・ヨーグルト		(710)	(20)
		夕			ごはん・ささ身の照り焼・うの花煮物		(470)	(29)	(8)
朝	献立名	食品名	分量	作り方					
	パン 目玉焼 サラダ 牛乳	ぶどうパン 卵 油 きゃべつ きゅうり マヨネーズ 牛乳	2枚 1個 少々 2/3枚 1/2本 大さじ1 1本						
昼	献立名	食品名	分量	作り方					
	中華丼 わかめスープ ヨーグルト	ごはん 中華丼(市販品) 市販品 オクラ ブルーベリーヨーグルト	どんぶり1杯 1人前 1人前 2本 1個	<u>中華丼</u> ①中華丼のレトルトを温め、ごはんの上にかける。 <u>わかめスープ</u> ①前日のゆでたオクラをわかめスープに浮かせる。					
夕	献立名	食品名	分量	作り方					
	ごはん ささ身の照り焼 うの花	ごはん ささ身 酒 しょうゆ みりん さやいんげん(冷凍品) 市販品	茶わん1杯 2本 小さじ1 " " 4~5本 1人前	<u>ささ身の照り焼</u> ①テフロンフライパンでささ身を焼き、味付をし、さやいんげんも入れ少し煮る。					

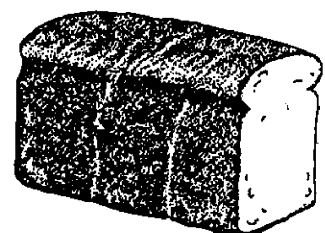
ワンポイント
大根
生でよし、乾燥させてよし、
煮てよし、
根も葉もすばらしい
薬効成分を持った重宝な野菜

7月12日		献立名	朝	オープンサンド・コーンスープ・ゼリー	栄養量の目安	エネルギー	たんぱく質	脂肪
コメント 朝はしっかり、夜は食べ過ぎないように。			昼	お好み焼・牛乳		(570キロカロリー)	(15g)	(14g)
			夕	ごはん・焼肉・卵豆腐・すいか		(570)	(24)	(17)
					(560)	(35)	(16)	

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	オープンサンド	食パン マーガリン	2枚	<u>オープンサンド</u> ①パンにマーガリンをぬりレタス・ハムをのせる。 <u>コーンスープ</u> ①スープは湯を注ぐ。
	コーンスープ	レタス ロースハム 粉末スープ (市販品)	2枚 2枚 1人前	
	ゼリー	なしゼリー (市販品)	1個	

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	お好み焼き	小麦粉 きゃべつ 卵 いか 桜エビ 青ねぎ ソース 花かつお 青のり 油 牛乳	1/2カップ 1/8個 1個 1/4パイ 大きじ1 少々 適量 少々 " 適量 1本	<u>お好み焼き</u> ①きゃべつはせん切りにする。 ②野菜・エビ・粉・卵をまぜ油をひいたフライパンに流しイカをのせて焼きソース・かつお・青のりをかける。 (市販品でもよい)
	牛乳			

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 焼肉	ごはん 牛肉 なす 生しいたけ 南瓜 ピーマン 厚あげ(三角) ポン酢 市販品 すいか	茶わん1杯 6~7切 1/2個 1個 2~3切 1個 1個 少々 1/2丁 適量	<u>焼肉</u> ①好みのおおきさに切った材料を網焼しポン酢であっさり食べる。
	卵豆腐 果物			

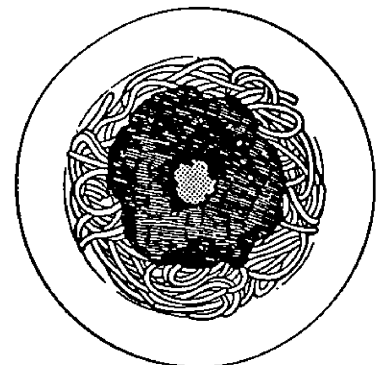


7月13日		献立名	朝	ごはん・目玉焼・味付のり・昆布豆 みそ汁	栄養量の目安	エネルギー (420キロカロリー)	たんぱく質 (20g)	脂肪 (9g)
コメント ミートソース缶は2回に分けて使用			昼	スパゲッティミートソース・サラダ盛り合わせ・牛乳		(730)	(25)	(20)
			夕	ごはん・焼魚・金銀どうふ・煮物		(570)	(28)	(15)

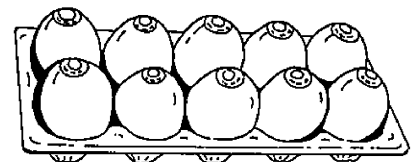
朝	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 目玉焼 味付のり 昆布豆 みそ汁	ごはん 卵 油 味付のり 市販品 里芋(冷凍品) かまぼこ 青ねぎ みそ だし汁	茶わん1杯 1個 少々 1袋 1人前 1ヶ 適量 少々 小さじ2杯弱 適量	<u>作り方</u> <u>みそ汁</u> ①だし汁の中に里芋を入れやわらかくなったらかまぼこ・みそを入れねぎを浮かす。

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	スパゲッティ ミートソース サラダ盛り合 わせ 牛乳	スパゲッティ ミートソース (市販品) 粉チーズ 粉パセリ りんご きゅうり トマト カットわかめ レタス マヨネーズ 牛乳	1人前 1/2缶 少々 " 1/2個 小1/2本 中1/2個 ひとつまみ 1枚 適量 1本	<u>作り方</u> <u>スパゲッティミートソース</u> ①スパゲッティをゆでる時にミートソース缶もいっしょに温めてスパゲッティの上にかけてチーズ・パセリもかける。 <u>サラダ盛り合わせ</u> ①りんご・野菜・もどしたわかめを美しく盛りマヨネーズで食べる。

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 焼魚 金銀どうふ 煮物	ごはん あゆ たで酢 卵どうふ(市販品) 絹ごしどうふ 南瓜 なす しいたけ さやいんげん だし汁 さとう・しょうゆ	茶わん1杯 中1尾 1/3丁 1/3丁 2切 1/2個 1枚 4本 適量 "	<u>作り方</u> <u>煮物</u> ①南瓜・なす・しいたけ・さやいんげんは1口大に切り、ひたひたのだし汁をさとう・しょうゆを加えて煮る。



7月14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			(630キロカロリー)	(16g)	(18g)
季節の野菜、さやいんげんを食卓へ。			夕			(490)	(18)	(19)
朝	献立名	食品名	分量	作り方				
	トースト	食パン	1枚	<u>ポテトサラダ</u> ①マッシュポテトの素に湯を入れ、うす切りのきゅうり・ハム・マヨネーズをまぜレタスの上にのせる。				
	ポテトサラダ	マーガリン	1/5カップ					
		ジャム	小1/2本					
	ゼリー	マッシュポテトの素	1枚					
	牛乳	きゅうり	1枚					
		ローズハム	適量					
		マヨネーズ	1枚					
		レタス	1個					
		市販品	1本					
		牛乳						
昼	献立名	食品名	分量	作り方				
	他人丼	ごはん	どんぶり1杯	<u>他人丼</u> ①だし汁・しょうゆ・さとうを入れてたまねぎのうす切りにんじん・しいたけの細切り、牛肉を加えて煮る。とき卵をまわしかけ仕上げに青ねぎをちらす。 ②どんぶりのごはんの上に①をかける。				
		牛肉	2~3枚					
		たまねぎ	小1/2個					
		にんじん	1/8本					
		しいたけ	1枚					
		卵	1個					
		青ねぎ	少々					
		だし汁・しょうゆ	適量					
		さとう	〃					
	小松菜炒め	小松菜	1/3束					
	果物	ごま油	少々					
		りんご	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	<u>なまり節煮</u> ①なまり節は酒・さとう・しょうゆに水少々を加えた中で煮る。 ②①の後の煮汁でとうふ半分と切ったさやいんげんを煮る。 <u>酢の物</u> ①オクラはさっと湯がき、さとう・酢・塩で味を整え、まぜ最後のりをかける。				
	なまり節煮	なまり節	1切れ					
		絹ごしとうふ	1/2丁					
		さやいんげん	4本					
		酒・さとう	適量					
		しょうゆ	〃					
	酢の物	オクラ	6本					
		さとう	適量					
		のり	少々					
	みそ汁	酢	〃					
		小松菜	少々					
		麩	2~3個					
		みそ	小さじ2杯弱					
		だし汁	適量					



7月15日		献立名	朝	ごはん・南瓜の煮物・あじの干物 焼きなすのみそ汁	栄養量の目安	エネルギー (430キロカロリー)	たんぱく質 (18g)	脂肪 (5g)
コメント 果物を何種類か食べる時は次の日にも分けて食べましょう。			昼	卵サンドイッチ・スープ・果物		(580)	(22)	(15)
			夕	ごはん・八宝菜・蒸しシューマイ 昆布豆		(640)	(32)	(19)

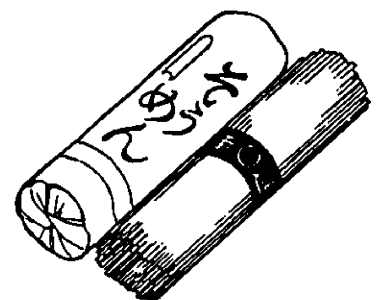
朝	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 南瓜の煮物 あじの干物 焼きなすのみそ汁	ごはん 南瓜 だし汁 さとう・しょうゆ あじ干物 なす かまぼこ ねぎ みそ だし汁	茶わん1杯 3~4切 中1枚 1個 2切 少々 小さじ2杯弱 適量	<u>焼きなすのみそ汁</u> ①なすは焼き、小口に切る。 ②みそ汁を作り①を入れる。

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	卵サンドイッチ スープ 果物	食パン マヨネーズ 卵 トマト じゃがいも たまねぎ オクラ 牛乳 コンソメの素 バナナ キウイ	2枚 適量 1個 1/2個 1/2個 1/2個 1本 1/2本 少量 1/2本 1/2個	<u>卵サンドイッチ</u> ①卵はゆで、小さく切りマヨネーズであえる。 ②パンに①とトマトをはさむ。 <u>スープ</u> ①スープの素を水でとき、たべやすい大きさに切ったじゃがいも・たまねぎを加え煮る。 ②①の野菜がやわらかくなったら細く切ったオクラと牛乳を加えてひと煮立ちする。

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 八宝菜 蒸しシューマイ 昆布豆	ごはん 豚肉(うす切り) 小松菜 にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ(水煮) 芝エビ ピーマン 片くり粉 油 冷凍シューマイ 辛子酢じょうゆ 市販品	茶わん1杯 2~3枚 1/3束 少々 1/2個 1枚 小1/2本 中4尾 1個 適量 " 5ヶ 少々 1人前	<u>八宝菜</u> ①熱したフライパンに油をひき豚肉をいためる。 ②①に他の材料を入れさらにいため、塩・こしょうで味を整える。 ③片くり粉を水で溶いてとろみをつける。



7月16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 (470キロカロリー)	たんぱく質 (21g)	脂肪 (12g)
そうめんにも具をのせて。						朝	ピザトースト・フルーツヨーグルトかけ			(670)	(24)
		昼	冷しそうめん・炒り煮・牛乳・果物			(490)	(29)	(9)			
		夕	ごはん・ヒラメのムニエル・辛子和え・すまし汁								
朝	献立名	食品名	分量	作り方							
	ピザトースト フルーツヨーグルトかけ	食パン ミートソース缶 たまねぎ ピーマン ロースハム チーズ バナナ キウイ ヨーグルト	1枚 1/2缶 小1/3個 1/2個 1枚 少々 中1/2個 1/2個 1個	<u>ピザトースト</u> ①パンにミートソースをぬり、うす切りの野菜・ハムをのせさらにとけるチーズをのせて焼く。							
昼	献立名	食品名	分量	作り方							
	冷しそうめん 炒り煮 牛乳 果物	そうめん 卵 芝エビ オクラ 青ねぎ・土しょうが めんつゆ 里芋(冷凍) 水煮たけのこ カットわかめ 油 牛乳 すいか	1わ 1個 中4尾 2本 少々 適量 2個 小1/2本 少々 少々 1/2本 適量	<u>そうめん</u> ①そうめんは熱湯でさっとゆでる。エビとオクラも湯がく。 ②卵はうす焼にして細く切る。 ③器にそうめん・エビ・オクラ・卵を盛る。 <u>炒り煮</u> ①煮物はめんつゆで調味すると手軽です。							
夕	献立名	食品名	分量	作り方							
	ごはん ヒラメのムニエル 辛子和え すまし汁	ごはん ヒラメ 小麦粉・塩・こしょう じゃがいも きゃべつ 油 小松菜 かまぼこ 辛子しょうゆ とうふ 花ふ いんげん だし汁	茶わん1杯 1切 適量 1/2個 1枚 適量 1/3束 少々 " 1/4丁 少々 2本 適量	<u>ヒラメのムニエル</u> ①ヒラメに塩・こしょうをして小麦粉をつけて油で焼く。 ②じゃがいもは粉ふきいもにする。きゃべつはせん切りにする ①の魚に添える。							



7月17日		献立名	朝	ごはん・煮物・みそ汁・ゼリー	栄養量の目安	エネルギー (530キロカロリー)	たんぱく質 (12g)	脂肪 (4g)
コメント レタスは火を通すと、かさがなくなるので一度に多く食べられます。			昼	焼ソバ・牛乳・果物		(660)	(35)	(16)
			夕	ごはん・カレイの空揚・磯辺和えスープ		(450)	(28)	(11)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 煮物 みそ汁 ゼリー	ごはん 南瓜 いんげん だし汁 さとう・しょうゆ とうふ カットわかめ 青ねぎ みそ だし汁 なし(市販品)	茶わん1杯 2~3切 4本 適量 " 1/4丁 ひとつまみ 少々 小さじ2杯弱 適量 1個	<u>煮物</u> ①南瓜・さやいんげんをだし汁・しょうゆ・さとうで煮る。

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	焼ソバ 牛乳 果物	中華めん 豚肉 (ももろす切り) イカ きゃべつ もやし ピーマン ソース 青のり・かつお 油 牛乳 すいか	1人前 2~3枚 1/5杯 3枚 1/2袋 1/2個 適量 少々 少々 1本 適量	<u>焼ソバ</u> ①野菜はたべやすい大きさに切る。豚肉はひと口大に切る。 ②フライパンに油を熱し豚肉・野菜をいため中華めんを加えていためソースで味つけをして青のり・かつおをかける。

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん カレイの空揚 磯辺和え スープ	ごはん カレイの空揚 (市販品) ミニトマト ほうれん草 味付のり しょうゆ レタス ハム コンソメの素 粉パセリ(市販品)	茶わん1杯 1切 2個 1/2束 1袋 少々 適量 1枚 適量 少々	

ワンポイント
 そで口に
 火が移らないように
 注意して

7月18日		献立名	朝	フレンチトースト・コーンスープ・果物	栄養量の目安	エネルギー (400キロカロリー)	たんぱく質 (11g)	脂肪 (12g)
コメント			昼	炒飯・ナムル・牛乳		(610)	(23)	(21)
ミックスベジタブルの冷凍は色どりも美しく、種類多く野菜を食べられる。			夕	ごはん・とりささみの卵焼・お浸し・とうふと板ふの煮物		(570)	(41)	(11)
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	1枚 1/2個 1/4本 適量 〃	フレンチトースト ①パンを4つに切り卵・牛乳・さとうの液につけておき、マーガリンをフライパンにとかして液につけたパンを両面きれいに焼く。				
	コーンスープ	コーンスープ (市販品)	1袋					
	果物	バナナ	1本					
昼	献立名	食品名	分量	作り方				
	炒飯	ごはん ハム ミックスベジタブル 干桜エビ 油 塩・こしょう	どんぶり1杯 2枚 適量 〃 少々 〃	炒飯 ①ミックスベジタブルと細かく切ったハム・桜えびを油でいためごはんを加えて塩・こしょうで味をととのえる。				
	ナムル	もやし さやいんげん ごま・酢・しょうゆ ミニトマト	1/2袋 4本 適量 2個	ナムル ①ナムルのもやし・さやいんげんはゆでてしぼりごま・酢・しょうゆの調味液で和えミニトマトをそえる。				
	牛乳	牛乳	1本					
夕	献立名	食品名	分量	作り方				
	ごはん とりささみの卵焼	ごはん とりささみ 塩・こしょう 小麦粉 油	茶わん1杯 2枚 少々 適量 少々	とりささみの卵焼 ①とりささみはひと口大のそぎ切りにして塩・こしょうをして小麦粉をつける。 ②①を卵につけてフライパンで焼く。				
	お浸し	ほうれん草 花かつお・しょうゆ	1/2わ 適量					
	とうふと板ふの煮物	とうふ 板ふ しいたけ 青ねぎ だし汁 しょうゆ・さとう	1/2丁 1枚 1枚 少々 適量 〃	とうふと板ふの煮物 ①だし汁にしょうゆ・さとうで味つけをする。 ②①にとろろ・板ふ・うす切りにしたしいたけを加えて煮る。しあげに青ねぎの斜め切りを入れる。				



7月19日		献立名	朝	食パン・三角チーズ・ミルクティ 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 (19g)	脂肪 (20g)
コメント 朝食に乳製品を。			昼	鉄火丼・きゅうりわかめ漬物・みそ汁 果物		(530)	(28)	(5)
			夕	ごはん・筑前煮・冷やっこ トマトサラダ		(530)	(28)	(14)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	食パン 三角チーズ ミルクティ 果物	食パン バター 三角チーズ 紅茶 牛乳(低脂肪) さとう バナナ	1枚 少々 1個 適量 1本 スプーン1杯 1本	

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	鉄火丼 きゅうりわかめ漬物 みそ汁 果物	ごはん まぐろ のり しょうゆ きゅうり わかめのごはんの素 とうふ 青ねぎ ふ みそ だし汁 グレープフルーツ	どんぶり1杯 1人前 少々 〃 1/2本 適量 1/4丁 少々 2~3個 小さじ2杯弱 適量 1/2個	<u>鉄火丼</u> ①おさしみ用のまぐろを適当に切り、しょうゆをかけておく。 ごはんの上にまぐろを乗せのりを散らす。好みでわさびを添える。 <u>きゅうりわかめ漬物</u> ①きゅうり1本分、輪切りし、わかめごはんの素を混ぜ合わせ30分位おく。 (2日分作っておく)

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 筑前煮 冷やっこ トマトサラダ	ごはん 鶏もも肉 和風野菜ミックス(冷凍品) めんつゆ サラダ油 とうふ おろししょうが しょうゆ トマト レタス きゅうり ドレッシング(市販品)	茶わん1杯 1/4枚 1/4袋 適量 少々 1/4丁 少々 〃 1/2個 1枚 1/4本 適量	<u>筑前煮</u> ①とり肉を食べやすい大きさに切り、和風野菜ミックスと一緒にサラダ油で炒め、めんつゆと水を加えやわらかくなるまで煮る。

ワンポイント
牛乳
完全食品といわれ、ビタミンCを
除くあらゆる栄養素を含む
特にカルシウムと
たんぱく質が良質。

7月20日		献立名	朝	ごはん・めぎし・のり・みそ汁・漬物	栄養量の目安	エネルギー (470キロカロリー)	たんぱく質 (17g)	脂肪 (10g)
コメント うなぎと豚肉で栄養補給			昼	ごはん・豚キムチレタス巻・トマト とうもろこし		(450)	(20)	(10)
			夕	うなぎ・えだまめ・卵豆腐入り冷し汁		(750)	(27)	(18)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん めぎし のり みそ汁 漬物	ごはん めぎし のり とうふ 南瓜 青ねぎ みそ だし汁 きゅうり わかめごはんの素	茶わん1杯 2尾 少々 1/4丁 少々 少々 小さじ2杯弱 適量 1/2本 適量	<u>漬物</u> ①きゅうりをうすく切り、わかめごはんの素をまぜて少し時間をおいておく。

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 豚キムチレタス巻 トマト とうもろこし	ごはん 豚もも肉 塩・こしょう いんげん キムチ 生しいたけ レタス 油 トマト ゆでとうもろこし	茶わん1杯 2～3枚 少々 5～6本 適量 1枚 3～4枚 少々 小1個 1/2本	<u>豚キムチレタス巻</u> ①豚肉・しいたけ・いんげんは食べやすい大きさに切り、サラダ油少々で炒める。最後にキムチを入れて更に炒め塩・こしょうで味をととのえてレタスで巻きながら食べる。

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	うなぎ えだまめ 卵とうふ入り 冷し汁	ごはん うなぎのかばやき えだまめ 卵とうふ カットわかめ めんつゆ ねぎ	どんぶり1杯 1人前 6さや 1個 ひとつまみ 適量 "	<u>卵とうふ入り冷し汁</u> ①めんつゆに水を入れて沸騰させカットわかめ・ねぎを入れる。冷してから卵とうふを加える。

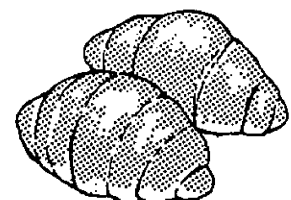


7月21日		献立名	朝	ロールパンサンド・ミルクティ・果物	栄養量の目安	エネルギー (507キロカロリー)	たんぱく質 (19g)	脂肪 (24g)	
コメント 缶詰と冷凍食品を使って簡単に。			立	昼		そうめん・とうもろこし・果物	(560)	(25)	(7)
			夕	ごはん・いかと里芋の煮物・なすのゴマダレ・みそ汁		(520)	(30)	(10)	

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	ロールパンサンド	ロールパン バター ハム チーズ レタス きゅうり	2個 2枚 1個 1枚 1/2本	<u>ロールパンサンド</u> ①ロールパンを半分に切りバターをぬり、レタスとハム・チーズ・きゅうりをはさむ。
	ミルクティ	牛乳(低脂肪) 紅茶	1本 1パック	
	果物	さとう バナナ	スプーン1杯 1本	

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	そうめん	そうめん 土しょうが 青ねぎ めんつゆ とり肉(もも) きゅうり	2わ 少々 〃 適量 1/4枚 1/2本	<u>そうめん</u> ①とり肉はゆでる。冷してから細切りにする。きゅうりは細切りにする。 ②そうめんの上に①をのせる。 ③土しょうがはおろし、小口切りにした青ねぎ・めんつゆと一緒に②に添える。
	とうもろこし果物	ゆでとうもろこし オレンジ	1/2本 1個	

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん いかと里芋の煮物	ごはん いか(缶詰) 里芋(冷凍品) 大豆(缶詰) いんげん(冷凍品)	茶わん1杯 1/2缶 6個 1/2缶 6個	<u>いか里芋の煮物</u> ①いか・里芋・大豆を鍋に入れ、めんつゆと水を加え煮る。仕上げにいんげんを入れて火をとめる。
	なすのゴマダレ みそ汁	めんつゆ なす ゴマダレ カットわかめ 青ねぎ みそ だし汁	少々 1個 少々 ひとつまみ 少々 小さじ2杯弱 適量	
				<u>なすのゴマだれ</u> ①なすはゆでるか炒めてからゴマダレをかける。

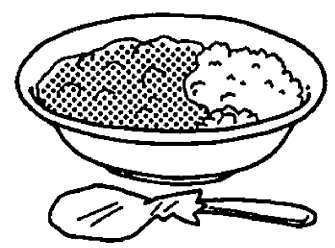


7月22日		献立名	朝	じゃこごはん・すごもり卵・みそ汁	栄養量の目安	エネルギー (410キロカロリー)	たんぱく質 (20g)	脂肪 (11g)
コメント 野菜を品数多く取れる献立。			昼	きのこスパゲッティ・もずく酢の物・果物		(580)	(21)	(8)
			夕	大豆入りカレー・きゃべつサラダ		(650)	(23)	(25)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	じゃこごはん すごもり卵 みそ汁	ごはん しらす干し もやし 卵 塩・こしょう 油 なす 油あげ ふ 青ねぎ みそ だし汁	茶わん1杯 大きじ1杯 1/2パック 1個 少々 " 1/2個 1/4枚 2~3個 少々 小さじ2杯弱 適量	<u>すごもり卵</u> ①もやしを丸くし、中央のくぼみに卵を落としてフライパンで蓋をして蒸し焼きする。塩・こしょうお好みでケチャップをつける。

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	きのこ スパゲッティ もずく酢の物 果物	スパゲッティ 油 生しいたけ しめじ えのきだけ ハム しょうゆ もずく オクラ しょうが ポン酢 かつおぶし オレンジ	100g 少々 1枚 1/4パック 1/4袋 2枚 少々 1/2パック 適量 少々 適量 少々 1個	<u>きのこスパゲティ</u> ①きのこ類とハムは、油で炒めて、ゆでたスパゲティを加えてしょうゆ・塩・こしょうで味をととのえる。 <u>もずく酢の物</u> ①オクラをゆがいて小口切りする。もずく・しょうがのせん切りと和えて、ぼん酢とかつおぶしをかける。

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	大豆いり カレー きゃべつサラダ	ごはん 合びきミンチ ミックスベジタブル (たまねぎ入り) (冷凍品) 大豆(缶詰) カレールー きゃべつ きゅうり トマト ぼん酢 マヨネーズ 塩・こしょう	茶わん1杯 30g 小1/4袋 小1/2缶 適量 大1枚 1/4本 1/4本 少々 " "	<u>大豆いりカレー</u> ①ミンチを炒めて、ミックスベジタブル・大豆を入れ、水を加えて煮立ってからカレールーを入れる。 <u>きゃべつサラダ</u> ①きゃべつ・きゅうりは食べやすく切り、塩少々ふりかけておく。水気をしぼってから、トマトを加え、ポン酢とマヨネーズで食べる。



7月23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 昨日のカレールーを使い、夕食のポテトサラダは明日のサンドイッチに。			昼			(390キロカロリー)	(14g)	(10g)
			夕			(550)	(22)	(18)
						(750)	(36)	(18)
朝	献立名	食品名	分量	作り方				
	ロールパン ハムソテー 抹茶入りヨーグルト キャロットジュース	ロールパン ハム 南瓜 油 抹茶ドリンク粉末 ヨーグルト(無糖) キャロットジュース	2個 2枚 1切 少々 大さじ1杯 1/2カップ 1缶	<u>ハムソテー</u> ①ハム・南瓜は食べやすく切り炒める。 <u>抹茶入りヨーグルト</u> ①ヨーグルトの中に抹茶ドリンクの粉末(砂糖入り)を少しずつ入れて混ぜる。				
昼	献立名	食品名	分量	作り方				
	さけチャーハン 高野豆腐の煮物 漬物	ごはん さけフレーク 油 卵 ピーマン きゃべつ しょうゆ 塩・こしょう 高野豆腐(だしつき) たくあん	茶わん1杯 適量 " 1個 1個 適量 少々 " 5~6切 2切	<u>さけチャーハン</u> ①卵はiri卵にして、荒みじんだ野菜を炒め、ごはんとくるみさけのフレークを加える。塩・こしょう・しょうゆで味付け。 <u>高野豆腐の煮物</u> ①市販のもどさず作れる簡単高野豆腐の素で、水と添付の調味料を加えて作る。1/3残して翌日のさけ寿司に入れる。				
夕	献立名	食品名	分量	作り方				
	タンドリーチキン(カレー風味) ポテトサラダ コンソメスープ	ごはん とり肉(むね) カレールー(昨日) 油 もやし 塩・こしょう マッシュポテトの素 スキムミルク ツナ缶 マヨネーズ 塩・こしょう 熱湯 カットわかめ スープの素 熱湯	茶わん1杯 小1枚 1/2カップ 少々 1/2パック 少々 1/2カップ 1袋(16g) 小1/2缶 適量 " " ひとつまみ	<u>タンドリーチキン</u> ①昨夕食のカレールーの残りの中にとり肉を1時間位つけ込んでから焼く。いためるか、ゆがいたもやしに塩・こしょうして付け合わせ。 <u>ポテトサラダ</u> ①マッシュポテトの素とスキムミルクを混ぜ、熱湯をかけながら合わせる。ツナ缶を加えてマヨネーズ・塩・こしょうで味をととのえる。1/3位を残して明日の昼食に。(ポテトサラダの素とは乾燥したもの。) <u>コンソメスープ</u> ①スープの素を熱湯でとかして、乾燥わかめを入れる。				

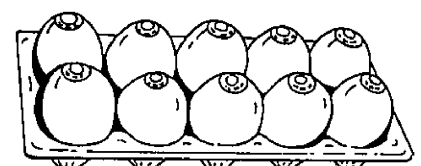
ワンポイント
ポテトサラダの
残ったものはすぐに
冷蔵庫に入れましょう

7月24日		献立名	朝	じゃこごはん・納豆・のり・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 (20g)	脂肪 (8g)
コメント 市販のすし酢、めんつゆ・乾燥わかめを使って、1人前でも簡単に作れる。			昼	ポテトサンドイッチ・カフェオーレ・果物		(510)	(8)	(16)
			夕	さけ寿司・冷やっこ・南瓜の煮物・即席汁		(670)	(32)	(16)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	じゃこごはん 納豆 のり みそ汁 漬物	ごはん しらす干し 納豆 青ねぎ 焼のり にら ふ だし汁 みそ たくあん	茶わん1杯 大きじ1杯 1パック 少々 1袋 少々 3個 適量 小さじ2杯弱 2切	

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	ポテトサンドイッチ カフェオーレ 果物	ロールパン ポテトサラダ レタス 卵 牛乳 インスタントコーヒー スイカ	2個 1/2カップ 1枚 1/2個 1本 スプーン1杯 1切	<u>ポテトサンドイッチ</u> ①卵1個はいり卵にして、1/2個分を昨夕食の残りのポテトサラダに混ぜレタスと一緒にパンにはさむ、1/2個のいり卵は夕食のさけ寿司に使う。

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	さけ寿司 冷やっこ 南瓜の煮物 即席汁	ごはん さけのフレーク 卵 青じそ 高野豆腐 ゴマ 焼きのり 合わせ酢(市販品) とうふ しょうが 青ねぎ ゴマ 南瓜 めんつゆ ゆかり カットわかめ かつお こぶ茶(粉末)	茶わん1杯半 適量 1/2個 2枚 1個 少々 1/2枚 適量 1/2丁 少々 " " 2切 少々 " " 小1	<u>さけ寿司</u> ①青じそは半分は切りあとせん切り、のりはもみのりに、昨日の残りの高野は小さく切る。 ごはんはすし酢をかけ青じそ・高野豆腐・さけのフレークを入れ混ぜる。すし飯を皿にとり、のりといり卵(昼食の残り)を上を盛り付ける。 <u>南瓜の煮物</u> ①南瓜はめんつゆと水で煮る。 <u>即席汁</u> ①ゆかり・カットわかめ・かつお・こぶ茶を入れ熱湯をそそぐ。



7月25日		献立名	朝	ロールパン・目玉焼・抹茶ミルク・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 (22g)	脂肪 (12g)
コメント 市販のぎょうざ・おさしみに野菜を足して食べましょう。			昼	ざるそば・チーズのり巻・果物		(520)	(29)	(13)
			夕	ごはん・あじの塩焼き・中華サラダ ぎょうざスープ・枝豆		(690)	(26)	(23)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	ロールパン 目玉焼 抹茶ミルク 果物	ロールパン 卵 油 抹茶ドリンク(粉末) 牛乳 すいか	2個 1個 少々 適量 1本 1切	<u>目玉焼</u> ①卵は目玉焼にする。 <u>抹茶ミルク</u> ①抹茶ドリンク粉末(さとう入り)を牛乳でとくす。

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	ざるそば チーズのり巻 果物	そば めんつゆ ねぎ わさび 焼のり スライスチーズ きゅうり カニかまぼこ 青じそ バナナ	1人前 適量 少々 " 大1枚 2枚 1/4本 4本 4枚 1本	<u>チーズのり巻き</u> ①焼のりは4つ切りにする。 ②のり巻きの要領で、のりの上に青じそ・スライスチーズをのせ細切りのきゅうり・カニかまぼこを芯にして巻く。

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん あじの塩焼き 中華サラダ ぎょうざスープ 枝豆	ごはん あじ 塩 レタス きゅうり にんじん ポテトチップス 中華ドレッシング ぎょうざ(冷凍品) ニラ とうふ 生しいたけ スープの素 枝豆	茶わん1杯 中1匹 少々 大1枚 1/4本 1/6本 5枚 適量 4個 少々 1/4丁 1枚 1個 6個	<u>ぎょうざスープ</u> ①水の中にスープの素を入れぎょうざと食べやすく切ったニラ・とうふ・生しいたけを入れ煮立たせる。

ワンポイント
調理の前には
手洗いをしよう

7月26日	献立名	朝	ピザトースト・カフェオーレ・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 (17g)	脂肪 (16g)
		昼	ぞうすい・煮物		(460)	(26)	(13)
		夕	ドライカレー・中華サラダ		(680)	(22)	(12)

コメント
食欲のないときぞうすいでさっぱりと。

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	ピザトースト	ピザトースト ポテト(冷凍品) ミニトマト	1枚 適量 〃	<u>ピザトースト</u> ①ピザとポテトを焼きトマトをそえる。
	カフェオーレ	インスタントコーヒー 牛乳	スプーン1杯 1本	
	果物	オレンジ	1/2個	

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	ぞうすい	ごはん ささみ 青ねぎ 焼のり しそ ごま	茶わん1杯 1本 少々 1袋 1枚 小さじ1杯	<u>ぞうすい</u> ①鍋にごはん・お茶漬の素・切ったささみと水を加えことごと煮る。 ②①にざく切りにしたチンゲン菜を入れて煮る。 ③器に盛りのり・せん切りにしたしそ・ゴマをかけ小口切りにした青ねぎをちらす。
	煮物	チンゲン菜 お茶漬の素 高野豆腐 いんげん(冷凍) 生しいたけ にんじん 南瓜(冷凍)	1/2株 1パック 1/2袋 4本 1枚 2cm位 2切	

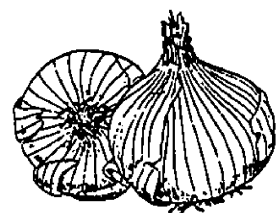
夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ドライカレー	ドライカレー (冷凍品) ゆで卵	1袋 1/2個	<u>ドライカレー</u> ①ドライカレーをいためる。ゆで卵のみじん切り、レタス・らっきょ・福神漬のをせる。
	中華サラダ	干しぶどう らっきょ 福神漬 レタス きゅうり トマト ささみ 海藻ミックス(市販品) たまねぎのみじん切り 中華風ドレッシング 塩・片くり粉	大きじ1杯 2個 1人前 2枚 小1本 1個 2本 1/2袋 大きじ1杯 〃 少々	

ワンポイント
野菜類は洗って、
きれいなビニール袋に入れ
冷蔵庫に入れておく、
葉ものはゆで小分けにし
ラップに包んで冷蔵庫へ。

7月27日		献立名	朝	ごはん・ミックスベジタブル入りいり卵・かまぼこのソテー・みそ汁		栄養量の目安	エネルギー	たんぱく質	脂肪					
コメント 温野菜も冷凍品を使って！				食品名	分量		作り方	(540キロカロリー)	(26g)	(11g)				
								昼	木の葉丼・ぎょうざ・えのき			(560)	(25)	(15)
									夕	ごはん・焼豚・温野菜			(430)	(23)
朝	献立名	食品名	分量	作り方										
	ごはん ミックスベジ タブル入りい り卵 かまぼこのソテー みそ汁	ごはん 卵 ミックスベジタブル 油・塩 かまぼこ 油 ほうれん草 カットわかめ ふ スキムミルク みそ だし汁	茶わん1杯 1個 ひとつかみ 少々 1/2枚 少々 適量 〃 〃 〃 小さじ2杯弱 適量	<u>ミックスベジタブル入りいり卵</u> ①ミックスベジタブルはゆでる。 ②卵の中に①を入れて、フライパンでいり卵にする。										
昼	献立名	食品名	分量	作り方										
	木の葉丼 ぎょうざ えのき	ごはん かまぼこ 青ねぎ たまねぎ 生しいたけ 卵 風味調味料 冷凍品 瓶詰えのき	茶わん1杯 1/4枚 1/2本 適量 1枚 1個 1杯分 5個 大さじ1杯	<u>木の葉丼</u> ①うどんスープを水でとき鍋に入れる。青ねぎ・たまねぎ・生しいたけ・かまぼこを入れ少し煮て卵でとじる。 <u>ぎょうざ</u> ①ぎょうざはゆでる。										
夕	献立名	食品名	分量	作り方										
	ごはん 焼豚 温野菜 (冷凍品)	ごはん 焼豚 和風(さといも・ れんこん・ごぼ う・にんじん・た けのこ・しいた けなど) チンゲン菜 海草ミックス ぼん酢	茶わん1杯 70g 1/4袋 1/2株 1/2袋 大さじ2杯	<u>温野菜</u> ①チンゲン菜と冷凍の野菜はゆでる。 ②海草ミックスは水に10分位つけザルにあげておく。 ③①②をポン酢で食べる。										



7月28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			(470キロカロリー)	(18g)	(4g)
甘酢煮でさっぱりと。			夕			(560)	(31)	(12)
朝	献立名	食品名	分量	作り方	(519)	(26)	(6)	
	ごはん かまぼこ えのき みそ汁 のむヨーグルト 果物	ごはん かまぼこ わさび 瓶詰えのき ほうれん草 ふ ポテト(冷凍品) みそ だし汁 ヨーグルト飲料 サマーオレンジ	茶わん1杯 1/4枚 少々 大きじ1杯 適量 2~3個 3本 小さじ2杯弱 適量 1本 1/2個	みそ汁 ①みそ汁の中に冷凍ポテトを入れて煮る。				
昼	献立名	食品名	分量	作り方				
	エビフライカ レー 甘酢煮	ごはん エビフライ(市販品) レトルトカレー きゃべつ にんじん とうがらし オリーブ油 さとう 酢 しょうゆ	茶わん1杯 大2匹 1/2袋 2枚 1cm位 1/2個 大きじ1/2杯 大きじ1杯 " 大きじ1/2杯	甘酢煮 ①材料をオリーブ油でいためる。甘酢(さとう・酢・しょうゆ)を入れ、ひと煮立ちさせる。				
夕	献立名	食品名	分量	作り方				
	おにぎり ホイル焼き 青菜のゆかり 和え さといもの煮 物	おにぎり(冷凍品) 魚のみそ漬 えのき しめじ にんじん ピーマン たまねぎ さとう 小松菜 ゆかり さといも(冷凍品) さとう しょうゆ だし汁	3個 小1切 1/2袋 " 1cm位 1個 適量 大きじ1杯 3本 少々 小1/2袋 適量 " "	ホイル焼き ①アルミホイルで器を作る。魚のみそ漬を入れ上に野菜を入れて焼く。				



7月29日		献立名	朝	ごはん・焼魚・ごま和え・煮物・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 (25g)	脂肪 (12g)
コメント 口あたりのいいところんで涼しさを。			昼	ごはん・サラダカツ		(530)	(22)	(12)
			夕	うな重・はんぺん・酢の物・漬物		(600)	(30)	(19)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 焼魚 ごま和え 煮物 みそ汁	ごはん たらちの粕漬(市販品) 小松菜 すりゴマ だし・しょうゆ さといも(冷凍品) さとう しょうゆ カットわかめ 青ねぎ みそ だし汁	茶わん1杯 1/2切 3本 少々 適量 1/2袋 適量 " ひとつまみ 少々 小さじ2杯弱 適量	

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん サラダカツ	ごはん カツ(市販品) レトルトカレー きゃべつ きゅうり にんじん ピーマン	茶わん1杯 1/2枚 1/2袋 1枚 小1/2本 1cm位 1/2個	<u>サラダカツ</u> ①きゃべつ・ピーマン・きゅうり・にんじんはせん切りにし、水につけパリッとさせて水をきる。 ②ごはんの上に①をのせその上にカツをのせあたためたカレーをかける。

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	うな重 はんぺん 酢の物 漬物	ごはん 蒲焼き 添付たれ はんぺん わさび しょうゆ ところてん 添付たれ・からし 大根 しょうゆ	茶わん1杯 小1人前 適量 1枚 少々 " 1パック 1人前 "	<u>うな重</u> ①器にごはんを盛りあたためた蒲焼きをのせたれをかける。

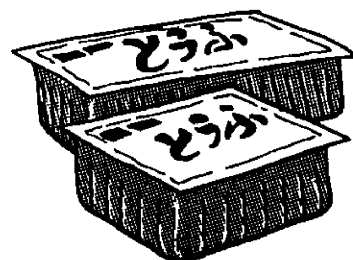
ワンポイント
主食を
きらさないように
レトルトパックの
ごはんもあれば便利

7月30日		献立名	朝	おにぎり・南瓜のミルク煮・のむヨーグルト・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 (4g)
コメント しそ・みょうがの薬味をつかって食卓をさわやかに。			昼	ごはん・シーフード焼き		(670)	(26)	(22)
			夕	三色丼・金銀とうふ		(490)	(35)	(16)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	おにぎり 南瓜ミルク煮 のむヨーグルト 果物	おにぎり 南瓜(冷凍品) スキムミルク 乳飲料 スイカ	2個 4切 1袋 80ml 1切	南瓜のミルク煮 ①南瓜・スキムミルク・水を加えて煮る。

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん シーフード焼	ごはん いか(冷凍品) エビ もやし 中華野菜 (きくらげ・絹さや等) 油 みそ レモン汁 さとう からし粉 風味調味料 油	茶わん1杯 適量 2匹 適量 1/3袋 適量 大さじ2杯 少々 大さじ2杯 少々 大さじ1~2杯 大さじ1/2杯	シーフード焼 ①フライパンに油をひき魚介類・野菜を焼く。レモン・みそドレッシングをつけながら食べる。 (中華野菜の残りは冷凍室へ) ②レモンみそドレッシングは、みそ・レモン汁・さとう・からし・風味調味料と水を少々まぜたもの。

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	三色丼 金銀とうふ	ごはん サケのフレーク 卵 さとう いんげん とうふ 卵どうふ しそ みょうが のり(佃煮) ミニトマト	茶わん1杯 大さじ2杯 1個 少々 4本 適量 1/2パック 1枚 1個 小さじ1杯 5個	三色丼 ①炒り卵を作る。 ②いんげんは斜め切りにしさっとゆでる。 ③茶わんにごはんを盛りフレーク・炒り卵・いんげんを盛る。 金銀とうふ ①とうふは湯に通し2~3cm角に切る。 ②卵どうふも2~3cm角に切る。 ③器に①②をもり、細切りにしたしそとみょうがとりのりの佃煮をのせるミニトマトをそえる。



7月31日		献立名	朝	ごはん・納豆・すまし汁・果物	栄養量の目安	エネルギー (430キロカロリー)	たんぱく質 (19g)	脂肪 (9g)
コメント しっかり食べて夏バテ対策			昼	ごはん・豚肉の豆パンジャンあえ		(360)	(24)	(10)
			夕	ごはん・焼肉		(790)	(30)	(19)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 納豆 すまし汁 果物	ごはん 納豆 青ねぎ かつお のり(佃煮) 卵どうふ 青ねぎ スープ(添付) すいか	茶わん1杯 1パック 1/2本 1/2パック 1袋 1個 1/2本 1人前 1/16切	

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 豚肉の豆パン ジャンあえ	ごはん 豚うす切り きゅうり トマト しょうゆ さとう 酢 ごま油 トウパンジャン にんにく えのきだけ(生) しめじ	茶わん1杯 3枚 1本 1/2個 小さじ2杯 少々 " 小さじ1/2杯 小さじ1/2杯 1/2かけ 1/2袋 "	<u>豚肉のトウパンジャン和え</u> ①豚肉・えのき・しめじはゆでる。 ②きゅうりは塩少々で板ずりし小口切りにする。 ③トマトはくし形に切る。 ④①～③をたれで和える。

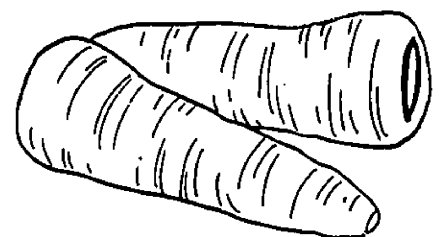
夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 焼肉	ごはん 牛肉 ピーマン さつまいも たまねぎ 南瓜(冷凍品) 生しいたけ もやし きゃべつ とうもろこし (レトルト) レモン 塩・こしょう たれ(市販品)	茶わん1杯 3枚 1個 1/2本 1/4個 1切 1枚 1カップ 2枚 1/2本 1/5個 少々 適量	

ワンポイント
まな板は洗って
日光浴を
させよう

8月1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 インスタントラーメンも野菜をたっぷり入れるとバランスアップできる。			ごはん・焼魚・いり卵・ヨーグルト			(520キロカロリー)	(28g)	(13g)
			ラーメン・果物			(580)	(21)	(18)
			寿司・茶わんむし			(620)	(20)	(10)
朝	献立名	食品名	分量	作り方				
	ごはん 焼魚 いり卵 ヨーグルト	ごはん 粕漬 ミックスベジタブル 卵 油 塩 こしょう ヨーグルト	茶わん1杯 1切 少々 1個 少々 〃 〃 1個	いり卵 ①冷凍のミックスベジタブルは凍ったままフライパンでいためる。 ②卵に塩・こしょうを入れ、といて①に流し入れる。				
昼	献立名	食品名	分量	作り方				
	ラーメン 果物	インスタントラーメン ピーマン もやし きゃべつ にんじん たまねぎ ちくわ 桃	1袋 1個 ひとつかみ 1枚 2cm位 1/3個 1/2本 1個	ラーメン ①残り野菜を適当にきざみラーメンといっしょに煮る。 (残り野菜は何でもよい)				
夕	献立名	食品名	分量	作り方				
	寿司 茶わんむし	市販品 (巻ずし・いなり) 市販品	1人前 1人前					

ワンポイント
食塩を控えて
高血圧、脳卒中を
防ぎましょう

8月2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 胃腸が弱りやすい夏ににんじん・小松菜・南瓜・ほうれん草でビタミンAを摂ります。			食品名	分量		作り方	(470キロカロリー)	(20g)	(15g)
							(510)	(28)	(8)
		(720)			(29)		(15)		
朝	献立名	食品名	分量	作り方					
	食パン サラダ盛り合わせ 牛乳	食パン マーマレード 卵 レタス プチトマト ドレッシング 牛乳	1枚 1個 1枚 3~4個 適量 1本						
昼	献立名	食品名	分量	作り方					
	とり井 具だくさん汁 果物	ごはん 市販品 (鶏肉のかば焼) 青しそ きざみのり 南瓜 にんじん ごぼう 油あげ みそ だし汁 すいか	茶わん1杯 1人前 2~3枚 適量 2個位 2個位 2~3個位 1/4枚 小さじ2杯弱 適量 1切	<u>作り方</u> <u>とり井</u> ①青しそを、細かくきざみ、他の材料とともに、盛りつける。 <u>具だくさん汁</u> ①だし汁に冷凍の南瓜・にんじん・ごぼうと油あげを入れ、やわらかくなったら、みそを入れる。 (冷凍野菜は、解凍しないでそのまま使う。)					
夕	献立名	食品名	分量	作り方					
	ごはん 焼魚 煮物 みそ汁	ごはん あじの開き ちくわ 冷凍品(里芋・にんじん・れんこん・しいたけ・さやいんげん) しょう油 みりん 油 だし汁 きゃべつ にんじん たまねぎ みそ だし汁	茶わん1杯 1枚 1/2本 適量 適量 " " 適量 1/2枚 少々 " 小さじ2杯弱 適量	<u>煮物</u> ①油でいためた後煮物はすべてをいっしょに煮こむ。					

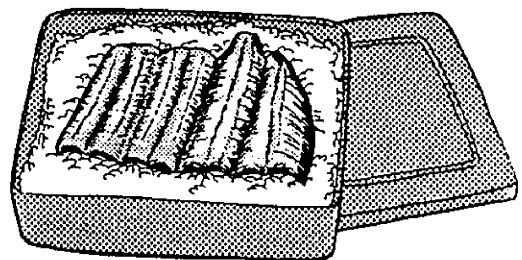


8月3日		献立名	朝	コーンフレーク・サラダ トマトジュース	栄養量の目安	エネルギー (580キロカロリー)	たんぱく質 (21g)	脂肪 (15g)
コメント 緑黄色野菜の不足を野菜ジュースなどでも補う。			昼	ごはん・みそ味の煮物・酢の物・果物		(540)	(18)	(18)
			夕	うなぎ丼・みそ和え・みそ汁		(560)	(26)	(12)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	コーンフレーク サラダ トマトジュース	コーンフレーク バナナ 牛乳 ゆで卵 冷凍サラダミックス ドレッシング 缶詰	1人分 1本 適量 1個 1人前 適量 1缶	<u>コーンフレーク</u> ①バナナを切り、コーンフレークとともに牛乳をかける。

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん みそ味の煮物 酢の物 果物	ごはん 冷凍(肉団子) なす いんげん にんじん 油 みそ さとう 生わかめ とろろ芋 ポン酢 ごま油 キウイ	茶わん1杯 1人前 1本 5本位 少々 適量 〃 〃 1人前 適量 〃 〃 1個	<u>みそ味の煮物</u> ①にんじんを薄く切り油でいため、他の材料とともに煮る。 (冷凍の肉団子は、残りを8月6日に使う。) <u>酢の物</u> ①生わかめを細かく切り、とろろ芋をかけ、ポン酢とごま油をおとす。 (とろろ芋は、粉末のものを活用する)

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	うなぎ丼 みそ和え みそ汁	ごはん うなぎのかば焼き 青しそ うなぎたれ わけぎ あさりのむき身 ちくわ 油揚げ 市販品(酢味噌) 豆腐 みそ だし汁	どんぶり1杯 1/2尾 2枚 適量 1/2わ 小1缶 1/2本 1/4枚 1人前 1/4丁 小さじ2杯弱 適量	<u>みそ和え</u> ①わけぎ・ちくわ・うす揚げを切り、熱湯を通し、あさりともに酢味噌で、和える。



8月4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 強い骨を作るために牛乳を飲むこと。			朝	ゆで卵サンド・サラダ・牛乳		(620キロカロリー)	(21g)	(26g)
			昼	ちらし寿し・にんじんとごぼうのサラダ・すまし汁		(550)	(18)	(15)
		夕	ざるそば・焼魚・ひじきの煮物・ほうれん草のごま和え	(550)	(26)	(6)		
朝	献立名	食品名	分量	作り方				
	ゆで卵サンド	食パン ゆで卵 レタス マヨネーズ	1枚 1個 1枚 適量	サラダ ①ブロッコリーをゆで、他の材料も同じ大きさに切る。 ②①をドレッシングでまぜる。				
	サラダ	からし ブロッコリー プチトマト ドレッシング	小房3~4個 2~3個 適量					
	牛乳	牛乳	1本					
昼	献立名	食品名	分量	作り方				
	ちらし寿し	ごはん インスタント寿しの素 うなぎのかば焼き のり	茶わん1杯 1人前 1/2尾 適量	ちらし寿し ①ごはん、インスタントのちらし寿しの素を混ぜ、上にうなぎのかば焼きを適当な大きさに切ったものをのせ、のりをちらす。				
	にんじんとごぼうのサラダ すまし汁	市販品 即席の素 豆腐 カットわかめ	1人前 1人前 1人前 1/4丁 少々					
夕	献立名	食品名	分量	作り方				
	ざるそば	市販品	1人前					
	焼魚	とろろ芋 あじの開き	適量 1枚					
	ひじきの煮物	市販品	1人前					
	ほうれん草のごま和え	市販品	1人前					

ワンポイント
生野菜を
買うときは
小さい束を選ぼう

8月5日		献立名	朝	パン・盛り合わせ・具だくさんスープ	栄養量の目安	エネルギー (580キロカロリー)	たんぱく質 (32g)	脂肪 (12g)
コメント 卵に含まれるビタミンB ₂ は体内の脂質の代謝をうながし、生活習慣病も予防する。			昼	ミートスパゲティ-・ポテトサラダ カフェオーレ		(510)	(13)	(14)
			夕	牛井・お浸し・簡単すまし汁		(610)	(27)	(21)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	パン 盛り合わせ 具だくさんスープ	バターロール ゆで卵 ウィンナー プチトマト レタス ドレッシング 南瓜(冷凍品) にんじん(冷凍品) ごぼう(冷凍品) 牛乳 バター みそ	2個 1個 2本 2~3個 1枚 少々 2個 2個 2~3個 コップ半分 少々 少々	<u>具だくさんスープ</u> ①南瓜・にんじん・ごぼうに水をひたひたに入れ煮る。 ②やわらかくなったら牛乳を入れ、みそとバターをおろしぎわに入れる。

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	ミートスパゲティ- ポテトサラダ カフェオーレ	ゆでスパゲティ- ㊟ミートソース 市販品 プチトマト レタス インスタントコーヒー 牛乳 さとう	1人前 小1/2缶 1人前 2~3個 1枚 スプーン1杯 1/2本 スプーン1杯	<u>ミートスパゲティ-</u> ①缶詰のミートソースの中にゆでスパゲティ-を入れて、火を通す。 ②ミートソースの残りは別の器に入れ、冷蔵庫で保存する。

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	牛井 お浸し 簡単すまし汁	ごはん 牛井の具(レトルト) わけぎ ちくわ かつおぶし・しょうゆ とろろ昆布 刻みねぎ しょうゆ	どんぶり1杯 1人前 1/2わ 1/2本 少々 適量 少々 〃	<u>牛井</u> ①レトルトの牛井をあためごはんにかける。 <u>お浸し</u> ①わけぎはゆでて、切り、ちくわは適当に切る。 ②かつおぶし・しょうゆをかける。 <u>簡単すまし汁</u> ①おわんに、とろろ昆布とねぎを入れ、熱湯としょうゆを入れる。



8月6日		献立名	朝	バターロールサンド・フルーツサラダ・牛乳	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 (24g)
コメント すいかは脂肪肝や動脈硬化を予防する。オレンジ・グレープフルーツ・ももなども使おう。			昼	ごはん・野菜いため・冷やっこ		(500)	(27)	(14)
			夕	ごはん・ミートソースかけ・スープ果物		(550)	(27)	(6)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	バターロールサンド	バターロール ウィンナー レタス ケチャップ マスタード	2個 2本 1枚 適量 "	フルーツサラダ ①なしは、小さく切り、他の材料とともに盛りつける。
	フルーツサラダ	なし ブロッコリー プチトマト ドレッシング	1/2個 適量 " 少々	
	牛乳	牛乳	1本	

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 野菜いため	ごはん 牛肉 ピーマン きゃべつ たまねぎ 油 塩・こしょう	茶わん1杯 2枚 1個 1枚 1/3個 少々 "	冷やっこ
	冷やっこ	とうふ かつおぶし しょうゆ	1/2丁 少々 "	

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん ミートソース かけ	ごはん Ⓞ肉団子 ミックスベジタブル なす ミートソース パセリ	茶わん1杯 2~3個 少々 1本 小1/2缶 少々	ミートソースかけ ①うすく切ったなすと冷凍の肉団子・ミックスベジタブルをミートソースと水で煮る。
	スープ 果物	水 インスタントたまごスープ なし	" 1杯分 1/2個	



8月7日		献立名	朝	バターロールサンド・目玉焼き・牛乳	栄養量の目安	エネルギー (490キロカロリー)	たんぱく質 (19g)	脂肪 (20g)
コメント 果物の柑橘類は疲労回復を早める。キウイをグレープフルーツ・パイナップルに変えても可。			昼	冷やしうどん・てんぷら・果物		(640)	(20)	(10)
			夕	ごはん・肉じゃが・みそ汁		(570)	(24)	(15)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	バターロールサンド	バターロール ウィンナー レタス ケチャップ	2個 2本 1枚 適量	
	目玉焼き	卵 油	1個 少々	
		ブロッコリー マヨネーズ	2~3個 少々	
	牛乳	牛乳	1本	

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	冷やしうどん	ゆでうどん	1玉	てんぷら ①大根をすりおろし、野菜のかき揚げにかける。
	てんぷら	つゆ 市販品 (野菜かきあげ)	適量 1枚	
		大根	3cm位	
	果物	ポン酢 キウイ	少々 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	
	肉じゃが	牛肉	2枚	
		じゃがいも	1個	
		ミックスベジタブル	ひとつかみ	
		たまねぎ	1個	
		さとう・酒	適量	
		しょうゆ	〃	
	みそ汁	豆腐	1/4丁	
		青ねぎ	少々	
		みそ だし汁	小さじ2杯弱 適量	

ワンポイント
汗をかいたら
水分の補給も
忘れずに

8月8日		献立名	朝	バターロール・サラダ・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 (32g)	脂肪 (27g)
コメント ビタミンC摂取で暑さや騒音過労のストレスをばねかえそう。ブロッコリー・小松菜・ほうれん草・ピーマンなどに。			昼	ごはん・マーボー豆腐・みそ汁・果物		(590)	(26)	(16)
			夕	カレーライス・サラダ・野菜スープ 果物		(610)	(14)	(8)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	バターロール サラダ	バターロール 卵 ウィンナー プチトマト レタス ドレッシング	2個 1個 2本 3~4個 1枚 適量	
	牛乳	牛乳	1本	

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん マーボー豆腐	ごはん マーボー豆腐の素 (レトルト)	茶わん1杯 1人分	<u>マーボー豆腐</u> ①なすはうすく切っておく。 ②なべになすととうふを入れて、火がとおったら、レトルトのマーボー豆腐の素を入れる。
	みそ汁	なす とうふ 南瓜 油あげ みそ	1本 1/4丁 2~3切 1/4枚 小さじ2杯弱	
	果物	だし汁 すいか	適量 1切	

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	カレーライス サラダ	ごはん レトルトカレー 海そうサラダ レタス プチトマト ドレッシング	茶わん1杯 1人前 適量 1枚 3~4個 適量	
	野菜スープ 果物	市販品 すいか	1人前 1切	

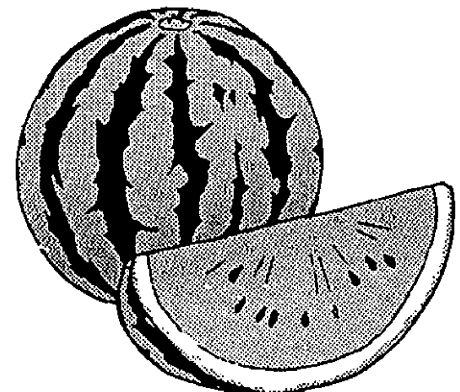


8月9日		献立名	朝	トースト・ハムサラダ・牛乳	栄養量の目安	エネルギー (520キロカロリー)	たんぱく質 (21g)	脂肪 (26g)
コメント たち魚は夏が旬の魚。塩焼きでさっぱりと！			昼	冷し中華・野菜の煮物		(610)	(24)	(15)
			夕	ごはん・たち魚の塩焼き・なすのいため煮・果物		(475)	(20)	(10)

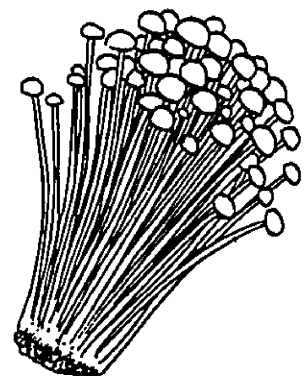
朝	献立名	食品名	分量	作り方
	トースト ハムサラダ 牛乳	食パン マーガリン ハム レタス プチトマト ブロッコリー ドレッシング 牛乳	1枚 2枚 1枚 3個 小房2~3個 適量 1本	

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	冷し中華 野菜の煮物	ゆで中華めん 中華ドレッシング レタス プチトマト きゅうり ハム ゆで卵 市販品	1玉 適量 1枚 2個 1/2本 2枚 1個 1人前	<u>冷し中華</u> ①中華めんは、1分程ゆで、水で洗い、水切り冷やす。 ②めんの上にせん切りにした野菜とハムをのせ、中華ノンオイルドレッシングをかけ、ゆで卵をのせる。

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん たち魚の塩焼き なすのいため煮 果物	ごはん 市販品 なす ピーマン 油 さとう しょうゆ すいか	茶わん1杯 1切 1本 2個 適量 " " 1切	



8月11日		献立名	朝	トースト・ゆで卵・ハムサラダ・牛乳	栄養量の目安	エネルギー (450キロカロリー)	たんぱく質 (24g)	脂肪 (17g)
コメント			昼	ほうれん草となすのカレーライス サラダ・ヨーグルト		(620)	(17)	(13)
市販のレトルトカレーも、他の野菜を入れる事で栄養価がアップ。			夕	ごはん・ミートボールときゃべつの蒸し煮・山芋のなめ茸あえ・枝豆		(620)	(26)	(16)
朝	献立名	食品名	分量	作り方				
	トースト ゆで卵 ハムサラダ 牛乳	食パン ジャム 卵 ハム レタス プチトマト ドレッシング 牛乳	1枚 1個 2枚 1枚 3個 適量 1本					
昼	献立名	食品名	分量	作り方				
	ほうれん草となすのカレーライス サラダ ヨーグルト	ごはん レトルトカレー ほうれん草 なす 油 レタス プチトマト ドレッシング ヨーグルト	茶わん1杯 1袋 1/3束 1本 適量 1枚 3個 適量 1個	ほうれん草となすのカレーライス ①フライパンに油をひき、なすとほうれん草をいためる。 ②①にレトルトカレーを入れあたたまったら、ごはんにかける。				
夕	献立名	食品名	分量	作り方				
	ごはん ミートボール ときゃべつの蒸し煮 山芋のなめ茸あえ 枝豆	ごはん レトルトミートボール きゃべつ しいたけ 山芋 味付なめ茸びん詰 冷凍品(枝豆)	茶わん1杯 1袋 2枚 2枚 5cm 適量 適量	ミートボールときゃべつの蒸し煮 ①フライパンにきゃべつのざく切りを入れ、水少々を入れフタをして蒸す。 ②少し、しんなりしてきたら、レトルトのミートボールを、ソースごと入れ、さらにミートボールが温まるまで中火にかける。				
				山芋のなめ茸あえ ①山芋は、うすくせん切りにし、味付なめ茸のびん詰であえる。				

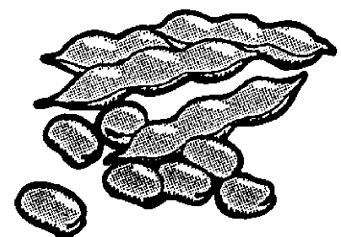



8月12日		献立名	朝	ごはん・山芋おろし・卵入りみそ汁	栄養量の目安	エネルギー (400キロカロリー)	たんぱく質 (15g)	脂肪 (7g)
コメント 豆腐は良質タンパク・カルシウム・鉄が多く含まれ消化が良いのが魅力。うまく使おう。			昼	焼うどん・牛乳・バナナ		(500)	(20)	(12)
			夕	とうふ炒め丼・ポテトサラダ・枝豆		(750)	(28)	(26)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 山芋おろし みそ汁	ごはん 山芋 青のり しょうゆ きゃべつ しいたけ 卵 みそ だし汁	茶わん1杯 5cm 適量 " 1枚 1枚 1個 小さじ2杯弱 適量	

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	焼うどん 牛乳 バナナ	ゆでうどん ハム かいわれ菜 味付なめ苺びん詰 のり 油 牛乳 バナナ	1玉 2枚 1/2パック 適量 適量 " 1本 1本	<u>焼うどん</u> ①ハムはせん切、かいわれは、根を落とし半分に切る。 ②フライパンに油を熱しハムとうどんを炒め、仕上げに味付なめ苺とかいわれ菜を入れ味をととのえる。のりを散らす。

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	とうふ炒め丼 ポテトサラダ 枝豆	ごはん とうふ チンゲン菜 しいたけ 焼肉のタレ 油 かいわれ菜 市販品 冷凍品(枝豆)	茶わん1杯 1/2丁 1株 2枚 適量 " 1/2パック 1人前 適量	<u>とうふ炒め丼</u> ①フライパンに油をしき、チンゲン菜としいたけを炒め、次に水切したとうふを入れ焼きつける。焼肉のタレで味をととのえる。 ②器にごはんを盛り、かいわれ菜をのせて、その上からとうふ炒めをのせる。



8月13日		献立名	朝	トースト・ポテトサラダ・ゆで卵・牛乳	栄養量の目安	エネルギー (580キロカロリー)	たんぱく質 (24g)	脂肪 (30g)
コメント			昼	ごはん・ひじきの煮物・冷やっこ・果物		(520)	(20)	(6)
鉄とカルシウムが非常に多く含まれるひじきは、貧血の人はもちろん、ストレスの多い方には多く食べてもらいたい食品。			夕	ごはん・ぎょうざとチンゲン菜のスープ煮・ほうれん草のおひたし		(530)	(19)	(9)
朝	献立名	食品名	分量	作り方				
	トースト ポテトサラダ ゆで卵 牛乳	食パン ジャム 市販品 プチトマト レタス ゆで卵 牛乳	1枚 1人前 3個 1枚 1個 1本					
昼	献立名	食品名	分量	作り方				
	ごはん ひじきの煮物 冷やっこ 果物	ごはん 市販品 豆腐 ねぎ しょうが 花かつお しょうゆ プリンスメロン	茶わん1杯 1人前 1/2丁 適量 " " " 1/2個					
夕	献立名	食品名	分量	作り方				
	ごはん ぎょうざとチンゲン菜のスープ煮 ほうれん草のおひたし	ごはん 市販品(ぎょうざ) チンゲン菜 にんじん コンソメ しょうゆ ほうれん草 花かつお しょうゆ	茶わん1杯 1人前 1株 3cm 適量 " 1/2わ 適当 "	<u>ぎょうざとチンゲン菜のスープ煮</u> ①なべに水を入れ、せん切りのチンゲン菜とにんじんを入れる。 ②やわらかくなったら、ぎょうざを入れ、コンソメとしょうゆで味を整える。				
								

8月14日	献立名	朝	ごはん・卵入り納豆・みそ汁 ヨーグルト	栄養量の目安	エネルギー	たんぱく質	脂肪
		昼	冷やしきつねそば・南瓜の煮物		(520キロカロリー)	(25g)	(13g)
		夕	親子丼・みつ葉のごまあえ・果物		(480)	(16)	(10)
コメント 納豆は、良質タンパク質・カルシウム・鉄などが含まれ、食物繊維もさつまいもの4倍以上含まれます。又、肌のトラブル、疲れ目にも効果有。					(630)	(37)	(14)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 卵入り納豆	ごはん 納豆 卵	茶わん1杯 小1パック 1個	
	みそ汁	だし汁 からし 青ねぎ じゃがいも	適量 " " 1/2個	
	ヨーグルト	青ねぎ みそ だし汁 ヨーグルト	適量 適量 適量 1個	

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	冷やしきつね そば	ゆで日本そば 市販品 (味付きごみ油揚)	1玉 1/2袋	冷やしきつねそば ①日本そばは、熱湯で軽くゆで、冷水で冷やし水をきる。 ②そばを皿に盛り、味付油揚・せん切りのきゅうり・ねぎ・ごまをのせ、めんつゆをかける。
	南瓜の煮物	きゅうり 青ねぎ わさび めんつゆ すりごま 市販品	1/2本 適量 " " " 1人前	

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	親子丼	レトルト親子丼の素	1袋	
	みつ葉のごま あえ	ごはん 根みつ葉 すりごま	茶わん1杯 3/4わ 適量	
	果物	さとう しょうゆ プリンスメロン	" " 1/2個	

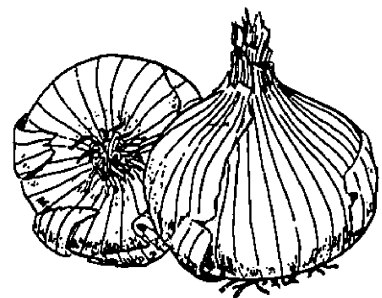
ワンポイント
夏バテしないように
三食きっちり
食べましょう

8月15日		献立名	朝	トースト・ゆで卵・ハムサラダ・牛乳	栄養量の目安	エネルギー (450キロカロリー)	たんぱく質 (24g)	脂肪 (17g)
コメント かば焼には、ビタミンAをはじめB ₁ ・B ₂ ・たんぱく質等も多く含まれ夏バテ防止に効果があり。			昼	うなぎのまぜごはん・ほうれん草入すまし汁・果物		(590)	(20)	(12)
			夕	ごはん・じゃがいもとハムの炒め物 サラダ		(650)	(26)	(11)

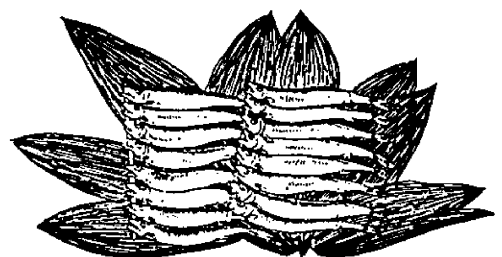
朝	献立名	食品名	分量	作り方
	ジャムトースト ゆで卵 ハムサラダ 牛乳	食パン ジャム 卵 ハム レタス プチトマト 牛乳	1枚 1個 2枚 1枚 3個 1本	

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	うなぎのまぜごはん ほうれん草入すまし汁 果物	ごはん うなぎのかば焼(タレ付) 根みつ葉 インスタントすまし汁 ほうれん草 バナナ	茶わん1杯 1/2尾 1/4束 1人前 1/3わ 1本	うなぎのまぜごはん ①みつばは細かく切る。かば焼も1口大に切る。 ②ごはんにかば焼・みつ葉・添付のタレをまぜる。

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん じゃがいもとハムの炒め物 サラダ	ごはん じゃがいも ハム たまねぎ にんじん 塩・こしょう 油 レタス きゅうり プチトマト ドレッシング	茶わん1杯 1個 2枚 1/2個 3cm 少々 適量 1枚 1/2本 3個 適量	じゃがいもとハムの炒めもの ①じゃがいもはうすいせん切りにし、水にさらしておく。ハムとにんじんは、せん切り・たまねぎはうす切にする。 ②じゃがいもを水切りし、フライパンに油をひき、まずたまねぎを炒め、透き通ってきたらじゃがいも・にんじん・ハムを入れじゃがいもが透き通るまでよく炒め、塩・こしょうで味付する。



8月16日		献立名	朝		栄養量の目安
コメント			朝食		
冷凍食品・市販品にも野菜をプラスして、バランス良く。			トースト・巣ごもり卵・牛乳・果物		
			朝食	ごはん・ミートボール酢豚風・みそ汁	エネルギー (500キロカロリー) たんぱく質 (16g) 脂肪 (10g)
			夕食	ごはん・焼魚・マカロニサラダ・納豆	(660) (33) (25)
朝	献立名	食品名	分量	作り方	
	トースト 巣ごもり卵 果物 牛乳	食パン マーガリン 卵 きゃべつ 塩・こしょう キウイ 牛乳	1枚 1個 1枚 少々 1個 1本	<u>巣ごもり卵</u> ①鍋に水を少し入れ、せん切りきゃべつを入れ、卵を落として、塩・こしょうし、火にかける。	
昼	献立名	食品名	分量	作り方	
	ごはん ミートボール 酢豚風 みそ汁	ごはん 市販品 (甘酢ミートボール) ピーマン にんじん たまねぎ カットわかめ じゃがいも たまねぎ みそ だし汁	茶わん1杯 1人前 1個 少々 " ひとつまみ 1/2個 1/6個 小さじ2杯弱 適量	<u>ミートボール酢豚風</u> ①ピーマン・にんじんはせん切り、たまねぎは、うす切りにする。 ②①を湯通しする。 ③ミートボールを袋ごと温める。 ④②と③を合わせる。	
夕	献立名	食品名	分量	作り方	
	ごはん 焼魚 マカロニサラダ 納豆	ごはん ししゃも 市販品 きゅうり トマト レタス 納豆 青ねぎ しょうゆ	茶わん1杯 3匹 1人前 1/2本 1個 1枚 1パック 少々 "		

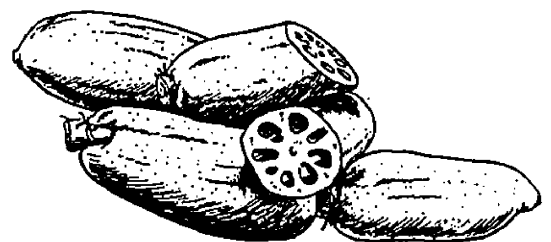


8月17日		献立名	朝	ごはん・冷やっこ・ピーマンのごまあえ・みそ汁	栄養量の目安	エネルギー (390キロカロリー)	たんぱく質 (18g)	脂肪 (9g)
コメント きゃべつ・きゅうりで多めに浅づけを作り、野菜が少ないメニューに付ける。			昼	カレーライス・浅漬け・フルーツヨーグルト		(660)	(21)	(17)
			夕	山かけそば・天ぷら・おひたし		(740)	(31)	(19)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 冷やっこ ピーマンのごまあえ みそ汁	ごはん とうふ 青ねぎ かつおぶし しょうゆ ピーマン ごま しょうゆ レタス カットわかめ みそ だし汁	茶わん1杯 1/2丁 少々 " " 2個 少々 " 1枚 少々 小さじ2杯弱	<u>ピーマンのごまあえ</u> ①ピーマンはせん切りにゆでる ②ごまをすり、しょうゆを入れる ③②に①を入れあえる。

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	カレーライス 浅漬け フルーツヨーグルト	ごはん レトルトカレー 卵 きゃべつ きゅうり 塩 バナナ ヨーグルト	どんぶり1杯 1人前 1個 1枚 1/2本 少々 1本 1/2個	<u>カレーライス</u> ①レトルトカレーと卵をいっしょに鍋でゆでる ②器にごはんを入れカレーを入れてゆで卵を添える。

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	山かけそば 天ぷら おひたし	そば(つゆ付) 山いも のり わさび 青ねぎ 市販品 (いか れんこん さやいんげん) しょうゆ 小松菜 かつおぶし しょうゆ	1人前 2cm位 少々 " " 1個 1個 1個 少々 1/3束 少々 "	

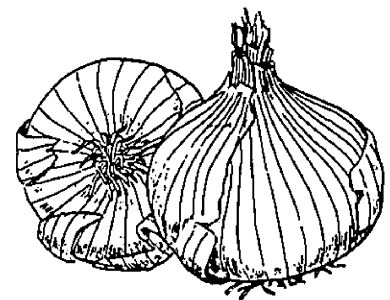


8月18日		献立名	朝	ごはん・チーズかまぼこ・みそ汁・浅漬け	栄養量の目安	エネルギー (510キロカロリー)	たんぱく質 (23g)	脂肪 (9g)
コメント イタリアンスパゲッティに肉や野菜を添えてバランスよく。			昼	イタリアンスパゲッティ・肉と野菜のソテー・果物		(440)	(14)	(15)
			夕	木の葉どんぶり・枝豆・浅漬け		(710)	(32)	(19)

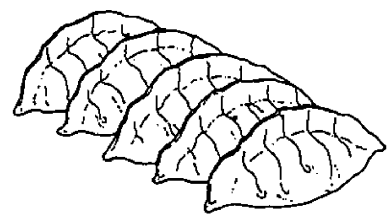
朝	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん チーズかまぼこ みそ汁 浅漬け	ごはん かまぼこ スライスチーズ 大根けん わさび しょうゆ なす そうめん 青ねぎ みそ だし汁 きゃべつ きゅうり 塩	茶わん1杯 1/3枚 1枚 少量 適量 少々 1個 少々 " " 小さじ2杯弱 適量 1枚 1/2本 少々	<u>チーズかまぼこ</u> ①かまぼこは8枚に切りスライスチーズは4つに切る。 ②かまぼこにチーズをはさみ大根とわさびをそえる。

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	イタリアンスパゲッティ 肉と野菜のソテー 果物	市販品 (ゆでスパゲッティ) ケチャップ (粉チーズ) 油 牛肉 ピーマン たまねぎ にんじん 油 塩 こしょう すいか	1人前 適量 少々 " 2枚 1個 1/4個 少々 " 少々 " 1切	

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	木の葉どんぶり 枝豆 浅漬け	ごはん かまぼこ 市販品 (味付きぎみあげ) たまねぎ 小松菜 卵 めんつゆ 焼のり 市販品 きゃべつ きゅうり 塩	どんぶり1杯 1/3枚 1/2枚 1/6個 1/3株 1個 適量 " 1人前 1枚 1/2本 少々	<u>木の葉どんぶり</u> ①かまぼこ・たまねぎはうす切りにする。 ②小松菜はゆでて水気をしぼり2cmに切る。 ①めんつゆをうすめ①②を煮て卵を割りほぐして入れる。



8月19日		献立名	朝	トースト・イタリアンスパゲッティ ミルク紅茶・果物		栄養量の目安	エネルギー	たんぱく質	脂肪
コメント めん類もサラダ風にして野菜をたっぷりと				分量	作り方		(450キロカロリー) (20g) (17g)		
							(500) (24) (15)		
		(800) (26) (16)							
朝	献立名	食品名	分量	作り方					
	トースト イタリアンスパゲッティ ミルク紅茶 果物	食パン 市販品 (スパゲッティ) 牛肉 ピーマン たまねぎ にんじん 油 塩・こしょう ケチャップ 粉チーズ 牛乳 紅茶 すいか	1枚 1人前 2枚 1個 1/4個 少々 〃 〃 適量 少々 1/4本 1パック 1切						
昼	献立名	食品名	分量	作り方					
	ごはん 焼き魚 ぎょうざスープ	ごはん ししゃも 市販品 (ぎょうざ) たまねぎ カットわかめ 小松菜 にんじん コンソメ	茶わん1杯 3匹 1/2人前 1/6個 ひとつまみ 1/3束 1/5本 少々						
夕	献立名	食品名	分量	作り方					
	サラダそうめん おむすび	そうめん ハム かまぼこ きゅうり レタス トマト 中華ドレッシング (ノンオイル) 市販品	1束 2枚 1/3枚 1/2本 1枚 1個 適量 2個	<u>サラダそうめん</u> ①ハム・かまぼこはせん切りきゅうりも2cm位のせん切り、レタスは小さくちぎるトマトはくし形に切る。 ②そうめんをゆでて①の具をのせ中華ドレッシングをかける。					



8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 (420キロカロリー)	たんぱく質 (15g)	脂肪 (11g)
	とうもろこしはゆでて、献立に加えると、ボリュームを持たせる。					パン・ハムサラダ・コーンポタージュ・果物	巻きずし・とうもろこし・みそ汁	ごはん・豚肉となすのソテー・きゅうりの酢の物	(740)	(23)
				(600)	(30)	(28)				
朝	献立名	食品名	分量	作り方						
	パン ハムサラダ コーンポタージュスープ 果物	ロールパン ハム レタス トマト ドレッシング 市販品 オレンジ	2個 2枚 1枚 1/2個 適量 1人前 1/2個							
昼	献立名	食品名	分量	作り方						
	巻きずし とうもろこし みそ汁	市販品 とうもろこし とうふ チンゲン菜 みそ だし汁	1人前 1本 1/4丁 1株 小さじ2杯弱 適量							
夕	献立名	食品名	分量	作り方						
	ごはん 豚肉となすのソテー きゅうりの酢の物	ごはん 豚肉(もも) なす しめじ 油 焼き肉のたれ レタス トマト しらす干し きゅうり カットわかめ ポン酢	茶わん1杯 3枚 1個 1/2パック 少々 適量 1枚 1/2個 大きじ1杯 1/2本 ひとつまみ 適量							

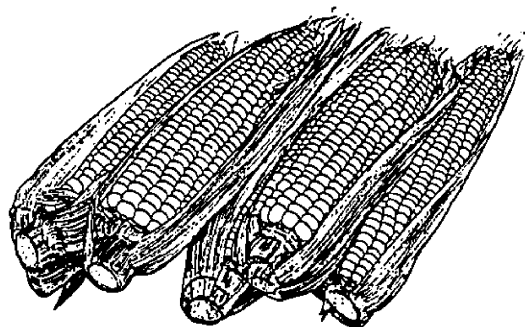
ワンポイント
キウイフルーツ
芳香と酸味をもった
まるやかな味で
ビタミンCが豊富

8月21日		献立名	朝	コーンフレーク・目玉焼き・果物	栄養量の目安	エネルギー (380キロカロリー)	たんぱく質 (14g)	脂肪 (9g)
コメント カップ焼きそばは、意外とカロリー・脂肪が高いので気をつけること。カップ麺の時にも野菜やハム・卵をプラス。			昼	具だくさんカップ焼きそば・果物		(620)	(16)	(26)
			夕	ごはん・かつおのたたき・とうもろこしスープ		(550)	(42)	(11)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	コーンフレーク 目玉焼き 果物	コーンフレーク 牛乳 卵 油 トマト きゅうり ウスターソース バナナ	カップ1杯 1本 1個 少々 1/2個 1/2本 適量 1本	

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	具だくさんカップ焼きそば 果物	市販品 (カップ焼きそば) ハム きゃべつ 青ねぎ オレンジ	1個 2枚 1枚 少々 1/2個	具だくさんカップ焼きそば ①きゃべつ・ハムはせん切り、青ねぎは小口切りをする。 ②カップめん①を入れ、湯をそそぎ、焼きそばをつくる。

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん かつおたたき とうもろこしスープ	ごはん かつお レタス きゅうり 青ねぎ 土しょうが ぽん酢 ゆでとうもろこし とうふ しらす干し にんじん しめじ レタス コンソメ ごま油 こしょう	茶わん1杯 6切 1枚 1/2本 1本 少々 " 1本 1/2丁 大きじ1杯 1/5本 1/2パック 1枚 少々 " "	スープ ①とうふはさいころに切る。 ②にんじんはうす切り。 ③しめじはほぐす。 ④レタスは小さくちぎる。 ⑤鍋に水とコンソメとしらす干しを入れ、②③を入れ、しばらく煮て、①と④を入れる。ごま油を入れて、こしょうで味をととのえる。

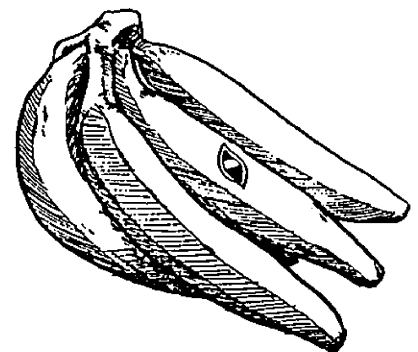


8月22日		献立名	朝	ごはん・焼魚・トマト・すまし汁	栄養量の目安	エネルギー (330キロカロリー)	たんぱく質 (23g)	脂肪 (5g)
コメント 牛乳、チーズ・ヨーグルト等の乳製品は1日1回とるように！			昼	オープンサンド・フルーツヨーグルト		(590)	(24)	(20)
			夕	そぼろごはん・水ぎょうざ		(710)	(25)	(23)

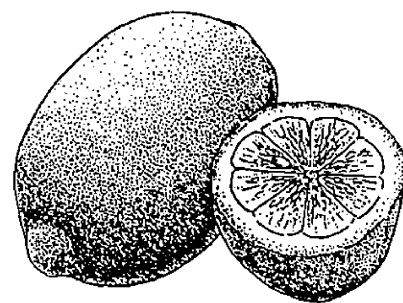
朝	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 焼魚 トマト すまし汁	ごはん 塩さけ トマト 削り昆布 青ねぎ しょうゆ みりん だし汁	茶わん1杯 1切 1/2個 少々 " 適量 " "	

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	オープンサンド フルーツヨーグルト	食パン マーガリン ハム サラダ菜 バナナ キウイ ヨーグルト	2枚 少々 2枚 " 1本 1/2個 1/2個	オープンサンド ①食パンはトーストにしマーガリンをぬる。 ②①にサラダ菜をしきハムをのせる。

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	そぼろごはん 水ぎょうざ	ごはん 豚ミンチ さとう しょうゆ 酒 土しょうが 紅しょうが きざみのり 市販品 (ぎょうざ) チンゲン菜 ポン酢	どんぶり1杯 ひとにぎり 適量 " " 1片 少々 " 1/2人前 1株 適量	そぼろごはん ①豚ミンチにさとう・しょうゆ・酒・しょうが汁を入れ煮る。 ②ごはんのにりをかけそぼろをおき、紅しょうがをそえる。 水ぎょうざ ①チンゲン菜は2cm位に切る。 ②鍋に湯をわかしぎょうざと①を入れポン酢で食べる。



8月23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 食材は上手に使い廻しを！			食品名	分量		作り方	(410キロカロリー)	(19g)	(15g)
							昼	(580)	(13)
		夕			(680)		(39)	(19)	
朝	献立名	食品名	分量	作り方					
	パン ハムエッグ ヨーグルト 果物	ロールパン 卵 ハム ピーマン 油 ヨーグルト すいか	2個 1個 1枚 1個 少量 1個 1切	作り方 <u>ハムエッグ</u> ①ピーマンはハムエッグと共に焼く。					
昼	献立名	食品名	分量	作り方					
	エビピラフ ポテトサラダ 野菜ジュース	冷凍品 油 じゃがいも きゅうり プチトマト ドレッシング 市販品	1人前 少量 半個 半本 2個 少量 1缶	作り方 <u>ポテトサラダ</u> ①じゃがいもは適当に切り茹で、きゅうり・トマトと共にドレッシングであえる。					
夕	献立名	食品名	分量	作り方					
	青菜入りごはん 豚肉のしょうが焼き 冷やっこ 果物	ごはん 乾燥大根葉 しらす干し ごま 豚肉(もも) しょうゆ 酒 しょうが汁 油 レタス プチトマト とうふ 青ねぎ 花かつお しょうが汁 しょうゆ キウイ	茶わん1杯 適量 " " 2枚 適量 " " " " 2枚 2個 1/3丁 少量 ひとつまみ 適量 " 1個	作り方 (乾燥大根葉とはパック入りで売っています。湯でもどしてつかいます。) <u>青菜入りごはん</u> ①大根葉は湯でもどし水分を切る。 ②ごはん①・しらす干し・ごまをまぜる。					

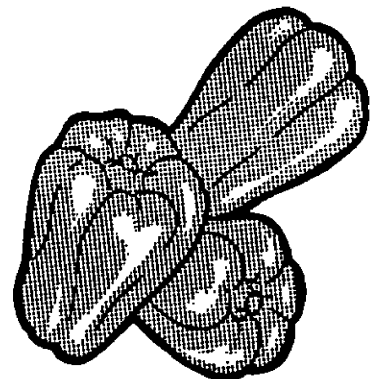


8月24日		献立名	朝	コーンフレークのヨーグルトかけ ゆで卵・果物	栄養量の目安	エネルギー	たんぱく質	脂肪
コメント 骨粗しょう症予防のため乳製品(牛乳・ヨーグルト等)を十分に。			昼	ごはん・さわらの塩焼・ピーマンとなすのみそ炒め・漬物		(470キロカロリー)	(17g)	(14g)
			夕	ごはん・ミートボール・とうふとトマトのドレッシングあえ・果物		(550)	(27)	(16)
					(620)	(23)	(19)	

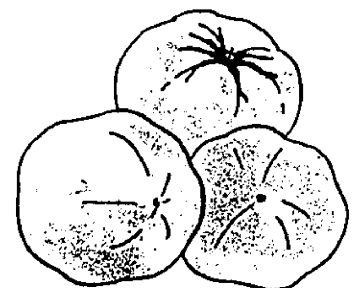
朝	献立名	食品名	分量	作り方
	コーンフレークのヨーグルトかけ ゆで卵 果物	コーンフレーク ヨーグルト 牛乳 卵 バナナ	1人前 1本 1/2カップ 1個 1本	コーンフレークのヨーグルトかけ ①器にコーンフレークをいれヨーグルトと牛乳の混ぜたものを加える。

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん さわらの塩焼 ピーマンとなすのみそ炒め 漬物	ごはん 市販品 ピーマン なす みそ 砂糖 酒 油 花らっきよ	茶わん1杯 1切 1個 1個 適量 " " " 少々	(ピーマンとなすのみそ炒めは2倍作っておく。)

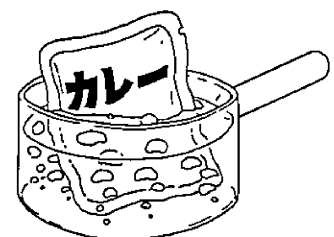
夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん ミートボール とうふとトマトのドレッシングあえ 果物	ごはん 市販品 (レトルトミートボール) レタス とうふ ハム トマト 乾燥大根葉 ドレッシング すいか	茶わん1杯 1人前 2枚 1/2丁 1枚 半個 適量 " 1切	とうふとトマトのドレッシングあえ ①とうふは余分な水分を切っておく。 ②ハムとトマトは食べやすい大きさに切る。 ③大根葉は湯でもどして水分を切る。 ④ボールにドレッシングを入れ①～③を加えあえる。



8月25日		献立名	朝	ごはん・納豆・ほうれん草とハムの炒めもの・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 (20g)	脂肪 (14g)
コメント 油揚げは、きざんで冷凍して使くと便利			立	山かけそば・ゆで豚とピーマンとなすのみそ炒め		(600)	(26)	(15)
			夕	ごはん・えびのチリソース・きゃべつのスープ煮		(700)	(22)	(20)
朝	献立名	食品名	分量	作り方				
	ごはん 納豆 ほうれん草とハムの炒めもの みそ汁	ごはん 納豆 ねぎ しょうゆ ほうれん草 ハム しょうゆ 油 豆腐 油揚げ みそ だし汁	茶わん1杯 1パック 少量 " 1/3束 1枚 少量 " 適量 1/3枚 適量 "					
昼	献立名	食品名	分量	作り方				
	山かけそば ゆで豚とピーマンとなすのみそ炒め	市販品 (山かけそばとろろ付) 豚肉 ピーマン なす みそ 砂糖 酒 油	1人前 2切位 1個 1個 適量 " " "	ゆで豚とピーマンとなすのみそ炒め ①豚肉はざっとゆで食べやすいおおきさに切る ②器に①を入れ前日のピーマンとなすのみそ炒めを加熱したものをそえる。				
夕	献立名	食品名	分量	作り方				
	ごはん えびのチリソース きゃべつのスープ煮	ごはん 市販品(レトルト) ゆで卵 レタス トマト きゃべつ じゃがいも にんじん ベーコン コンソメ 塩 こしょう	茶わん1杯 1人前 1個 1個 2枚 半個 半個 1枚 半個 3cm位 適量 " 少々 "	えびのチリソース ①レトルトのえびのチリソースは温めておく。 ②ゆで卵はわ切りにする。 ③レタスとトマトは食べやすいおおきさに切る。 ④器に①～③を盛りつける。				



8月26日		献立名	朝	トースト・レタスとベーコンの炒めもの・ミルクティー・果物	栄養量の目安	エネルギー (400キロカロリー)	たんぱく質 (11g)	脂肪 (12g)
コメント フッ素加工のフライパンを使うと油が少量ですむ			昼	レトルトカレー・枝豆・漬物		(660)	(28)	(21)
			夕	ごはん・さわらの塩焼き・野菜いため・ワンタンスープ・果物		(650)	(27)	(18)
朝	献立名	食品名	分量	作り方				
	トースト レタスとベーコンの炒めもの ミルクティー 果物	食パン マーマレード レタス ベーコン 塩 こしょう 油 紅茶 牛乳 さとう オレンジ	1枚 5枚 1/2切 少々 " " 1パック 1/2本 少々 1/2個					
昼	献立名	食品名	分量	作り方				
	レトルトカレー 枝豆 漬物	ごはん レトルトカレー ゆで卵 冷凍品 ラッキョウ	茶わん1杯 1人前 1個 適量 少量	えだまめ ①塩ゆでにする。				
夕	献立名	食品名	分量	作り方				
	ごはん さわらの塩焼き 野菜いため ワンタンスープ 果物	ごはん 市販品 たまねぎ しめじ にんじん 油・塩・こしょう 市販品 (ワンタンスープ) ほうれん草 生しいたけ バナナ	茶わん1杯 1切 少量 " " " 1人前 適量 1枚 1本	ワンタンスープ ①ほうれん草はさつとゆで2cmに切る。 ②生しいたけはうす切りにする。 ③小鍋にワンタンスープと①②を入れ煮る。				



8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 いろいろな野菜をとり入れて 食べること。			食品名	分量		作り方	(550キロカロリー)	(28g)	(18g)
							(510)	(24)	(5)
		(560)			(13)		(24)		
朝	献立名	食品名	分量	作り方					
	ごはん さけのバター 焼き みそ汁	ごはん さけ じゃがいも しめじ マーガリン トマト レモン ほうれん草 油あげ みそ だし汁	茶わん1杯 1切 小1個 少量 " 1/2個 適量 " 1/3枚 小さじ2杯弱 適量	さけのバター焼き ①じゃがいもは1cm位の輪切り固茹でにし、さけ・しめじと共に フライパンで焼く。					
昼	献立名	食品名	分量	作り方					
	冷しうどん 南瓜の煮物 酢みそ和え	茹でうどん(細め) めんつゆ しょうが ねぎ のり 市販品 焼きちくわ きゅうり 市販品(酢みそ)	1人前 適量 少々 " " 1人前 1/2本 1/2本 適量	酢みそ和え(2倍作って翌日に) ①焼きちくわはうす切りにする。 ②きゅうりは小口切りにする。 ③酢みそで①②をあえる。					
夕	献立名	食品名	分量	作り方					
	ごはん とりのから揚げ 野菜いため	ごはん 市販品 きゃべつ もやし にら にんじん 塩 こしょう 油	茶わん1杯 1人前 1枚 ひとつかみ 1/3わ 少々 " " "						



8月28日		献立名	朝	卵とえびのリゾット・果物	栄養量の目安	エネルギー (610キロカロリー)	たんぱく質 (20g)	脂肪 (12g)
コメント 野菜が不足ぎみの時は野菜ジュース(100%)等で補うのも良い。			昼	お好み焼き・野菜ジュース・果物		(400)	(14)	(15)
			夕	うなぎ丼・とろろすまし・酢みそ和え		(710)	(32)	(20)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	卵とえびのリゾット 果物	冷凍品 (エビピラフ) 卵 スープ 塩 乾燥大根葉 オレンジ	1人前 1個 適量 少々 適量 1/2個	(リゾットとは洋風雑炊です) 卵とえびのリゾット ①大根葉は湯でもどし水分を切る。 ②スープに解凍したエビピラフを入れほぐしながら煮る。 ③②に①を入れ塩で味をととのえ最後にとき卵を流しこむ。

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	お好み焼き 野菜ジュース 果物	冷凍品 野菜ジュース すいか	1人前 1缶 1切	

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	うなぎ丼 とろろすまし 酢みそあえ	ごはん うなぎのかば焼き とろろ昆布 青ねぎ だし汁・しょうゆ ちくわ きゅうり 市販品(酢みそ)	どんぶり1杯 1人前 適量 " " 1/2本 1/2本 適量	

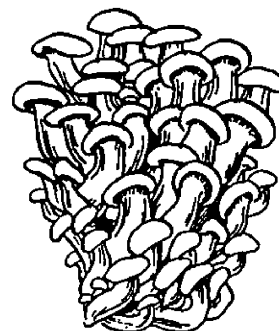
ワンポイント
だいこん葉
植物油で炒めると
葉緑素、ビタミンAの
効果が十分に生かされる

8月29日		献立名	朝	トースト・巣ごもり卵・牛乳・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 (18g)	脂肪 (13g)
コメント 週末には残り野菜を調理してかたづけろ。			昼	いなり寿司・赤だし		(550)	(20)	(15)
			夕	ごはん・焼肉・ワンタンスープ		(570)	(36)	(17)

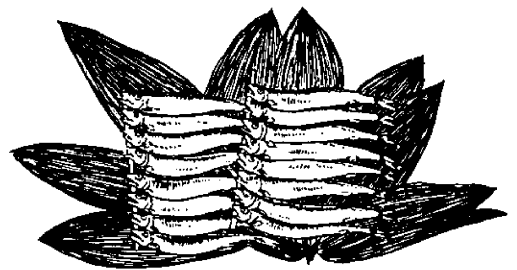
朝	献立名	食品名	分量	作り方
	トースト 巣ごもり卵 牛乳 果物	食パン マーマレード 卵 きゃべつ 油 トマト 牛乳 バナナ	1枚 1個 適量 " 1/2個 1本 1本	<u>巣ごもり卵</u> ①きゃべつは細切りにする。 ②フライパンできゃべつをいため半分火がとおった時フライパンのまん中にまるくよせ、中央をくぼませ卵を入れ蒸し煮にする。塩は上からパラっとふる。 ③皿に②をのせトマトのくし切りをそろえる。

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	いなり寿司 赤だし	市販品 (紅しょうが入り) 油揚げ 青ねぎ みそ だし汁	1人前 1/3枚 適量 " "	

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 焼肉 ワンタンスープ	ごはん 牛肉 たまねぎ ピーマン もやし 油 ポン酢 市販品 (ワンタンスープ) しめじ ニラ	茶わん1杯 3枚 1/2個 1個 ひとつかみ 少量 " 1人前 適量 "	<u>ワンタンスープ</u> ①ワンタンスープにしめじ・ニラを加えて煮る。



8月30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			朝食			(500キロカロリー)	(20g)	(19g)
冷たいものは、冷たくして、温かいものは温かくして食べる。これも、ごちそうです。			昼			(530)	(21)	(10)
		夕		(610)	(27)	(12)		
朝	献立名	食品名	分量	作り方				
	トースト サラダ 牛乳 果物	食パン ハム チーズ レタス きゅうり ドレッシング 牛乳 メロン	1枚 2枚 1切 2枚 1/3本 適量 1本 1/4個					
昼	献立名	食品名	分量	作り方				
	ごはん 焼魚 冷やっこ	ごはん ししゃも 大根おろし しょうゆ とうふ 花かつお 青ねぎ しょうが汁 めんつゆ	茶わん1杯 3尾 適量 少々 2/3丁 1袋 少々 " 大きじ1杯	<u>冷やっこ</u> ①とうふはお皿に盛り、花かつお・青ねぎ・しょうが・めんつゆをかけて食べる。				
夕	献立名	食品名	分量	作り方				
	ごはん おでん ほうれん草の ごまあえ	ごはん レトルト (たまご じゃがいも 人参 こんにゃく ごぼうてん すじ肉) ほうれん草 ごま しょうゆ だし汁	茶わん1杯 1個 1/2個 1切 1/8丁 1本 少々 1/3束 適量 " "	<u>おでん</u> ①おなべに袋から出して温める。				



8月31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 (490キロカロリー)	たんぱく質 (20g)	脂肪 (19g)
コメント 夏みかんは1/2はラップにつ つんで冷蔵庫にしまっておや つとする。			昼	焼めし・中華スープ		(600)	(17)	(26)
			夕	ごはん・さしみ・とうふのおか かけ・みそ汁		(570)	(34)	(6)

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 油 牛乳 夏みかん	1枚 1枚 1個 少々 1本 1/2個	

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	焼めし 中華スープ	ごはん 豚肉 ミックスベジタブル ハム たまねぎ 油 塩・こしょう カットわかめ たまねぎ 青ねぎ 中華スープの素	茶わん1杯 2枚 大きじ3杯 1枚 1/4個 適量 " ひとつまみ 適量 " "	

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん さしみ とうふのおか かけ みそ汁	ごはん 市販品 (盛りあわせ) とうふ 花かつお しょうゆ カットわかめ じゃがいも みつば みそ だし汁	茶わん1杯 1人前 1/3丁 ひとつかみ 適量 ひとつまみ 1/2個 少々 小さじ2杯弱 適量	

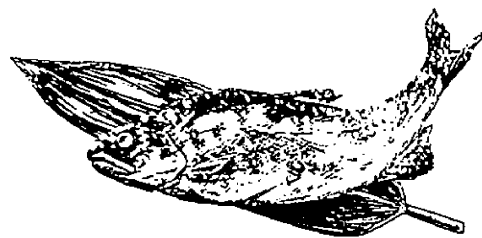
ワンポイント
夏は食品がくさりやすい
時期。特にとうふは
半丁で買おう

9月1日		献立名	朝	ごはん・卵とじ・味付のり・漬物・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 (14g)	脂肪 (11g)
コメント 夕食のなめ茸茶漬けの残りは3日のたきこみごはんに使う。			昼	冷めん・牛乳		(590)	(23)	(26)
			夕	ごはん・焼魚・お浸し・みそ汁		(650)	(29)	(16)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 卵とじ 味付のり 漬物 果物	ごはん 卵 きゃべつ にんじん ハム 油 塩・こしょう 味付のり たくあん バナナ	茶わん1杯 1個 2枚 1cm 1枚 適量 少々 1袋 2切 1本	<u>卵とじ</u> ①きゃべつ・にんじん・ハムはせん切りにして油で炒める。 ②塩・こしょうで味を整えとき卵を入れる。

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	冷めん 牛乳	中華めん きゅうり トマト カットわかめ ハム 油 紅しょうが 冷めんのたれ 牛乳	1玉 1/3本 1/4個 適量 1枚 少々 少々 1袋 1本	<u>冷めん</u> ①冷めんはインスタント冷めんのたれをかけていただく。

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 焼魚 お浸し みそ汁	ごはん さわら 大根(おろし) 塩 ほうれん草 なめ茸茶漬け(びん詰) ふ カットわかめ 青ねぎ みそ だし汁	茶わん1杯 1切 少々 " 1/2束 大きじ2杯 適量 " " 小さじ2杯弱 適量	<u>お浸し</u> ①ほうれん草をゆがく。 ②なめ茸茶漬けびん詰大きじ2杯と茹でたほうれん草を和える。

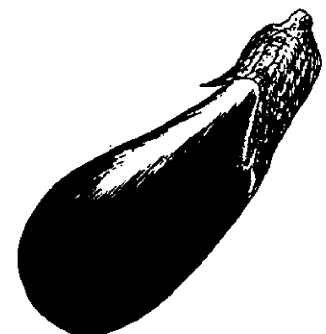


9月2日		献立名	朝	パン・チーズ・牛乳・果物	栄養量の目安	エネルギー (600キロカロリー)	たんぱく質 (21g)	脂肪 (27g)
コメント 夕食の焼肉には冷蔵庫の野菜もたっぷり。			昼	ぶっかけそうめん・わらびもち		(570キロカロリー)	(24g)	(4g)
			夕	ごはん・焼肉・なすのお浸し		(630キロカロリー)	(34g)	(26g)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	パン	ロールパン	2個	
	チーズ	バター	1個	
	牛乳	ジャム	1本	
	果物	チーズ 牛乳 ぶどう	1/2房	

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	ぶっかけそうめん	そうめん	2束	<u>ぶっかけそうめん</u> ①そうめんはゆでる。 ②きゅうりはせん切りとしてうす塩をする。 ③いかは短冊に切りゆがく。 ④卵は薄焼きにする。 ⑤②～④をゆでたそうめんの上におきそうめんつゆをかける。
		トマト	1/2個	
		きゅうり	1/2本	
		ハム	2枚	
		いか	50g	
	わらびもち	卵	1個	
		そうめんつゆ		
		市販品	1パック	

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん	ごはん	茶わん1杯	<u>焼肉</u> ①フライパンで肉・野菜をいため、焼肉のたれをつけて食べる。 <u>なすのお浸し</u> ①なすを短冊に切りゆがく。 ②①を花かつおとしょうゆであえる。
	焼肉	牛肉(ロース)	4枚	
		たまねぎ	1/2個	
		南瓜	3切	
		もやし	1/3袋	
		きゃべつ	3枚	
		油	少々	
		焼肉のたれ	適量	
	なすのお浸し	なす	1個	
		花かつお	適量	
		しょうゆ	少々	



9月3日		献立名	朝	ごはん・納豆・味付のり・酢物・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 (22g)	脂肪 (13g)
コメント きのこごはん、きのこをたっぷりたべよう。			昼	きのこごはん・金時煮豆・チンゲン菜のお浸し		(710)	(26)	(6)
			夕	きのこごはん・焼魚・スープ		(780)	(38)	(27)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 納豆 味付のり 酢物 みそ汁	ごはん 納豆 味付のり きゅうり カットわかめ 酢・さとう・塩 卵 カットわかめ みつば みそ だし汁	茶わん1杯 1パック 1袋 1本 少々 " 1個 少々 2本 小さじ2杯弱 適量	

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	きのこごはん 金時煮豆 チンゲン菜の お浸し	米 しめじ 鶏肉(むね) にんじん ちくわ なめたけ茶漬びん詰 だし昆布 市販品 チンゲン菜 花かつお しょうゆ	2合 1パック 1/3枚 1/4本 1/2本 小1びん 10cm角 1人前 1束 適量	<u>きのこごはん(2回分)</u> ①お米は洗っておく。 ②しめじは石ずきを取りほぐしておく。 ③鶏肉は小口切りにする。 ④にんじんはせん切りにする。 ⑤ちくわは輪切りとする。 ⑥以上の材料となめたけ茶漬けを汁ごと入れて炊飯器でたき上げる。 ⑦夕食後残ったら冷凍しておく。 <u>チンゲン菜のお浸し</u> ①チンゲン菜をゆがき花かつお・しょうゆであえる。

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	きのこごはん 焼魚 スープ	きのこごはん ししゃも 大根おろし ㊦ホタテ チンゲン菜 にんじん もやし ベーコン コンソメスープ 片くり粉 塩・こしょう	昼の出来上がりの量の1/3を食べる 3尾 5cm 小1缶 1/2束 少々 1/2袋 1枚 1個 大さじ1杯 少々	<u>スープ</u> ①スープを煮立たせ缶詰のホタテ・野菜・ベーコンを入れ最後に水とき片くり粉を入れて仕上げる。



9月4日		献立名	朝	ごはん・ベーコンエッグ・ちりめんじゃこ大根おろし	栄養量の目安	エネルギー (470キロカロリー)	たんぱく質 (18g)	脂肪 (19g)
コメント 夏ばて回復に季節の野菜をたっぷり			昼	ごはん・魚ホイル焼・粉ふき芋・漬物		(430キロカロリー)	(19g)	(8g)
			夕	ごはん・野菜いため・みそ汁・果物		(800キロカロリー)	(29g)	(23g)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん ベーコンエッグ 大根おろし ちりめんじゃこ	ごはん 卵 ベーコン トマト レタス マヨネーズ 大根 ちりめんじゃこ しょうゆ	茶わん1杯 1個 1枚 1/2個 2枚 少々 少々 大さじ1杯 少々	<u>ベーコンエッグ</u> ①フライパンにベーコンをならべその上に卵をわり落とす。 ②レタス・トマトを添える。

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 魚ホイル焼 粉ふき芋 漬物	ごはん 生さけ 生しいたけ たまねぎ レモン 塩・こしょう じゃが芋 青のり 塩 たくあん	茶わん1杯 1切 1枚 少々 1切 少々 1個 少々 " 2切	<u>魚ホイル焼</u> ①アルミホイルを広げてうす切りのたまねぎをのせ塩・こしょうをした生さけ、その上に生しいたけ・レモンをのせ、ホイルでつつむ。 ②フライパンにふたをしてむし焼にする。 <u>粉ふき芋</u> ①じゃがいもをゆがき、火が通ったらお湯をきり、塩・こしょう・青のりをふる。

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 野菜いため みそ汁 果物	ごはん 豚肉 いか むきエビ にんじん もやし きゃべつ 油 塩・こしょう かぼちゃ カットわかめ ふ みそ だし汁 りんご	茶わん1杯 2枚 1/2パイ 大さじ2杯 1/4本 1/2袋 2枚 少々 " " 適量 " 3個 小さじ2杯弱 適量 1/2個	

ワンポイント
無理を
しない程度に
十分に運動しましょう

9月5日		献立名	朝	トースト・野菜サラダ・フルーツヨーグルト・牛乳	栄養量の目安	エネルギー (540キロカロリー)	たんぱく質 (22g)	脂肪 (24g)
コメント 夕食のおなべでゆっくり野菜をたっぷり。1人用の土なべがあると便利。			昼	親子どんぶり・南瓜の煮物		(510)	(27)	(15)
			夕	ごはん・魚すき		(590)	(34)	(13)

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 ①きゃべつときゅうりは食べやすい大きさに切り、塩少々ふりしんなりさせる。ハムも食べやすい大きさに切る。 ②①をマヨネーズとレモン汁少々で和えてトマトを添える。
	野菜サラダ	ジャム	1枚	
		きゃべつ	1/2本	
		きゅうり	1/2個	
		トマト	2枚	
		ハム	少々	
		マヨネーズ	〃	
		レモン汁	〃	
	フルーツヨーグルト	キウイ	1個	
		ヨーグルト	1個	
		牛乳	1本	

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	親子どんぶり	ごはん	どんぶり1杯	親子どんぶり ①なべにだし汁を入れきざんだ鶏肉・うす切りのたまねぎを入れ、しょうゆで味つけてといた卵を入れごはんにかける。 南瓜の煮物 ①南瓜と細切昆布とひたひたのだし汁・さとう・しょうゆで味つけする。
		鶏肉	1/3枚	
		卵	1個	
		たまねぎ	1/2個	
		青ねぎ	1本	
		しょうゆ	少々	
		みりん	〃	
		だし汁	適量	
	南瓜の煮物	南瓜	5切	
		細切昆布	大きじ1杯	
		さとう	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	魚すき ①なべに昆布だしをたっぷりにとって魚・野菜を入れ大根おろしと薬味とポン酢で食べる。
	魚すき	さわら	1切れ	
		はげ	1切	
		豆腐	1/2丁	
		白ねぎ	1本	
		白才	3枚	
		菊菜	1/2束	
		大根	2cm	
		大根おろし	少々	
		青ねぎ	〃	
		ポン酢	〃	
		昆布	10cm角	

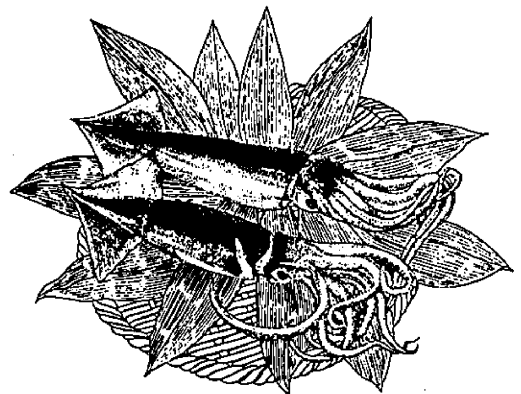


9月6日	献立名	朝	トースト・ゆで卵・ポテトサラダ ミルクコーヒー	栄養量の目安	エネルギー	たんぱく質	脂肪
		昼	野菜焼うどん・ポテトサラダ・果物		(520キロカロリー)	(17g)	(18g)
		夕	ごはん・イカとアスパラの炒め物 もずく・果物・みそ汁		(630キロカロリー)	(18g)	(17g)
コメント くだもの・牛乳は間食として 摂るのも良い。					(600キロカロリー)	(32g)	(21g)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	トースト ゆで卵 ポテトサラダ ミルクコーヒー	食パン マーガリン 卵 市販品 牛乳 インスタントコーヒー さとう	1枚 1個 1/2人前 1本 スプーン1杯 "	

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	野菜焼うどん ポテトサラダ 果物	豚肉(もも) きゃべつ しめじ うどん ソース 油 市販品 なし	2枚 2枚 1/3パック 1玉 適量 少々 1/2人前 1/2個	野菜焼うどん ①鍋に油を入れ豚肉・野菜を炒めうどんを加えてさらに炒める。 ②塩・こしょう・ソースで味を整える。

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん イカとアスパ ラの炒め物 もずく 果物 みそ汁	ごはん ロールいか アスパラガス 油 おろししょうが しょうゆ・酒 コンソメ 市販品 なし とうふ 青ねぎ みそ だし汁	茶わん1杯 1枚 3本 少々 適量 " 少々 1パック 1/2個 1/6丁 少々 小さじ2杯弱 適量	イカとアスパラの炒め煮 ①イカは1口大に切る。アスパラは4つに切る。 ②鍋に油を入れおろししょうがを入れ炒め、イカ・アスパラガスを加えてさらに炒める。しょうゆ・酒・コンソメで味を整える。



9月7日		献立名	朝	ごはん・煮付・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 (17g)	脂肪 (13g)
コメント 良質タンパクの納豆を食卓へ。			昼	かけそば・ほうれん草の浸し・大学芋 果物		(530)	(19)	(12)
			夕	シーフードカレー・冷やっこ		(740)	(36)	(17)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 煮付	ごはん 高野豆腐 なす だし汁 しょうゆ みりん	茶わん1杯 1個 1個 適量 少々 〃	
	みそ汁	カットわかめ ふ 青ねぎ みそ	少々 適量 〃 〃	
	即席漬	だし汁 きゃべつ 青じそ ごま	小さじ2杯弱 適量 2枚 少々 少々	即席漬 ①きゃべつはせん切りとし塩もみをする。 ②青じそとごまを混ぜる。

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	かけそば ほうれん草の 浸し	市販品 ほうれん草 納豆	1人前 1/3束 1個	ほうれん草と納豆の浸し ①ほうれん草は茹で納豆といっしょにたれをかけて食べる。
	大学芋 果物	市販品 グレープフルーツ	1人前 1/2個	

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	シーフードカ レー	ごはん いか えび しめじ にんじん たまねぎ じゃがいも	どんぶり1杯 1/2パイ 2尾 1/2パック 1/3本 1/3個 1個	シーフードカレー ①いか・えびは1口大に切る ②にんじん・たまねぎ・じゃがいもも一口大に切る。 ③なべに油を入れ①②を炒める。 ④③に水を入れ野菜が柔らかくなったらカレールーを加える。 (半分は明日の昼にカレーうどんに)
	冷奴	油 カレールー とうふ 青じそ 花かつお しょうゆ	少々 適量 1/2丁 適量 少々 〃	



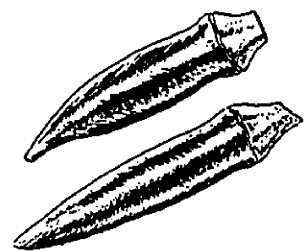
9月8日	献立名	朝	トースト・スクランブルエッグ・果物 コーンスープ	栄養量の目安	エネルギー (410キロカロリー)	たんぱく質 (14g)	脂肪 (8g)
		昼	シーフードカレーうどん・牛乳		(560キロカロリー)	(32g)	(10g)
		夕	ごはん・ぎょうざの甘酢あんかけ・オクラのおかかまぶし・みそ汁		(590キロカロリー)	(16g)	(13g)

コメント
冷凍食品をじょうずに使う。

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	トースト スクランブルエッグ コーンスープ 果物	食パン ジャム ミックスベジタブル ハム 卵 油・塩・こしょう ケチャップ レタス 市販品 バナナ	1枚 適量 2枚 1個 少々 " 1枚 1人前 1本	<u>スクランブルエッグ</u> ①冷凍のミックスベジタブルと小口切りしたハムを炒める。 ②①にとき卵を入れさらに炒め塩・こしょうをする。 ③ケチャップを少しかける。レタスを添える。

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	シーフードカレーうどん 牛乳	前日夕食の残り うどん だし汁 牛乳	1玉 適量 1本	<u>シーフードカレーうどん</u> ①うどんを茹でる ①前日のシーフードカレーをだしでうすめうどんにかける。

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん ぎょうざの甘酢あんかけ オクラのおかかまぶし みそ汁	ごはん ぎょうざ 中華野菜 塩・こしょう 片くり粉 油 オクラ 花かつお ポン酢 カットわかめ とうふ 青ねぎ みそ だし汁	茶わん1杯 5個 1にぎり 少々 " " 2~3本 少々 " " 1/6丁 少々 小2杯弱 適量	<u>ぎょうざの甘酢あんかけ</u> ①フライパンに油をひき冷凍ぎょうざを焼き皿に盛る。 ②フライパンにサラダ油を熱し冷凍中華野菜を入れ炒める。 ③火が通ったら水を入れ1~2分煮て、塩・こしょうで味を整え水溶き片くり粉でとろみをつける。 ④①に③をかける。 <u>オクラのおかかまぶし</u> ①オクラは熱湯に約1分通し水に放したあと斜めに切る。 ②花かつおをポン酢しょうゆをかける。

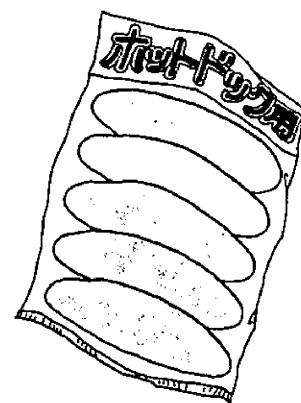


9月9日		献立名	朝	ごはん・納豆・味付のり・酢の物・みそ汁	栄養量の目安	エネルギー (480キロカロリー)	たんぱく質 (22g)	脂肪 (11g)
コメント 季節の野菜や魚を充分にとる。			昼	ホットドッグ・牛乳・果物		(570)	(17)	(15)
			夕	ごはん・かつおのたたき・いんげんごまあえ・大学いも		(600)	(44)	(10)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 納豆 味付のり 酢の物 みそ汁	ごはん 納豆 青ねぎ 味付のり カットわかめ きゅうり ちりめんじゃこ 酢 さとう たまねぎ あげ 青ねぎ みそ だし汁	茶わん1杯 1パック 少々 1袋 " 1本 適量 少々 " 1/4個 1/6枚 少々 小さじ2杯弱 適量	

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	ホットドッグ 牛乳 果物	ホットドッグ用パン きゃべつ 油 ウィンナー カラシ ケチャップ 牛乳 バナナ	1本 2枚 少々 2本 少々 少々 1本 1本	ホットドッグ ①きゃべつとウィンナーソーセージは炒めておく。 ②パンに切れ目を入れ、きゃべつ・ウィンナーをはさみカラシ・ケチャップを入れて食べる。

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん かつおのたたき いんげんのごまあえ 大学いも	ごはん 市販品 いんげん ねりごま さとう しょうゆ 市販品	茶わん1杯 1人前 10本 少々 " " 1人前	いんげんのごまあえ ①いんげんはゆでて適当な大きさに切る。 ②ねりごま・さとう・しょうゆをまぜる。さらにその中に①を入れてまぜる。



9月10日		献立名	朝	ごはん・焼き魚・味付のり・サラダ・牛乳・果物	栄養量の目安	エネルギー (540キロカロリー)	たんぱく質 (28g)	脂肪 (10g)
コメント 食品を多く使ってバランスをとる。			昼	納豆炒りチャーハン・かき玉汁		エネルギー (630キロカロリー)	たんぱく質 (25g)	脂肪 (14g)
			夕	ごはん・ミートボールのすき焼き風 チンゲン菜のソテー・みそ汁		エネルギー (500キロカロリー)	たんぱく質 (15g)	脂肪 (13g)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 焼き魚 味付のり サラダ 牛乳 果物	ごはん いわし 味付のり さやいんげん トマト ドレッシング 牛乳 バナナ	茶わん1杯 1匹 1袋 10本 1/2個 1本 1本	<u>サラダ</u> ①さやいんげんは、ゆでてななめに切る。 ②①にトマトを添える。

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	納豆炒りチャーハン かき玉汁	ごはん 納豆 ウィンナー たまねぎ 油 しょうゆ 酒 塩・こしょう 青のり 卵 ニラ とうふ だし汁 しょうゆ みりん 片くり粉	どんぶり1杯 1パック 2本 1/4個 少々 〃 〃 〃 〃 〃 1個 少々 1/4丁 適量 〃 〃 少々	<u>納豆炒りチャーハン</u> ①フライパンに油を熱し、ウィンナー・たまねぎと納豆を強火で炒め次にご飯を加え炒める。 ②①が炒まったら塩・こしょう・しょうゆ・酒で味をつける。 ③青のりをかけて食べる。

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん ミートボールのすき焼き風 チンゲン菜のソテー みそ汁	ごはん ミートボール 糸こんにゃく にんじん たまねぎ じゃがいも 砂糖・しょうゆ チンゲン菜 油 塩・こしょう 油あげ カットわかめ 青ねぎ みそ だし汁	茶わん1杯 3個 1/4玉 1/5本 1/2個 1個 少々 1株 少々 〃 1/4枚 少々 〃 さじ2杯弱 適量	<u>ミートボールのすき焼き風</u> ①にんじん・たまねぎ・じゃがいもは適当な大きさに切る。 ②糸こんにゃくはさつと洗って食べやすい大きさに切る。 ③鍋に油を入れ野菜を炒める。 ④炒めたら③に水と冷凍のミートボールを加えさとう・しょうゆで調味する。

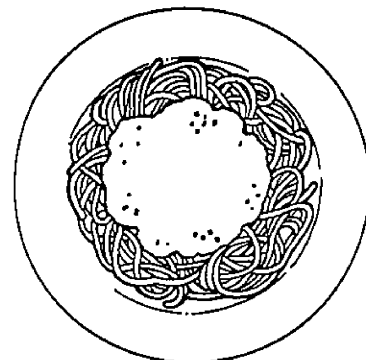


9月11日		献立名	朝	トースト・ゆで卵・ヨーグルトサラダ・コーンスープ	栄養量の目安	エネルギー (530キロカロリー)	たんぱく質 (19g)	脂肪 (13g)
コメント 市販の惣菜に野菜を添えてパ ラエティーに富んだ食卓に			昼	スパゲッティミートソース・ポテトサ ラダ		(590)	(20)	(13)
			夕	ごはん・いわしのチーズ焼き・南瓜の甘 煮・みそ汁		(550)	(29)	(12)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	トースト ゆで卵 ヨーグルトサ ラダ コーンスープ	パン マーガリン 卵 レタス きゅうり グレープフルーツ ヨーグルト 干しぶどう 市販品	1枚 1個 3枚 1/2本 1/2個 1個 大きじ1杯 1人前	<u>ヨーグルトサラダ</u> ①グレープフルーツは皮をむき切った野菜は干しぶどうといっ しょにヨーグルトとまぜる。

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	スパゲッティ ミートソース ポテトサラダ	スパゲッティ ミートソース (レトルト) 市販品 レタス きゅうり トマト	1人前 1人前 1人前 3枚 1/2本 1/2個	<u>スパゲッティミートソース</u> ①スパゲッティを茹でる。 ②レトルトのミートソースをあたため①にかけて食べる。 <u>ポテトサラダ</u> ①ポテトサラダにレタス・きゅうり・トマトを添える。

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん いわしの チーズ焼き 南瓜の甘煮 みそ汁	ごはん いわし とろけるチーズ 油 塩・こしょう きゃべつ トマト 市販品 とろろ昆布 ふ 青ねぎ みそ だし汁	茶わん1杯 2尾 1枚 少々 " 2枚 1/2個 1人前 少々 " " 小さじ2杯弱 適量	<u>いわしのチーズ焼き</u> ①3枚におろしいわしに塩・こしょうをする。 ②①の上にチーズをのせオーブン又はフライパンにふたをして 10分焼く。きゃべつとトマトを添える。



9月12日	献立名	朝	ピザトースト・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 (10g)
		昼	冷めん・ひじき煮付		(630キロカロリー)	(26g)	(17g)
		夕	ごはん・クリームシチュー・冷やっこ・漬物		(640キロカロリー)	(25g)	(18g)

コメント たまには目先の変わった朝食を。				
朝	献立名	食品名	分量	作り方
	ピザトースト	食パン (市販品)トマトソース とろけるチーズ たまねぎ ハム	1枚 適量 1枚 1/6個 1枚	ピザトースト ①たまねぎは薄切り、ハムは短冊切りにする。 ②パンにトマトソースをぬる。 ③②をパンの上のせチーズをのせる。7～8分オーブンで焼く。
	牛乳 果物	牛乳 グレープフルーツ	1本 1/2個	

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	冷めん ひじき煮付	市販品 トマト 市販品	1人前 1個 1人前	

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん クリームシチュー	ごはん 鶏肉(もも) じゃがいも にんじん たまねぎ 油 クリームシチューの素	茶わん1杯 1/5枚 小1個 1/5本 1/4本 少々 1人前	クリームシチュー ①なべに油を入れ、鶏肉・野菜をよく炒め水を入れ煮込む。 ②野菜が柔らかくなったらクリームシチューの素を入れる。
	冷やっこ 漬物	とうふ 青ねぎ しょうゆ たくあん	1/3丁 少々 〃 2切	

ワンポイント
にんじん
ビタミンAが豊富なので
目の疲れをとり
粘膜の抵抗性をますので
ぜんそくや胃潰瘍の予防に

9月13日		献立名	朝	ごはん・焼魚・味付のり・みそ汁・果物	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 (8g)
コメント てんぷらは魚・野菜・いもなど いろいろな食品のものを買う。			昼	親子うどん		(670)	(37)	(17)
			夕	青菜ごはん・てんぷら・トマトの甘酢		(620)	(18)	(19)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 焼魚 味付のり みそ汁 果物	ごはん ししゃも 味付のり チンゲン菜 カットわかめ 青ねぎ みそ だし汁 バナナ	茶わん1杯 2匹 1袋 1/2株 少々 " " 小さじ2杯弱 適量 1本	

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	親子うどん	うどん うどんだし 鶏肉(もも) 焼き竹輪 チンゲン菜 卵 青ねぎ	1玉 1人前 1/6枚 1/2本 1/2株 1個 少々	<u>親子うどん</u> ①市販のうどんだしの中に鶏肉と竹輪・チンゲン菜・うどんを入れて煮る。

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	青菜ごはん てんぷら トマトの甘酢 かけ	ごはん 大根菜(乾燥) 市販品 (イカ なす なんきん さつまいも) 大根おろし トマト すりごま さとう・酢	茶わん1杯 少々 1個 " " " 5cm 1個 適量 "	<u>青菜ごはん</u> ①乾燥の大根菜をごはんに混ぜる。 <u>トマトの甘酢かけ</u> ①トマトは輪切りにする。 ②甘酢にすりごまを混ぜ①にかける。

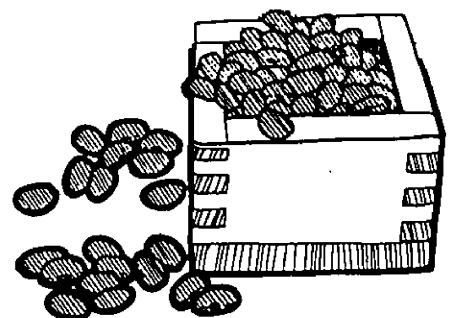


9月14日		献立名	朝	トースト・じゃがいもの卵とじ・牛乳	栄養量の目安	エネルギー (450キロカロリー)	たんぱく質 (13g)	脂肪 (15g)
コメント 野菜の市販品にゴマやかつおを加えて、和えるとおいしい。			昼	ごはん・焼魚・ほうれん草のごまあえ・五目豆・果物		エネルギー (550キロカロリー)	たんぱく質 (27g)	脂肪 (13g)
			夕	ごはん・鶏肉と野菜の炒めもの・五目豆・すまし汁		エネルギー (550キロカロリー)	たんぱく質 (27g)	脂肪 (18g)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	トースト じゃがいもの卵とじ 牛乳	食パン ジャム じゃがいも 卵 塩 レタス プチトマト 塩 牛乳	1枚 1個 1個 少々 3枚 5個 少々 1本	<u>じゃがいもの卵とじ</u> ①じゃがいもは皮をむき1cm角に切りゆでる。ゆで汁をすてて卵をわり入れ卵でとじて塩で調味する。 ②レタスとプチトマトを添える。

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 焼魚 ほうれん草のごまあえ 五目豆 果物	ごはん ししゃも 市販品 ゆで大豆 こんにゃく ごぼう にんじん さとう・しょうゆ キウイ	茶わん1杯 3尾 1人前 1/2カップ 適量 " " 少々 1個	<u>五目豆</u> ①ゆで大豆と小さく切ったこんにゃく・ごぼう・にんじんをさとう・しょうゆで煮る。2回分をいっしょにつくり、夕食に食べる。

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 鶏肉と野菜の炒めもの 五目豆 すまし汁	ごはん 鶏肉(もも) なす ピーマン にんじん 油 しょうゆ 塩 さとう 大豆・コンニャク・ごぼう・にんじん ふ カットわかめ 青ねぎ みりん しょうゆ だし汁	茶わん1杯 1/4枚 大1/2本 2個 5cm 少々 " " " 3個 少々 " " " 適量	<u>鶏肉と野菜のいためもの</u> ①鶏肉・にんじん・ピーマン・なすを同じ位の大きさに切り切った順に油で炒め、火が通ったら塩・しょうゆ・さとうで味をつける。



9月15日		献立名	朝	ごはん・ちくわのソテー・納豆・みそ汁	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 (14g)
コメント 野菜は炒め物などに多目に使うと、たくさん食べることができる。			昼	焼そば		(570)	(27)	(19)
			夕	ごはん・おさしみ・南瓜の煮物・果物		(530)	(29)	(8)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん ちくわのソテー 納豆 みそ汁	ごはん 焼きちくわ ピーマン なす 油 しょうゆ 納豆 カットわかめ 青ねぎ みそ だし汁	茶わん1杯 1/2本 1個 1/2本 少々 少々 小1パック 少々 " 小さじ2杯弱 適量	<u>ちくわのソテー</u> ①ちくわと野菜をいため、しょうゆ味で味を整える。 ゴマがあるればふるとおいしい。

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	焼そば	中華そば 焼豚(ソース付) にら きゃべつ もやし にんじん 油 塩 こしょう ウスターソース	1玉 3枚 1/2束 2枚 1/2袋 5cm 少々 " " "	<u>焼そば</u> ①野菜を切る。油で野菜を炒めしんなりしたら焼豚・そばを加えて炒めソース・塩・こしょうで調味する。 (青のり・かつおがあればふる。)

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん おさしみ 南瓜の煮物 果物	ごはん おさしみ盛り合わせ しょうゆ わさび 市販品 すいか	茶わん1杯 1人前 少々 " 1人前 1切	

ワンポイント
野菜は火を通すと
たくさん
食べられるよ

9月16日	献立名	朝	トースト・ゆで卵と生野菜・牛乳・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 (14g)
		昼	ごはん・冷やっこ・きんぴら 焼もろこし		(570キロカロリー)	(27g)	(19g)
		夕	ごはん・しゅうまい・ナムル・みそ汁		(530キロカロリー)	(29g)	(8g)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	トースト	パン	1枚	
	ゆで卵と生野菜	バター		
		卵	1個	
		レタス	3枚	
		プチトマト	5個	
		きゅうり	1/2本	
		ドレッシング	少々	
	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
	ごはん 冷やっこ	ごはん とうふ しらす干し 青ねぎ しょうゆ	茶わん1杯 1/2丁 少々 " "	冷やっこ ①とうふにしらすとねぎを盛り、しょうゆは少な目にかける。
	きんぴらごぼう とうもろこし	市販品 ゆでとうもろこし	1人前 1/2本	

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん しゅうまい ナムル みそ汁	ごはん しゅうまい(冷凍品) 市販品 白オ カットわかめ 青ねぎ みそ だし汁	茶わん1杯 1人前 1人前 1枚 少々 " " 小さじ1杯 適量	しゅうまい ①しゅうまいは冷凍をむすか電子レンジで調理する。

ワンポイント
冷凍食品は
半加工品より素材の
冷凍を買おう

9月17日		献立名	朝	ごはん・納豆・味付のり・ヨーグルト 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 (18g)	脂肪 (86g)
コメント			昼	ラーメン・果物		(630)	(23)	(12)
ラーメンなど手軽に作れるものに野菜を加えて上手に食べる。			夕	ごはん・すきやき風煮・酢の物		(640)	(31)	(20)
朝	献立名	食品名	分量	作り方				
	ごはん 納豆 味付のり ヨーグルト みそ汁	ごはん 納豆 味付のり ヨーグルト ふ カットわかめ 青ねぎ みそ だし汁	茶わん1杯 小1パック 1袋 1個 適量 少々 " 小さじ2杯弱 適量					
昼	献立名	食品名	分量	作り方				
	ラーメン 果物	インスタントラーメン 焼ブタ きゃべつ もやし にら 青ねぎ バナナ	1人前 2枚 大1枚 1/2パック 1/2束 少々 1本	<u>ラーメン</u> ①野菜は食べやすい大きさに切り、ゆでて麺を加えラーメンを作り焼ブタ・ねぎを盛る。				
夕	献立名	食品名	分量	作り方				
	ごはん すきやき風煮 酢の物	ごはん 牛肉 とうふ えのきだけ 白才 たまねぎ ねぎ すきやきのもと 市販品 (きゅうり) わかめ	茶わん1杯 3枚 1/2丁 1束 2枚 中1/2個 1本 少々 1人前	<u>すきやき風煮</u> ①すき焼を作るように牛肉を加えて野菜を煮る。				

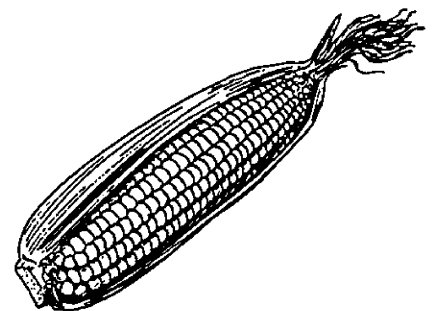
ワンポイント
一年に一度は
検診を受けて
自分の健康をチェック

9月18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 (530キロカロリー)	たんぱく質 (20g)	脂肪 (17g)
コメント 市販のものを利用すると脂肪が多くなりがち。そこで低脂肪牛乳の利用をおすすめ。			昼	ごはん・鶏肉の照焼・小松菜のごま和え・茹でとうもろこし		エネルギー (520キロカロリー)	たんぱく質 (29g)	脂肪 (9g)
			夕	ごはん・焼魚・厚揚げのおろしあえ ポテトサラダ		エネルギー (720キロカロリー)	たんぱく質 (35g)	脂肪 (25g)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	トースト 野菜炒め 牛乳 果物	食パン ジャム 卵 きゃべつ たまねぎ にんじん 油 塩 低脂肪乳 りんご	1枚 1個 中1枚 小1/2個 5cm 少々 〃 1本 1/2個	<u>野菜炒め</u> ①野菜は薄く切り油をひいたフライパンで炒め味をつけ、卵を加える。

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 鶏肉の照焼 小松菜のごま和え 茹でとうもろこし	ごはん 市販品 レタス ミニトマト 小松菜 ごま しょうゆ とうもろこし	茶わん1杯 1人前 3枚 5個 1/2束 適量 少々 1/2本	<u>鶏肉の照焼</u> ①市販の鶏肉の照焼を適当な大きさに切る。 ②レタス・ミニトマトを添えて食べる。 <u>小松菜のごま和え</u> ①小松菜は湯がきごま・しょうゆであえる。 (小松菜がなければ青菜の浸しを利用。)

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 焼魚 厚揚げのおろしあえ ポテトサラダ	ごはん 塩さけ 厚揚げ 大根 ポン酢 市販品	茶わん1杯 1切 2/3枚 4cm 少々 1人前	<u>焼魚</u> ①甘塩さけは焼く。(焼いた市販のものでもよい) <u>厚揚げのおろしあえ</u> ①厚揚げはオーブントースターで焼くか、湯どおしをし小口切りにする。 ②大根をおろしの水気を切り①とまぜポン酢で味を整える。

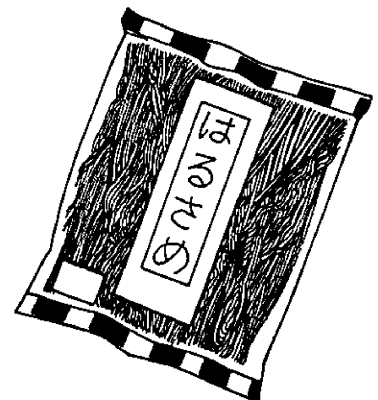


9月19日 <u>コメント</u> インスタントの味噌汁を利用するときは、いろいろな具を加えて！	献立名	朝	ごはん・納豆・味付のり・ヨーグルト みそ汁	栄養量の目安 エネルギー (430キロカロリー) たんぱく質 (18g) 脂肪 (7g)
		昼	うなぎ丼・はるさめ酢物・果物	
		夕	ごはん・串かつ・おからの炒り煮	

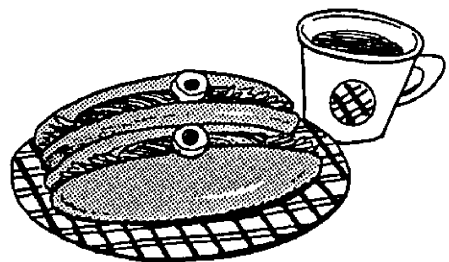
朝	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 納豆 味付のり ヨーグルト みそ汁	ごはん 納豆 青じそ 味付のり ヨーグルト 厚あげ カットわかめ 青ねぎ みそ だし汁	茶わん1杯 小1パック 少々 1袋 1個 1/3枚 少々 少々 小さじ2杯弱 適量	

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	うなぎ丼 はるさめの酢物 果物	ごはん うなぎのかば焼き 丼のたれ 市販品 (はるさめ 鶏卵 ハム きゅうり) りんご	どんぶり1杯 1/2尾 1人前 1/2個	うなぎ丼 ①うなぎのタレを利用してどんぶりにする。

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 串かつ おからの炒り煮	ごはん 市販品 (豚肉 たまねぎ ピーマン) きゃべつ プチトマト トンカツソース 市販品	茶わん1杯 2本 中2枚 5個 少々 1人前	



9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	エネルギー	たんぱく質 脂肪
食欲のない時はキムチ等刺激のものを食べるとよい。						朝	ロールサンド・コーヒー牛乳		
		昼	そばサラダ・コーンスープ			(410キロカロリー)	(15g) (6g)		
		夕	ごはん・冷やっこ・チンゲン菜とミートボールの炒め物・たこときゅうりの酢の物			(780キロカロリー)	(43g) (17g)		
朝	献立名	食品名	分量	作り方					
	ロールサンド コーヒー牛乳	ロールパン トマト レタス 卵 ツナ缶 マヨネーズ インスタントコーヒー さとう 牛乳	2個 1/2個 1枚 1個 小1/2缶 少々 スプーン1杯 " 1本	<u>ロールサンド</u> ①ロールパンを半分に切る。 ②トマト・レタス・ゆで卵1/2個をロールパンにサンドする。 ③ツナ缶・ゆで卵1/2個・マヨネーズを混ぜロールパンにサンドする。					
昼	献立名	食品名	分量	作り方					
	そばサラダ コーンスープ	そば(ゆで) ハム きゅうり にんじん ツナ缶 そばつゆ 市販品	1人前 1枚 1/4本 少々 小1/2缶 適量 1人前	<u>そばサラダ</u> ①ゆでそばにさっと熱湯を通す ②①にきざんだハム・きゅうり・ツナ・にんじんのをせそばつゆをかける。 <u>コーンスープ</u> ①市販のコーンスープを湯でのばす。あれば食パンの焼いたもの、クラッカーを入れてもおいしい。					
夕	献立名	食品名	分量	作り方					
	ごはん 冷やっこ チンゲン菜とミートボールの炒め物 たこときゅうりの酢の物	ごはん とうふ かつお節 チンゲン菜 ミートボール 油 市販品	茶わん1杯 1/2丁 少々 1/2束 3個 少々 1人前	<u>チンゲン菜のミートボールを炒め物</u> ①ざく切りのチンゲン菜とミートボール(市販品)を炒める。					



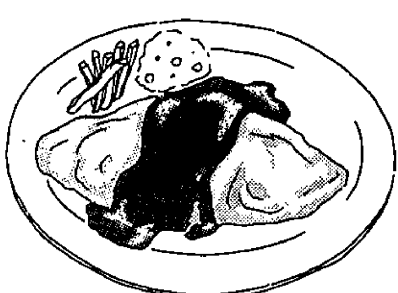
9月21日		献立名	朝	ごはん・いんげんのかか煮・みそ汁 果物	栄養量の目安	エネルギー (450キロカロリー)	たんぱく質 (21g)	脂肪 (6g)
コメント 缶詰も野菜をプラスして栄養のバランスを。			昼	フレンチトースト・サラダ・ミルクティー		(800)	(21)	(16)
			夕	ごはん・さんまのかば焼・みぞれあえ		(590)	(31)	(22)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん いんげんのかか煮 みそ汁 果物	ごはん さやいんげん かつお節 しょうゆ とうふ 青ねぎ みそ だし汁 オレンジ	茶わん1杯 5~6本 少々 " 1/4丁 少々 小さじ2杯弱 適量 1個	<u>いんげんのかか煮</u> ①鍋にさやいんげん・水少々・かつお節・しょうゆを入れ煮る。 (さやいんげんは、冷凍品でよい。)

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	フレンチトースト サラダ ミルクティー	食パン 卵 牛乳 さとう バター レタス きゅうり トマト ドレッシング ミルク 紅茶	2枚 1個 1本 少々 " 1枚 1/4本 1/2個 少々 適量 1パック	<u>フレンチトースト</u> ①食パンは1/4に切る。 ②ボールに卵と牛乳・さとうを入れよく混ぜる。 ③②に①を入れしばらくつけておく。 ④フライパンにバターを入れ②の両面を焼く。

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん さんまのかば焼 みぞれあえ	ごはん さんま 片くり粉 みりん しょうゆ さとう ごま 大根 えのき茸 にんじん 酢・さとう・塩	茶わん1杯 1尾 少々 適量 " " 少々 5cm 1/2束 少々 "	<u>さんまのかば焼</u> ①さんまは3枚におろし片くり粉をつけフライパンで両面を焼く。 ②みりん・しょうゆ・さとうでたれをつくりからめる。 ③ごまをかける。(さんまのかば焼は、缶詰を利用してもよい。) <u>みぞれあえ</u> ①えのき茸とせん切りにしたにんじんをさっとゆがく。 ②大根をおろし①をまぜ調味する。



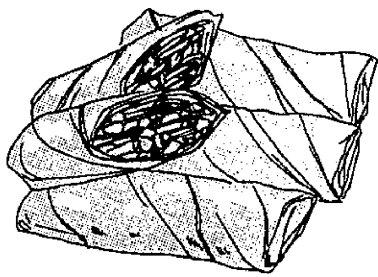
9月22日		献立名	食品名	分量	作り方	栄養量の目安		
コメント	朝					おじや・きゅうりとじゃこの和え物 フルーツヨーグルト	エネルギー (450キロカロリー)	たんぱく質 脂肪 (26g) (14g)
	昼					オムライス・スープシチュー	(640キロカロリー)	(22g) (18g)
	夕	ごはん・鶏肉と野菜のさっと煮・山芋の 冷やし汁	(470キロカロリー)	(26g) (13g)				
朝	献立名	食品名	分量	作り方				
	おじや きゅうりとじゃこの和え物 フルーツヨーグルト	ごはん 鮭フレーク 卵 青ねぎ きゅうり ちりめんじゃこ ごま 酢 しょうゆ ヨーグルト りんご	茶わん1杯半 少々 1個 少々 1/2本 少々 " " " 適量 1/2個	<u>おじや</u> ①ごはんに水・鮭フレーク(びん詰め)を入れたく。 ②仕上げに溶き卵・ねぎを入れる。 <u>きゅうりとじゃこの和え物</u> ①きゅうりを適当な大きさに切る。 ②ちりめんじゃこを入れごま・酢・しょうゆを入れまぜあわせる。 <u>フルーツヨーグルト</u> ①食べやすい大きさに切ったりんごにヨーグルトをかける。				
昼	献立名	食品名	分量	作り方				
	オムライス スープシチュー	冷凍ピラフ 卵 塩 バター ⑤ビーフシチュー 牛乳 ミックスベジタブル	1人前 1個 少々 " 1人前 1/2本 少々	<u>オムライス</u> ①バターで冷凍ピラフを炒める。 ②卵に塩を少々入れ焼き①のピラフをつつむ。 <u>スープシチュー</u> ①鍋に缶詰のビーフシチュー・牛乳・ミックスベジタブルを入れ火にかける。				
夕	献立名	食品名	分量	作り方				
	ごはん 鶏肉と野菜の さっと煮 山芋のひやし 汁	ごはん 鶏(胸肉) えのき たまねぎ ししとう 生しいたけ 焼肉のたれ 山芋 しょうゆ インスタントすまし汁	茶わん1杯 1/3枚 少々 " 2本 2枚 適量 適量 少々 "	<u>鶏肉と野菜のさっと煮</u> ①鍋に焼肉のたれと水を入れ鶏胸肉・野菜を入れたく。 <u>山芋のひやし汁</u> ①沸騰したすまし汁の中にすりおろした山芋を入れる。				
								

9月23日		献立名	朝	トースト・野菜サラダ・ミルクティー	栄養量の目安	エネルギー (380キロカロリー)	たんぱく質 (18g)	脂肪 (18g)
コメント 市販やインスタントのものには野菜・果物をプラス。			昼	親子丼・トマトのすまし汁		(600)	(31)	(10)
			夕	ごはん・春巻・南瓜の煮物・ピーマンのおかか煮		(560)	(18)	(9)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	トースト 野菜サラダ ミルクティー	食パン チーズ さやいんげん レタス トマト ドレッシング 紅茶 牛乳	1枚 1枚 3本 1枚 1/2個 適量 1パック 1/2本	

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	親子丼 すまし汁	ごはん 鶏(胸肉) たまねぎ 青ねぎ 卵 生しいたけ どんぶりの素 ふ カットわかめ 塩・しょうゆ だし汁	どんぶり1杯 1/3枚 1/2個 少々 1個 1枚 1袋 少々 " " 適量	<u>親子丼</u> ①鍋にどんぶりの素を入れ鶏肉・野菜を加え煮る。 ②溶き卵を入れ火をとめる。

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 春巻き 南瓜の煮物 ピーマンお かか煮	ごはん 市販品 ししとう 生しいたけ 市販品 ごま ピーマン かつお節 しょうゆ	茶わん1杯 2本 3本 2枚 1人前 少々 2個 少々 "	<u>春巻</u> ①市販の春巻きに焼いたししとう・生しいたけをそえる。 <u>南瓜の煮物</u> ①市販の南瓜を器に盛りごまをふる。 <u>ピーマンお かか煮</u> ①切ったピーマンに熱湯をかける ②水切りしたピーマンにかつお節・しょうゆをかける



9月24日		献立名	朝	ごはん・はんぺんの梅和え・目玉焼き 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 (7g)		
コメント すしの盛り合わせの時は野菜が不足するので吸物等に残り野菜等を入れ具だくさんに。				昼		そうめん・なすと豚肉のみそいため・果物	(630キロカロリー)	(19g)	(21g)	
				夕		すし盛合わせ・なめたけとちりめんじゃこのおろし和え・さつま汁	(650キロカロリー)	(38g)	(8g)	

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん はんぺんの梅和え 目玉焼 みそ汁	ごはん はんぺん しその葉 ねり梅(チューブ) 卵 生しいたけ 青ねぎ みそ だし汁	茶わん1杯 1枚半 1枚 少々 1個 1枚 少々 小さじ2杯弱 適量	<u>はんぺんの梅和え</u> ①しその葉のうえに小さく切ったはんぺんとねり梅をあえたものをのせる。

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	そうめん なすと豚肉のみそいため 果物	そうめん そうめんつゆ 青ねぎ 土しょうが なす 豚肉 みそ みりん さとう 油 なし	2束 適量 少々 " 1本 2枚 少々 " " " 小1個	<u>なすと豚肉のみそ炒め</u> ①なすは輪切りにし水につけあくをとり水を切る。 ②フライパンに油を入れ肉を入れ炒める。 ③②が火が通ったらみそ・みりん・さとうを入れさらに炒める。

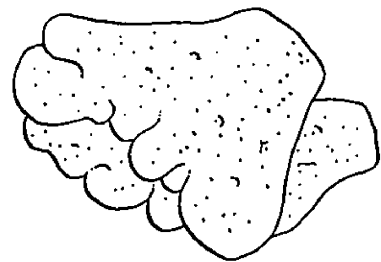
夕	献立名	食品名	分量	作り方
	すし盛合わせ なめたけとちりめんじゃこのおろし和え さつま汁	市販品 なめたけ ちりめんじゃこ 大根おろし しょうゆ・みりん さつまいも にんじん たまねぎ 豚肉 みそ だし汁	1人前 1/2袋 少々 適量 少々 " " " " " 小さじ2杯弱 適量	<u>なめたけとちりめんじゃこのおろし和え</u> ①なめたけとちりめんじゃこを合わせ大根おろしとしょうゆ・みりんをかける。 <u>さつま汁</u> ①鍋にだし汁、切った野菜を入れ煮る。野菜がやわらかくなったらみそを入れ火を止める。



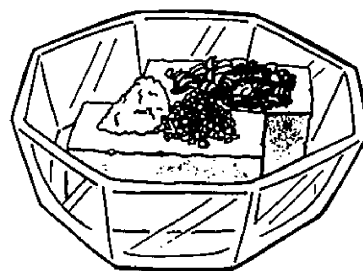
9月25日		献立名	食品名	分量	作り方	栄養量の目安					
コメント						朝	昼	夕	エネルギー (470キロカロリー)	たんぱく質 (15g)	脂肪 (9g)
めんつゆを使って煮物を簡単に						朝	トースト・コーンスープ・ポーチドエッグ・果物			(690)	(37)
		昼	ごはん・さんまの塩焼き・煮浸し 金時煮豆			(600)	(27)	(17)			
		夕	ごはん・鶏のから揚げカレーあん 中華和え								
朝	献立名	食品名	分量	作り方							
	トースト コーンスープ ポーチドエッグ 果物	食パン バター 市販品 卵 酢 バナナ	1枚 1人前 1個 少々 1本	ポーチドエッグ ①鍋に湯を沸かし酢を少々入れ卵を割り入れる。							
昼	献立名	食品名	分量	作り方							
	ごはん さんまの塩焼き 煮浸し 金時煮豆	ごはん さんま 大根おろし 油あげ チンゲン菜 めんつゆ 市販品	茶わん1杯 1尾 適量 1/2枚 1束 少々 1人前	煮浸し ①油揚げは短冊に切る。 ②チンゲン菜は3～4cmの長さに切る。 ③めんつゆを煮立てチンゲン菜と油揚げを入れ3～4分煮る。							
夕	献立名	食品名	分量	作り方							
	ごはん 鶏のから揚げ カレーあん 中華和え	ごはん 鶏のから揚げ (市販品) レタス カレー粉 片くり粉 もやし きゅうり 酢 しょうゆ ねり辛子	茶わん1杯 1人前 1枚 少々 1/3袋 1/4本 少々 "	鶏のから揚げカレーあん ①鍋にカレー粉・片くり粉・水を入れ溶かした後まぜながら火にかける。 ②レタスの上に鶏から揚げをのせ①をかける。 中華和え ①もやしに熱湯をかけ水気をきってさます。 ①きゅうりと合わせ酢・しょうゆ・ねり辛子で和える。							



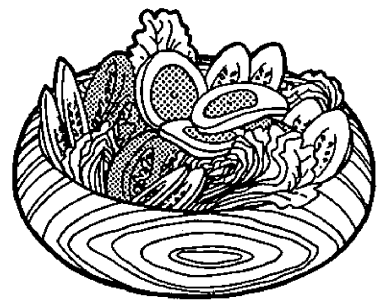
9月26日		献立名	食品名	分量	作り方	栄養量の目安		
コメント レトルト・インスタントのものを使った時は残り野菜等をプラス	朝					ごはん・納豆・卵焼き・みそ汁	エネルギー (450キロカロリー)	たんぱく質 脂肪 (24g) (16g)
	昼					あんかけそば・わかめスープ	(620キロカロリー)	(25g) (15g)
	夕	ごはん・筑前煮・山芋の梅和え	(600キロカロリー)	(20g) (6g)				
朝	献立名	食品名	分量	作り方				
	ごはん 納豆 卵焼き 味噌汁	ごはん 納豆(たれ付) ちりめんじゃこ 青ねぎ 卵 塩・油 なめたけ もやし 青ねぎ みそ だし汁	茶わん1杯 小1パック 少々 " " 1個 少々 少々 " " 小さじ2杯弱 適量	<u>納豆</u> ①納豆にたれ・ちりめんじゃこ・ねぎを入れてまぜる。 (焼いた油揚げを入れてもおいしい。)				
昼	献立名	食品名	分量	作り方				
	あんかけそば わかめスープ	中華麺(むしめん) 八宝菜(レトルト) もやし サラダ菜 市販品 ごま	1人前 1人前 少々 2枚 1人前 少々	<u>あんかけそば</u> ①中華麺に熱湯を通す。 ②レトルトの八宝菜にもやしを入れ火にかける。火をとめサラダ菜を入れる。 ③水気をきった中華麺に②をかける。				
夕	献立名	食品名	分量	作り方				
	ごはん 筑前煮 山芋の梅和え	ごはん 筑前煮用水煮 厚揚げ ツナ缶 しょうゆ 山芋 しその葉 かつお節 ねり梅	茶わん1杯 1人前 1/2枚 1/2缶 少々 適宜 1枚 少々 適宜	<u>筑前煮</u> ①鍋にツナ缶をあけ筑前煮用の野菜をいため厚揚げ・しょうゆを入れ煮る。 <u>山芋の梅和え</u> ①山芋を適当な大きさに切る。 ②①のうえにねり梅・しその葉・かつお節をかける。				



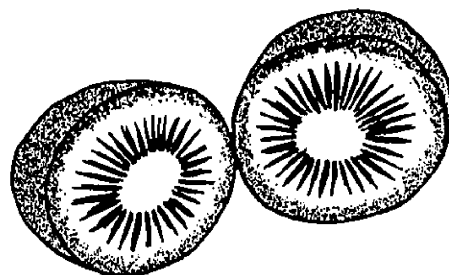
9月27日		献立名	朝		栄養量の目安	エネルギー	たんぱく質	脂肪	
コメント 夕食の野菜いためは倍量作り、半分は翌日の焼きそばに使う。			食品名	分量		作り方	(490キロカロリー)	(19g)	(18g)
							(540)	(21)	(14)
		(630)			(32)		(14)		
朝	献立名	食品名	分量	作り方					
	ロールパン ゆで卵 サラダ 牛乳	ロールパン 卵 レタス ミニトマト バナナ ドレッシング 牛乳	2個 1個 2枚 3個 1本 少量 1本	サラダ ①レタス・ミニトマトは洗い、レタスは手でちぎっておく。バナナは適当な大きさに切る。食べる直前にドレッシングを少量かける。					
昼	献立名	食品名	分量	作り方					
	中華丼 冷やっこ きゅうりもみ	ごはん 中華丼(レトルト) とうふ 青ねぎ しょうが かつおぶし しょうゆ きゅうり 塩	どんぶり1杯 1パック 1/2丁 適量 少々 " " 1/2本 少量	冷やっこ ①豆腐半丁にみじん切りした青ねぎ・おろしたしょうが・かつおぶしをのせる。(残りの半丁は水を張った容器に入れ冷蔵庫で保存)					
夕	献立名	食品名	分量	作り方					
	ごはん さばのみそ煮 野菜いため	ごはん さば みそ・みりん・しょうが 豚肉 きゃべつ ピーマン たまねぎ にんじん 油 しょうゆ・塩・こしょう	茶わん1杯半 1切 少々 2枚 2枚 1個 1/4個 2cm 少量 少量	さばのみそ煮 ①なべに土しょうがとひたひたの水で魚を煮る。 ②①2～3分炊きみそ・みりん・さとうを入れ弱火で5～6分さらに煮る。 野菜いため ①野菜いためは分量の倍で作り半分は28日昼の焼きそばに使う。にんじんは薄切り、豚肉ときゃべつ・たまねぎ。 ②ピーマンは適当な大きさに切る。フライパンに少量の油をひき豚肉をいため色が変わればにんじんを加え次に他の野菜をいれる。 ③塩・こしょう・しょうゆで味つけする。					



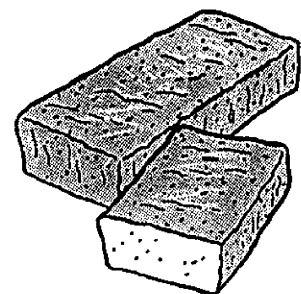
9月28日		献立名	朝	ごはん・焼魚・とろろ芋・みそ汁	栄養量の目安	エネルギー (480キロカロリー)	たんぱく質 (32g)	脂肪 (11g)
コメント			昼	焼きそば・バナナヨーグルト		(610キロカロリー)	(23g)	(10g)
昼食のヨーグルトは、できれば無糖のものを。			夕	親子丼・サラダ		(530キロカロリー)	(21g)	(15g)
朝	献立名	食品名	分量	作り方				
	ごはん 焼魚 とろろ みそ汁	ごはん 鮭(甘塩) 山いも 青のり しょうゆ わさび とうふ カットわかめ みそ だし汁	茶わん1杯 1切 5cm位 少量 " " 1/4丁 少々 小さじ2杯弱 適量	<u>とろろ芋</u> ①山いもは皮をむき、おろす。青のり・わさびをのせ少量のしょうゆで味つけする。(好みでだし汁でのぼしてもよい)				
昼	献立名	食品名	分量	作り方				
	焼きそば バナナヨーグルト	焼きそば 豚肉 きゃべつ ピーマン たまねぎ にんじん ソース 油 青のり ヨーグルト バナナ	1玉 2枚 2枚 1個 1/4個 2cm 少量 " " 小1個 1本	<u>焼きそば</u> ①前日の野菜のための半量の材料と焼きそばをいため、ソースで味つけする。 <u>バナナヨーグルト</u> ①バナナを適当な大きさに切り、ヨーグルトと混ぜる。				
夕	献立名	食品名	分量	作り方				
	親子丼 サラダ	ごはん 卵 ささみ たまねぎ 井の素 レタス ミニトマト 貝われ マヨネーズ	どんぶり1杯 1個 1本 1/4個 1人前 2枚 3個 1/2パック 少量	<u>親子丼</u> ①井の素(市販品で粉末のもの)に切ったささみ・たまねぎを加え、火が通ったら溶き卵を加え卵がかたまったら火を止める。 ②丼に軽くごはんを盛り、①をかける。				



9月29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 夕食の豚キムチは好みでキムチの量を加減して			献立名	昼		(530キロカロリー)	(16g)	(17g)	
				夕		(550)	(26)	(14)	
		朝食		(600)	(32)	(11)			
朝	献立名	食品名	分量	作り方					
	トースト ポテトサラダ 牛乳 果物	食パン マーガリン じゃがいも きゅうり レタス マヨネーズ 牛乳 キウイ	1枚 1個 1/2本 1枚 少量 1本 1個	<u>ポテトサラダ</u> ①じゃがいもは皮をむき適当な大きさに切り、ゆでて熱いうちにつぶしておく。うす切りにしたきゅうり・ちぎったレタス・マヨネーズをまぜる。 (ポテトサラダがめんどうなときは、市販のマッシュポテト(粉末)使用でも可)					
昼	献立名	食品名	分量	作り方					
	チャーハン わかめスープ	ごはん ハム ちりめんじゃこ 卵 ミックスベジタブル 青ネギ 油 塩・こしょう 市販品	どんぶり1杯 2枚 適量 1個 適量 少量 " " 1人前	<u>チャーハン</u> ①フライパンに油を少量ひき、溶き卵をいれ火が通れば皿にとる。 ②ミックスベジタブル・ちりめんじゃこ。適当な大きさに切ったハム・青ネギのみじん切りをフライパンでいため火が通ったら冷やごはんを加えいためる。塩・こしょうで味つけをして①の卵を加え混ぜあわせる。 (作るのがたいへんな時は冷凍のチャーハンでも可。ただしミックスベジタブルを入れること)					
夕	献立名	食品名	分量	作り方					
	ごはん 豚キムチ えのきのおひたし 納豆	ごはん 豚肉(赤身薄切り) もやし きゃべつ たまねぎ キムチ 油 えのき かつおぶし ポン酢 納豆	茶わん1杯 2枚 1/2袋 2枚 1/4個 小1袋 少量 小1袋 少量 少量 小1パック	<u>豚キムチ</u> ①豚肉・きゃべつ・たまねぎは適当な大きさに切る。フライパンに油を少量ひき豚肉と野菜をいため火が通ればキムチを加える。 <u>えのきのおひたし</u> ②えのきはざつとゆで、かつおぶし・ポン酢をかける。					



9月30日		献立名	朝	ごはん・チンゲン菜のいためもの・納豆 とちりめんじゃこ・みそ汁	栄養量の目安	エネルギー (420キロカロリー)	たんぱく質 (19g)	脂肪 (10g)
コメント			昼	カレーうどん・卵豆腐・もやしと貝われのおひたし・果物		(590キロカロリー)	(21g)	(11g)
夕食の肉じゃがは、市販の肉じゃがの素(粉末)を使っても良い。			夕	ごはん・肉じゃが・焼き厚あげ		(660キロカロリー)	(30g)	(21g)
朝	献立名	食品名	分量	作り方				
	ごはん チンゲン菜の いためもの	ごはん チンゲン菜 油 しょうゆ 塩・こしょう	茶わん1杯 1株 少量 "	<u>チンゲン菜のいためもの</u> ①チンゲン菜は洗って適当な大きさに切る。フライパンに油をしきチンゲンサイをいため塩・こしょう・しょうゆで味つける。				
	納豆とちりめ んじゃこ みそ汁	納豆 ちりめんじゃこ たまねぎ カットわかめ みそ だし汁	小1パック 適量 1/4個 少々 小さじ2杯弱 適量					
昼	献立名	食品名	分量	作り方				
	カレーうどん 卵豆腐 もやしと貝 われのおひたし	うどん カレーうどんの具 卵豆腐 もやし 貝われ かつおぶし しょうゆ 柿	1玉 1人分 1個 1/2袋 1/2パック 少量 " 1個	<u>カレーうどん</u> ①うどんはゆでざるにあげ水気を切る。カレーうどんの具(市販品)をあたため上にかける。(カレーうどんの具は、レトルトを利用)				
	果物							
夕	献立名	食品名	分量	作り方				
	ごはん 肉じゃが	ごはん 牛肉(赤身薄切り) じゃがいも たまねぎ にんじん さとう しょうゆ	茶わん1杯 2枚 1個 1/4個 2cmくらい 少量 "	<u>肉じゃが</u> ①肉・じゃがいも・野菜は適当な大きさに切る。だし汁にじゃがいもと野菜をいれ、にったら牛肉をいれしばらくこみ火が通ればさとう・しょうゆで味つけし、汁が少なくなるまで煮こむ。				
	焼き厚あげ	厚あげ しょうが かつおぶし しょうゆ	1個 1かけ 少量 "	<u>焼き厚あげ</u> ②オーブントースター(なければフライパン)で厚あげをかりっとするまで焼く。かつおぶし・おろししょうが・しょうゆをかける。				



平成10年3月発行

簡単料理献立集 (夏の部)

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
