

簡単料理献立集

秋の部



兵庫県健康福祉部 健康増進課

10月1日		献立名	朝	ごはん・納豆・みそ汁・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 (18g)	脂肪 (11g)
コメント 意外とおいしい納豆とマヨネーズのとり合せ。			昼	ロールパン・ツナサラダ・牛乳		(520)	(23)	(22)
			夕	ごはん・冷やっこ・野菜と豚肉のいためもの・卵とじ汁		(610)	(25)	(21)

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 1/3個	
	みそ汁	青ねぎ しょうゆ マヨネーズ じゃがいも たまねぎ みそ	少量 小さじ2杯弱 適量 1パック	
	果物	だし汁 みかん	適量 1個	

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	パン ツナサラダ	ロールパン ツナ缶 たまねぎ マヨネーズ 塩	3個 1本 小1/2缶 少量	ツナサラダ ①たまねぎは薄切りにし、塩でもんで、水にさらし、ツナ缶とマヨネーズで和え、レタスをそえる。
	牛乳	レタス 牛乳	少々 1枚	

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 冷やっこ	ごはん 絹こしとうふ おろししょうが 削りガツオ しょうゆ	茶わん1杯 1/3丁 少々 少々	豚肉と野菜のいためもの ①豚肉に酒・しょうゆ・しょうが汁・片くり粉をかからめ、フライパンでいためる。 ②野菜を入れ、酒・塩・しょうゆ・さとうで味をつける。
	豚肉と野菜の いためもの	豚肉(もも) (酒・しょうゆ・しょうが汁・片くり粉) きゃべつ にんじん 生しいたけ ピーマン 青ねぎ 油	1枚 少々 中1枚 1cm位 1枚 1/2個 1/2本 少々	
	卵とじ汁	(酒・塩・しょうゆ・さとう) 卵 えのき 青ねぎ 塩・しょうゆ だし汁	1個 1/3束 適量 少々 適量	

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、カルシウムも生の豆腐よりかなり多く含まれている

10月2日		献立名	朝	卵まぶしごはん・みそ汁・みかん	栄養量の目安	エネルギー (540キロカロリー)	たんぱく質 (16g)	脂肪 (10g)
コメント			昼	鍋焼うどん・フルーツヨーグルト		(480)	(22)	(14)
新鮮卵でなつかしの味 たまごごはん。			夕	ごはん・ホイル焼・南瓜の含め煮・かぶとベーコンのスープ		(600)	(24)	(15)
朝	献立名	食品名	分量	作り方				
	卵ごはん みそ汁 果物	ごはん 卵 ゆかり 南瓜 なす いんげん 油あげ みそ だし汁 みかん	茶わん1杯 1個 少々 3cm位 小1/2本 2本 1/4枚 小さじ2杯弱 適量 1個	卵ごはん ①小さめのどんぶりに、冷やご飯を入れ、ときほぐした卵を加えよく混ぜる。 ②ラップをかけ、電子レンジで1～2分加熱。				
昼	献立名	食品名	分量	作り方				
	鍋焼うどん フルーツ ヨーグルト	うどん とり肉(もも) 生しいたけ 小松菜 白オ にんじん 青ねぎ だし汁 みりん しょうゆ フルーツ ヨーグルト	1玉 適量 1枚 1/4束 1/2枚 1cm 1本 適量 〃 〃 1個	鍋焼うどん ①鍋にだし、調味料を入れ、とり肉、野菜、うどんを加え材料が柔らかくなるまで弱火で5～6分煮る。				
夕	献立名	食品名	分量	作り方				
	ごはん ホイル焼 豚汁 南瓜の含め煮	ごはん さわら たまねぎ にんじん さつまいも しめじ 酒・塩 豚ももうす切肉 大根 じゃがいも にんじん・ごぼう 干しいたけ 生揚げ だしみそ 七味とうがらし 南瓜 だし汁 みりん・しょうゆ	茶わん1杯 1切 1/6個 少量 1切 1/3パック 少々 1枚 2cm 1/4個 少量 1枚 1/6枚 適量 適量 2切 適量 〃	ホイル焼 ①アルミ箔に玉ねぎをしき、サワラ・にんじん・さつまいも・しめじをのせ酒、塩をふり、オーブントースターで15分焼く。 ②好みでレモン・ゆずなどを添える。 豚汁 ①大根は5mm厚さのいちよう切り、にんじんは5mm厚さの半月切り ②ごぼうは3mm厚さの輪切り、じゃがいもは2cm角に切り、それぞれ水にさらす。 ③しいたけは水でもどし、生揚げは熱湯にとおし2cm角に切る。豚肉は2～3cm幅に切る。 ④なべにだし汁を煮立て、生揚げ以外の材料を入れアクを除いて中火で20分煮る。生揚げを加え5分煮てみそを溶き入れる。				



10月3日		献立名	朝	トースト・ゆでソーセージ・きゃべつ添え・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 (17g)
コメント 焼めしの塩・コショウはひかえめに。			昼	焼めし・果物		(590)	(21)	(20)
			夕	ごはん・さんま塩焼・小松菜とえのきのからし和え・みそ汁		(610)	(31)	(16)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	トースト	食パン	1枚	ゆでソーセージきゃべつ添え ①ソーセージ・きゃべつ・にんじんは塩ゆでし、ケチャップソースをかけトマトを添える。
	ゆでソーセージ	ソーセージ	2本	
	きゃべつ添え	きゃべつ	1枚	
		にんじん	少量	
		塩	〃	
		ケチャップ	〃	
		ソース	〃	
	牛乳	トマト	1/2個	
		牛乳	1本	

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	焼めし	ごはん	茶わん1杯半	
		たまねぎ	少量	
		生しいたけ	1枚	
		ミックスベジタブル	適量	
		卵	1個	
		しらす干し	適量	
		ベーコン	1枚	
		油・塩・こしょう	少々	
	果物	みかん	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	小松菜とえのきのからし和え ①小松菜・えのきはゆでて、たべやすい大きさに切る。 ②からし・しょうゆ・だし汁で味つける。
	さんま塩焼	さんま	1匹	
		おろし大根	4cm分	
		しょうゆ・すだち	少々	
	小松菜とえのきのからし和え	小松菜	1/3束	
		えのきだけ	1/4束	
		からし・しょうゆ・だし汁	少々	
	みそ汁	大根	4cm	
		大根菜	適量	
		みそ	小さじ2杯弱	
		だし汁	適量	

ワンポイント
酢の物、あえ物は食べる直前にあえる


10月4日		献立名	朝	ごはん・あじ干物・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 (23g)	脂肪 (13g)
コメント みそ汁は、実だくさんで汁を少く。			昼	ロールサンド・ミルクコーヒー・果物		(530)	(23)	(17)
			夕	ごはん・牛たつた揚げ・ほうれん草おしたし・みそ汁		(630)	(32)	(18)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん あじ干物 みそ汁	ごはん あじ干物 大根おろし しょうゆ 絹こしとうふ 油あげ カットわかめ 青ねぎ みそ だし汁	茶わん1杯 1尾 4cm位 少々 1/6丁 1/4枚 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
	ロールサンド ミルクコーヒー 果物	ロールパン ハム スライスチーズ レタス トマト インスタントコーヒー 牛乳 さとう バナナ	3個 1枚 1枚 1枚 小1/2個 スプーン1杯 1本 スプーン1杯 1本	

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 牛たつた揚げ ほうれん草お したし みそ汁	ごはん 牛肉(もも) (しょうゆ・酒・しょうが汁・かたくり粉) 油 さつまいも ほうれん草 えのき ゴマ だし汁しょうゆ カットわかめ 卵 青ねぎ みそ だし汁	茶わん1杯 3枚 少々 適量 1切 1/3束 1/3束 少々 〃 ひとつまみ 1個 ひとつまみ 小さじ2杯弱 適量	<u>牛たつた揚げ</u> ①牛肉は5～6cm幅に切り、しょうゆ・酒・しょうが汁につける。 ②①の汁けをふき取りかたくり粉をまぶし、180℃の油で揚げる。 ③さつまいもは3mmの拍子木切りにして水にさらし、水気をよく切って、160℃の油で素揚げにする。

ワンポイント
野菜や海草類を食べて
便秘予防をしよう

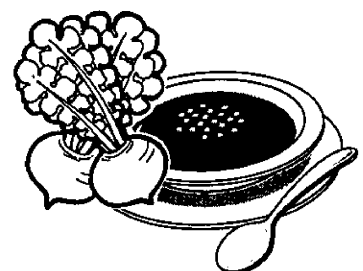
10月5日		献立名	食品名	分量	作り方	栄養量の目安	エネルギー (550キロカロリー)	たんぱく質 (24g)	脂肪 (19g)
コメント 梅肉和えには大根など他の野菜に変えても。		朝	トースト・すごもり卵・果物・牛乳			(570)	(18)	(16)	
		立	天井・きゅうりの酢のもの・果物			(530)	(19)	(19)	
		夕	ごはん・厚あげといんげんのみそ炒め・かぶの梅肉あえ						
朝	献立名	食品名	分量	作り方					
	トースト すごもり卵 果物 牛乳	食パン ジャム ハム 卵 ほうれん草 レタス 油・塩・こしょう りんご 牛乳	1枚 2枚 1個 適量 1枚 1/2個 1本	すごもり卵 ①ハム・レタス・ほうれん草は、細く切り、油でいため、塩・こしょうで味を整え、真中をくぼませ、卵を割り入れ、ふたをして弱火で火を通す。					
昼	献立名	食品名	分量	作り方					
	天井 きゅうりの酢のもの 果物	ごはん かきあげ(市販) だし汁しょうゆ みりん きゅうり 干わかめ しらす干 酢 さとう 塩 バナナ	どんぶり杯 1枚 少々 〃 1/2本 ひとつまみ 〃 少々 〃 〃 〃 1本						
夕	献立名	食品名	分量	作り方					
	ごはん 厚あげといんげんのみそいため かぶの梅肉あえ	ごはん 厚あげ いんげん ゆでたけのこ 白ねぎ 生しいたけ ゴマ油 みそ しょうゆ 酒 さとう かぶら 梅干し 酢 さとう	茶わん1杯 1枚 5本 適量 〃 1枚 少々 〃 〃 〃 〃 1個 1個 少々 〃	厚あげといんげんのみそいため ①厚あげは油ぬきし、いんげんは半分に切り、たけのこ・白ねぎ・生しいたけは1cm幅に切りゴマ油で炒め、調味料で味をつける。 かぶの梅肉あえ ①かぶは、縦8つ割りにし塩水にしんなりするまで漬ける。 ②梅干しは、種を除いて包丁で細かく刻み酢と砂糖を混ぜ水気を絞ったかぶを和える。					

10月6日	献立名	朝	ごはん・納豆・みそ汁	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 (12g)
		昼	焼そば・ヨーグルトのいちごジャムかけ		(570)	(24)	(16)
		夕	ごはん・さわらムニエル・ブロッコリーの塩こぶ和え・かぶとベーコンのスープ		(610)	(28)	(19)

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 じゃがいも 玉ねぎ 卵 青ねぎ みそ だし汁	茶わん1杯 1パック 1/3個 適量 1個 ひとつまみ 小さじ2杯弱 適量	<u>みそ汁</u> ①だし汁に芋を入れて煮ます。 ②煮たったら玉ねぎを加え柔らかくなればみそを溶き入れ卵を落とし、ねぎを散らす。

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	焼そば ヨーグルトの いちごジャム かけ	中華そば 豚肉 干しえび きゃべつ もやし 生しいたけ にんじん 油 塩・ソース ヨーグルト いちごジャム	1玉 1枚 少々 1枚 1/3袋 1枚 2cm 少々 少々 1個 少々	

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん さわらのムニエル ブロッコリー の塩こぶ和え かぶとベーコン のスープ	ごはん さわら 小麦粉 塩 こしょう 油 ケチャップ・レ モン レタス ブロッコリー 塩こぶ かぶ ベーコン さやいんげん 粉末ブイヨン 塩・こしょう	茶わん1杯 1切 少々 〃 〃 〃 〃 1枚 2~3房 適量 1個 1枚 2本 少々 〃	<u>さわらのムニエル</u> ①さわらに塩コショウし、小麦粉を薄くつけ、フライパンに油を熱して両面こんがり焼く。 <u>ブロッコリーの塩こぶ和え</u> ①ブロッコリーは塩ゆでして塩こんぶで和える。 <u>かぶとベーコンのスープ</u> ①細切りベーコンを弱火でいため、油が出てきたら半月切りのかぶを加えブイヨンも加える。 ②かぶが柔らかくなるまで煮て、さやいんげんを加え、塩・こしょうで味を整える。



10月7日

コメント	献立名	朝	トースト・スクランブルエッグ・コーヒー牛乳	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 (19g)
		昼	ごはん・ピーマンとじゃこのいため煮・きゃべつのゴマ和え・みそ汁・果物		(550)	(17)	(10)
		夕	ごはん・とりの照り焼き・野菜スープ・いんげんのゴマ和え		(630)	(26)	(22)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	トースト	食パン	1枚	
	スクランブルエッグ	ジャム		
		卵	1個	
		コーン(冷凍品)	少々	
		バター	〃	
		塩・こしょう	〃	
		レタス	2枚	
	コーヒー牛乳	インスタントコーヒー	スプーン1杯	
		牛乳	1本	

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん	ごはん	1杯	<u>ピーマンとじゃこのいため煮</u> ①ピーマンは細切りにし、しらす干しといため、調味する。
	ピーマンとじゃこのいため煮	ピーマン	2個	
		しらす干し	小皿1杯	
		ごま油	少々	
		だし汁・塩・酒	〃	
		しょうゆ・さとう	〃	
	きゃべつのゴマ和え	きゃべつ	1枚	
		すりごま	適量	
		しょうゆ・だし汁	少々	
		さとう	〃	
	みそ汁	とうふ	1/4丁	
		カットわかめ	ひとつまみ	
		青ねぎ	ひとつまみ	
		みそ	小さじ2杯弱	
	果物	だし汁	適量	
		キウイ	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	
	とりの照り焼き	とりもも肉(皮なし)	1/3枚	
		しょうゆ・酒	少々	
		さとう		
		白ねぎ	1/4本	
		生しいたけ	1枚	
		油	少々	
	野菜スープ	ベーコン	1枚	
		たまねぎ	少々	
		トマト	1/2個	
		セロリ	1/3本	
		コンソメ	少々	
		塩・コショウ	〃	
	いんげんのゴマ和え	さやいんげん	5本	
		黒ゴマ	少々	
		さとう	〃	
		しょうゆ	〃	

ワンポイント
 毎日の食事は、主食、主菜、副菜をバランスよくとろう

10月8日		献立名	朝	ごはん・かくや納豆・ナムル・みそ汁・	栄養量の目安	エネルギー (500キロカロリー)	たんぱく質 (20g)	脂肪 (13g)
コメント 緑の野菜は病気知らず。			昼	ハムとチーズのせとースト・ソテー・牛乳・果物		(600)	(25)	(21)
			夕	ごはん・さけのオープン焼・煮浸し・里芋の煮物・みそ汁		(550)	(28)	(9)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん かくや納豆	ごはん 納豆 みじん切りたくあん 白ごま しょうゆ 唐辛子 青ねぎ	茶わん1杯 小1パック 適当 少々 〃 〃 〃	<u>かくや納豆</u> ①納豆・みじん切りたくあん・白ごま・しょうゆ・唐辛子を混ぜ合わせ青ねぎをかける。
	ナムル	小松菜 ごま油 だし汁しょうゆ	1/4わ 少々 〃	<u>ナムル</u> ①小松菜は、ゆでて食べやすい大きさに切る。ごま油・しょうゆ・だし汁と混ぜ合わせる。
	みそ汁	卵 青ねぎ みそ だし汁	1個 少々 小さじ2杯弱 適量	

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	ハムとチーズのせとースト	食パン バター	1枚	<u>ハムとチーズのせとースト</u> ①食パンにバターをぬり、ハムとチーズをのせる。半分に切り、オープントースターで焼く。
	ソテー	スライスハム スライスチーズ 小松菜 桜エビ 油 塩・こしょう	1枚 1枚 1/3わ 1つまみ 少々 〃	
	牛乳 果物	牛乳 バナナ	1杯 1本	

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん さけのオープン焼	ごはん 生さけ 塩・こしょう ベーコン	茶わん1杯 1切 少々 1/4枚	<u>さけのオープン焼き</u> ①生さけは塩・こしょうで下味をつける。 ②ベーコン・生しいたけはうす切りにする。さけにベーコン・生しいたけをのせてオープントースターで焼く。
	煮浸し	生しいたけ しょうゆ 白オ いんげん だし汁 あさりのむき身	1枚 少々 中1枚 3本 少々 8粒	
	里芋の煮物 みそ汁	しょうゆ・みりん 市販品 生しいたけ 油あげ あさりのむき身 みそ だし汁	少々 1人前 1枚 1/4枚 10粒 小さじ2杯弱 適量	

ワンポイント
バナナ
エネルギー値が高く、
消化がよい

10月9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			(510キロカロリー)	(20g)	(13g)
朝昼夕と等分に食べて一日元氣。			昼			(490)	(23)	(7)
		夕		(660)	(35)	(21)		
朝	献立名	食品名	分量	作り方				
	ごはん 和え物 いため物 みそ汁	ごはん 納豆 糸かつお 大根 ごま油 しょうゆ 小松菜 土しょうが 油 しょうゆ・酒 生しいたけ 油揚げ アサリムキ身 みそ だし汁	茶わん1杯 小1パック 少々 2cm位 少々 〃 1/3わ 適当 少々 〃 1枚 1/4枚 10粒 小さじ2杯弱 適量	<u>和え物</u> ①納豆・糸かつお・おろし大根・ごま油・しょうゆを混ぜ合わせる。 <u>いため物</u> ①小松菜は食べやすい大きさ、土しょうがはみじん切りにする。 ②油で、土生姜・小松菜の順で炒め、しんなりしたらしょうゆ・酒で調味する。				
昼	献立名	食品名	分量	作り方				
	かもなんばん 甘酢和え ふかし芋	うどん とり肉(もも) 油 酒 さとう しょうゆ 小松菜 青ねぎ うどんスープ きゃべつ 塩 酢 だし汁 さとう 赤唐辛子 さつまいも	1玉 1/4枚 少々 〃 〃 〃 〃 1株 適量 1枚 少々 〃 〃 〃 〃 1/3本	<u>かもなんばん</u> ①とり肉は1口大に切り炒めて、酒・さとう・しょうゆで調味する。 ②小松菜はゆでて食べやすい大きさに切る。 ③うどんスープを煮立て、ゆでうどんを入れて温める。 ④井にうどんを盛り、とり肉・小松菜・小口切りの青ねぎをのせ、めんつゆをかける。				
夕	献立名	食品名	分量	作り方				
	ごはん 煮魚 みそいため 甘酢和え	ごはん 子持ちカレイ さとう しょうゆ 厚揚げ ゆでタケノコ にんじん 生しいたけ ピーマン 青ねぎ 油 みそ さとう 油 きゃべつ 塩 酢 だし汁 さとう 赤唐辛子	茶わん1杯 1尾 少々 〃 1/2枚 適量 1cm 1枚 1/4個 少々 〃 〃 〃 〃 〃 大1枚 少々 〃 〃 〃 〃	<u>みそいため</u> ①厚揚げ・ゆでタケノコ・生しいたけ・ピーマン・にんじんはサイコロに切る。にんじんは下ゆでする。青ねぎはみじん切りにする。 ②油で炒めて、みそ・さとう・酒をよく混ぜて加え、強火で手早く混ぜる。 (昼食と同じ)				



10月10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 残りものもつけ合わせおかず で新しくよみがえります。			トースト・ソテー・牛乳・果物			(550キロカロリー)	(19g)	(19g)
			昼			(650)	(35)	(21)
		夕		(580)	(22)	(14)		
朝	献立名	食品名	分量	作り方				
	トースト ソテー 牛乳 果物	食パン マーガリン キャベツ 桜エビ 油 塩 こしょう 牛乳 バナナ	1枚 1枚半 適量 少々 〃 〃 1本 1本	ソテー ①せん切りにしたキャベツと桜エビを炒め、塩・こしょうで調味する。				
昼	献立名	食品名	分量	作り方				
	ごはん 焼魚 味噌炒め 浸し	ごはん 生さけ 塩 厚揚げ ゆでタケノコ にんじん 生しいたけ ピーマン 青ねぎ 油 みそ さとう・酒 ほうれん草 ごま しょうゆ	茶わん1杯 1切 少々 1/2枚 適量 1cm 1枚 1/4ケ 適量 少々 〃 〃 1/3わ 少々 〃	中国風炒め煮 ①大根・にんじんは厚めのいちよう切りにする。 ②サラダ油で里芋・大根・にんじんを炒め、だし汁・肉団子を加えて20~30分煮る。 ③みりん・しょうゆで調味し、インゲンを加えてひと煮立ちさせる。				
夕	献立名	食品名	分量	作り方				
	ごはん 中国風炒め煮 浸し スープ	ごはん 肉団子(冷凍) 里芋 大根 にんじん いんげん 油 だし汁 みりん しょうゆ ほうれん草 ごま・しょうゆ ササミ にら ゆでたけのこ 中華スープの素 塩・酒	茶わん1杯 3個 3個 4cm 1cm 3本 少々 〃 〃 〃 1/3わ 少々 1本 適量 〃 〃 〃	スープ ①ササミ・ゆでたけのこは細切り。にらは適当な大きさに切る。 ②湯に中華スープの素を溶かしササミ・ゆでたけのこを煮て、塩・酒で調味し、にらを加えて一煮たちさせる。				



10月11日		献立名	朝	ごはん・いため物・焼き厚揚	栄養量の目安	エネルギー (580キロカロリー)	たんぱく質 (25g)	脂肪 (21g)
コメント			昼	中華まんじゅう・甘酢和え・スープ・果物		(500)	(14)	(14)
少量の天ぷらは、市販のものを利用すると便利です。			夕	ごはん・天ぷら・南瓜の煮付・生姜和え		(700)	(21)	(18)
朝	献立名	食品名	分量	作り方				
	ごはん いため物 焼き厚揚	ごはん ハム ほうれん草 卵 油 厚揚 おろし大根 しょうゆ	茶わん1杯 1枚 1/4束 1個 少々 1/2枚 少々 少々					
昼	献立名	食品名	分量	作り方				
	中華まんじゅう 甘酢あえ スープ 果物	冷凍品 きゃべつ にんじん 大根 塩・酢 だし汁 さとう・唐辛子 ササミ にら ゆでタケノコ 中華スープの素 塩・酒 ぶどう	2個 小1枚 1cm 適量 少々 〃 〃 1本 適当 〃 少々 〃 1/3房	中華まんじゅう ①冷凍中華まんじゅうはむすか又は、電子レンジで加熱する。				
夕	献立名	食品名	分量	作り方				
	ごはん 天ぷら 南瓜の煮付 生姜和え	ごはん 市販品 (えび・いわし・れんこん・さつまいも) 市販品 焼きなす しょうが汁 しょうゆ	茶わん1杯 1人前 1人前 1本 少々 〃					

ワンポイント
たけのこ
食物繊維が多く、便秘・
大腸ガン予防に

10月12日		献立名	朝	エッグサンド・きゃべつのサラダ・牛乳・果物	栄養量の目安	エネルギー (590キロカロリー)	たんぱく質 (21g)	脂肪 (24g)
コメント ゆったり気分で、よくかんで食べましょう。			昼	ごはん・唐あげのおろし大根がけ・辛子和え・果物		(600)	(24)	(17)
			夕	ごはん・さんまの塩焼・大根と油あげの煮物・にら浸し・みそ汁		(550)	(24)	(13)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	エッグサンド	食パン 卵 塩 こしょう 油 きゅうり バター	2枚 1個 少々 〃 〃 1/3本 少々	<u>エッグサンド</u> ①たまごはうす焼きにする。きゅうりはうす切りにする。 ②食パンにバターをぬりトーストし、たまご・きゅうりをはさみ食べやすく切る。
	きゃべつのサラダ	きゃべつ さやいんげん ドレッシング	1枚 7~8本 少々	<u>きゃべつのサラダ</u> ①きゃべつとさやいんげんは、適当な大きさに切ってゆで、ざるにあげ、あついうちにドレッシングをかける。
	牛乳 果物	牛乳 りんご	1本 1/2個	



昼	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 唐あげのおろし大根がけ	ごはん 鶏肉の唐揚 (市販品) 大根 しょうゆ だし 青ねぎ	茶わん1杯 5個 4cm 少々 〃 〃	<u>唐あげのおろし大根がけ</u> ①大根はおろして水けを軽く切り、しょうゆ・だし・小口切りの青ねぎをまぜる。 ②唐揚げにかける。
	辛子和え	ブロッコリー しょうゆ・だし汁 練り辛子	5房位 少々 〃	
	果物	みかん	1個	

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん さんまの塩焼	ごはん 市販品 大根おろし	茶わん1杯 1人前 2cm位	
	大根と油あげの煮物	大根 油あげ だし汁 さとう しょうゆ 酒	10cm 1/2枚 適量 少々 〃 〃	<u>大根と油あげの煮物</u> ①大根は厚めのいちょう切りにする。油揚げは熱湯をかけてための短冊切りにする。 ②だし汁でやわらかく煮て、砂糖・しょうゆ・酒で調味する。 (2回分作る)
	にら浸し	にら 花かつお	1/2束 適量	
	みそ汁	しょうゆ とうふ カットわかめ みそ だし汁	少々 1/4丁 ひとつまみ 小さじ2杯弱 適量	

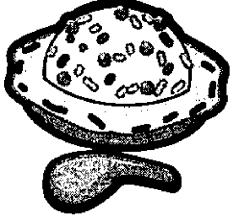
10月13日		献立名	朝	ごはん・ソテー・大根と油あげの煮物・みそ汁	栄養量の目安	エネルギー (550キロカロリー)	たんぱく質 (19g)	脂肪 (16g)
コメント インスタント麺も工夫すれば豪華になります。			昼	タンメン・ヨーグルト		(710)	(25)	(24)
			夕	ごはん・田楽・いため煮		(510)	(21)	(6)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん ソテー	ごはん 卵 にら 油 しょうゆ 酒 塩	茶わん1杯 1個 1/2わ 少々 〃 〃 〃	ソテー ①にらは1口大に切り、油で炒め、塩・しょうゆ・酒で調味し、卵を流し入れる。 (前日夕食と同じ) もう1度火を通す。
	大根と油あげの煮物	大根 油あげ だし汁 さとう・しょうゆ・酒	10cm 1/2枚 適量 少々	
	みそ汁	とうふ カットわかめ みそ だし汁	1/4丁 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
	タンメン	インスタントラーメン(塩味) ささみ 白オ たまねぎ にんじん 生しいたけ もやし 油 青ねぎ	1袋 1本 1枚 1/3個 1cm 1枚 適量 少々 〃	タンメン ①ささみはそぎ切りにする。白オ・たまねぎ・人になんじん生しいたけはうす切りにする。油で、ささみ・うす切り野菜・もやしを炒める。 ②インスタントラーメンは表示どおりに作って器に盛り、炒めた具をのせ、青ねぎをちらす。
	ヨーグルト	プレーンヨーグルト リンゴジャム	小1個 少々	

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 田楽	ごはん 里芋 こんにゃく 大根 田楽みそ(市販)	茶わん1杯 3個 1/6枚 6cm 1袋	いため煮 ①ささみはそぎ切りにする。にんじん・生しいたけ・たまねぎはうす切りにする。ブロッコリーは小房に分けてゆでる。 ②油で土生姜のみじん切りを炒め、ささみ・野菜を炒める。だし汁・塩・しょうゆ・酒で調味し、水溶きかたくり粉でとろみをつける。
	いため煮	ささみ にんじん 生しいたけ たまねぎ ブロッコリー 油 土しょうが だし 塩・しょうゆ 酒・かたくり粉	1本 1cm 1枚 1/3個 1~2房 少々 〃 〃 〃 〃	

10月14日		献立名	朝	チーズサンド・いため野菜サラダ・ ミルクティー・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 (24g)
コメント 冷凍チャーハンもたまごを加えてボリュームアップ。			昼	チャーハン・ごま和え・七味煮		(490)	(12)	(18)
			夕	ごはん・つけ焼・白和え・豚汁		(580)	(32)	(13)
朝	献立名	食品名	分量	作り方				
	チーズサンド	食パン マーガリン スライスチーズ	2枚 1枚	いため野菜サラダ ①野菜はうす切りにする。 ②油を熱して野菜を入れて炒めしんなりしたら塩・酢で調味する。				
	いため野菜サラダ	きゅうり にんじん たまねぎ きゅうり 油	小1/3本 1cm 小1/6個 小1/3本					
	ミルクティー	塩・酢 牛乳	適量 1本					
	果物	紅茶 柿	1パック 1個					
昼	献立名	食品名	分量	作り方				
	チャーハン	卵 冷凍ピラフ	1個 1杯	チャーハン ①卵はわり卵にする。 ②冷凍のピラフをいため、卵とまぜる。				
	ごま和え	油 ブロッコリー ごま	少々 4房 少々					
	七味煮	さとう しょうゆ こんにゃく だし汁 しょうゆ・みりん 唐辛子	〃 〃 1/3枚 少々 〃 〃	七味煮 ①こんにゃくは、手でちぎる。 ②なべに入れて、火にかけ、からいりする。 ③だし汁・しょうゆ・みりん・唐辛子を入れてだし汁がなくなるまで煮る。				
夕	献立名	食品名	分量	作り方				
	ごはん つけ焼	ごはん かつお しょうゆ・みりん 小麦粉 油	茶わん1杯 1切 少々 〃 〃	つけ焼 ①かつおは、しょうゆとみりんで下味をつける。 ②小麦粉をつけて、油で焼いて火を通し、つけ汁を加えてからめる。 ③ゆできゃべつをそえる。				
	白和え 豚汁	ゆできゃべつ 市販品 豚肉(もも) 大根 にんじん ごぼう 青ねぎ みそ だし汁	中1/2枚 1人前 少々 2cm 1cm 2cm 少々 少々 小さじ2杯弱 適量					

10月15日		献立名	朝	ごはん・納豆・焼魚・漬物・みそ汁	栄養量の目安	エネルギー (550キロカロリー)	たんぱく質 (29g)	脂肪 (10g)
コメント 献立に困ったら、とうふ料理 はいかがですか？冷やっこ・ 湯豆腐・鍋物等			昼	トースト・ハムエッグ・サラダ・牛 乳・果物		(650)	(28)	(28)
			夕	ごはん・湯豆腐・れんこんの金平・ 果物		(520)	(18)	(10)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 納豆 焼魚 漬物 みそ汁	ごはん 納豆 青ねぎ 辛子 しょうゆ あじの干物 白オの漬物 かつおぶし たまねぎ にんじん じゃがいも みそ だし汁	茶わん1杯 1パック ひとつまみ 少々 中1枚 適量 少々 1/6個 小1/2個 小さじ2杯弱 適量	

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	トースト ハムエッグ サラダ 牛乳 果物	食パン バター 卵 ハム 油 トマト レタス きゅうり マヨネーズ 牛乳 りんご	1枚 1個 2枚 少々 1/2個 1枚 小1/3本 適量 1本 1/2個	

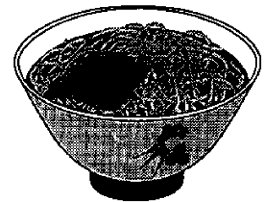
夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 湯豆腐 れんこんの金平 果物	ごはん とうふ 白オ しめじ 青ねぎ だし汁 たれ(市販) 市販品 りんご	茶わん1杯 1/4丁 中1枚 1/2パック 1本 適量 1人前 1/2個	<u>湯豆腐</u> ①鍋にだし汁を入れ、沸騰したら、材料を入れ野菜はやわらかくと うふは浮き上がればよい。

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

10月16日		献立名	朝	ごはん・焼魚・ほうれん草のごま和え・味付のり	栄養量の目安	エネルギー (460キロカロリー)	たんぱく質 (23g)	脂肪 (8g)
コメント			昼	きつねうどん・五目豆・牛乳		(600)	(25)	(17)
緑黄色野菜。特に青菜(ほうれん草・小松菜等)は一束一緒にゆでて、和え物・酢の物・ソテーに!!			夕	ごはん・オムレツ・サラダ・果物		(610)	(26)	(19)

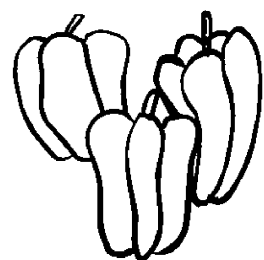
朝	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 焼魚 ほうれん草のごま和え 味付のり	ごはん あじの干物 ほうれん草 ごま さとう しょうゆ 味付のり	茶わん1杯 中1枚 1/4束 少々 〃 〃 1袋	

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	きつねうどん 五目豆 牛乳	うどん 味付あげ かまぼこ 青ねぎ うどんだし 市販品 牛乳	1玉 1枚 2枚 少々 1人前 1人前 1本	



夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん オムレツ サラダ 果物	ごはん 卵 鶏肉(ささみ) ほうれん草 にんじん 塩・こしょう バター トマト レタス きゅうり マヨネーズ みかん	茶わん1杯 1個 1本 1/3束 1cm 少々 〃 1/2個 1枚 小1/3本 少々 1個	オムレツ ①鶏肉は小さく切る。ほうれん草は茹き水にさらし、水気を切り3cmに切る。にんじんは3cmの線切り。 ②フライパンにバターを炒め、鶏肉・にんじんを炒め、ほうれん草も加えて炒める。 ③卵をよくときほぐし、②の材料を入れ、フライパンで焼く。

10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 冷凍食品の中でも冷凍野菜を常備しておくと便利です。			トースト・目玉焼き・サラダ・牛乳			(550キロカロリー)	(25g)	(20g)
			昼			(460)	(19)	(10)
		夕		(630)	(32)	(18)		
朝	献立名	食品名	分量	作り方				
	トースト	食パン	1枚					
	目玉焼き	ジャム						
		{卵	1個					
		{油	少々					
	サラダ	塩・さとう	〃					
		ハム	1枚					
		トマト	1/2個					
		レタス	1枚					
		ポン酢	少々					
	牛乳	牛乳	1本					
昼	献立名	食品名	分量	作り方				
	焼めし	ごはん	茶わん1杯	<u>焼めし</u> ①フライパンにごま油を熱し、ミックスベジタブルを炒め、ちりめんじゃことごはんも炒め、火がとぐれば、塩・こしょうで味付けし、仕上げにしょうゆで香り付けする。 <u>中華スープ</u> ①鍋に水とコンソメを入れてスープを作る。 ②野菜は適当に切り①に入れやわらかく煮る。				
		ミックスベジタブル	ひとにぎり					
		ちりめんじゃこ	適量					
		ごま油	少々					
		{しょうゆ	〃					
		{塩	〃					
		{こしょう	〃					
	中華スープ	かまぼこ	3cm					
		たまねぎ	1/6個					
		にんじん	1cm					
		ピーマン	1/2個					
		白オ	1/2枚					
		ほうれん草	適量					
		{コンソメ	〃					
		{水	〃					
夕	献立名	食品名	分量	作り方				
	ごはん	ごはん	茶わん1杯	<u>大根の煮物</u> ①大根は適当な大きさに切り、茹く。(米のとぎ汁で茹がけばなおよし)厚あげは湯透しし適当に切る。 ②鍋に①を入れだし汁をヒタヒタ迄入れ、調味料を入れやわらかくなるまで煮る。 <u>ピーマン炒め</u> ①ピーマンは線切りにする。フライパンで空炒りする。火が通れば仕上げにしょうゆを入れからます。上に焼のりをふる。				
	焼魚	甘塩鮭	1切					
	大根の煮物	大根	5cm					
		厚揚げ	1個					
		さとう	少々					
		しょうゆ	〃					
		酒	〃					
		だし汁	適量					
	ピーマン炒め	ピーマン	1個半					
		しょうゆ	少々					
		焼のり	〃					
	果物	みかん	1個					



10月18日

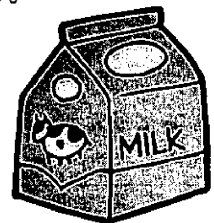
コメント

豚肉は肉類の中でも特にビタミンB1が豊富です。

献立名	朝	ごはん・納豆・ピーマン炒め・漬物・みそ汁	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 (12g)
	昼	トースト・スクランブルエッグ・サラダ・牛乳		(560)	(25)	(22)
	夕	ごはん・豚肉のしょうが焼き・大根おろし・果物		(550)	(23)	(12)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 納豆 ピーマン炒め 漬物 みそ汁	ごはん 納豆 辛子 しょうゆ ピーマン 焼のり しょうゆ 白オ かつおぶし とうふ カットわかめ 油あげ 青ねぎ みそ だし汁	茶わん1杯 小1パック 少々 1個 適量 少々 1/2枚 少々 1/6丁 ひとつまみ 適量 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
	トースト スクランブルエッグ サラダ 牛乳	食パン バター 卵 ミックスベジタブル 牛乳 塩 こしょう 油 ゆできゃべつ にんじん しょうゆ 牛乳	1枚 1個 ふたつまみ 適量 1枚 2cm 少々 1本	スクランブルエッグ ①ボールに卵・ゆでたミックスベジタブル・牛乳・調味料を入れて混ぜる。 ②フライパンに油を入れ熱し、①を入れ炒める。 ③にんじん・きゃべつを適当に切り、ゆでる。



夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 豚肉のしょうが焼き 大根おろし 果物	ごはん 豚肉 しょうが しょうゆ・酒・油 ほうれん草 バター じゃが芋 塩・こしょう 大根 ちりめんじゃこ しょうゆ みかん	茶わん1杯 2枚 少々 1/5束 適量 小1/2個 少々 2cm 適量 少々 1個	豚肉のしょうが焼き ①しょうがはすりおろし、しょうゆ・酒と合わせ、豚肉をつけ込む。 ②フライパンに油を熱し、①を焼く。 ③茹いたほうれん草を3cm位に切り、バターで炒める。 ④じゃが芋は茹がき、水を切り、塩・こしょうする。 ⑤皿に豚肉・ほうれん草・じゃが芋を添える。


10月19日		献立名	朝	トースト・目玉焼き・牛乳	栄養量の目安	エネルギー (610キロカロリー)	たんぱく質 (25g)	脂肪 (30g)
コメント ちょっとカレーが食べたくなったら、レトルト食品が便利です。		立名	昼	ごはん・焼魚・大根おろし・五目豆・果物		(570)	(36)	(8)
			夕	カレーライス・白才と菊菜のごま和え・漬物		(570)	(14)	(16)


朝	献立名	食品名	分量	作り方
	トースト 目玉焼き 牛乳	食パン バター (卵 油 塩・こしょう ウインナー トマト レタス ポン酢 牛乳	1枚 1個 少々 〃 2本 1/4個 1枚 少々 1本	

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 焼魚 大根おろし 五目豆 果物	ごはん 干かれい 大根 ちりめんじゃこ 市販品 りんご	茶わん1杯 1匹 2cm 適量 1人前 1/2個	

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	カレーライス 白才と菊菜のごま和え 漬物	ごはん レトルトカレー 白才 菊菜 いり胡麻 しょうゆ 福神漬け	1杯 1パック 1枚 1/4束 適量 少々 〃	<u>白才と菊菜のごま和え</u> ①鍋にたっぷりの湯で、まず白才を茹がく。引き続き菊菜を色よく茹でる。水を絞り、1～2cmに切る。 ②いり胡麻をすり、しょうゆと合わせ、①と和える。 (2倍の分量を作って半分残しておく)

ワンポイント
毎回の食事には良質のたんぱく質をとりましょう

10月20日		献立名	朝	ごはん・納豆・白才と菊菜のごま和え・みそ汁	栄養量の目安	エネルギー (500キロカロリー)	たんぱく質 (20g)	脂肪 (8g)
コメント			昼	鍋焼きうどん・牛乳・果物		(570)	(22)	(15)
一人用土鍋がひとつあれば、とっても便利です。暖かい食べ物がお卓に!!			夕	ごはん・刺し身・かぼちゃの煮物・吸い物		(600)	(34)	(8)
朝	献立名	食品名	分量	作り方				
	ごはん 納豆	ごはん 納豆 青ねぎ 辛子 しょうゆ	茶わん1杯 小1パック ひとつまみ 少々 〃					
	白才と菊菜のごま和え みそ汁	白才 菊菜 ごま しょうゆ たまねぎ にんじん じゃがいも みそ だし汁	1枚 1/4束 適量 〃 1/6個 1cm 小1/2個 小さじ2杯弱 適量					
昼	献立名	食品名	分量	作り方				
	鍋焼きうどん 牛乳 果物	うどん 卵 菊菜 青ねぎ 生しいたけ とろろ昆布 うどんスープ 牛乳 バナナ	1玉 1個 1/4束 1本 1枚 ひとつまみ 1カップ 1本 1本					
夕	献立名	食品名	分量	作り方				
	ごはん 刺し身 南瓜の煮物 吸い物	ごはん まぐろ 大根 大葉 わさび しょうゆ 南瓜 平天 きぬさや さとう 酒 しょうゆ だし汁 油 鶏肉(ささみ) 生しいたけ 菊菜 だし汁 塩・みりん	茶わん1杯 5切 1cm 1枚 少々 〃 2切 1/2枚 3枚 少々 〃 〃 〃 小1/2 1/2本 1本 ひとつまみ 適量 少々	南瓜の煮物 ①南瓜は種を取り適当な大きさに切る。平天も1cm位に切る。絹さやは塩茹する。 ②鍋に油を入れ、熱し、南瓜を炒める。平天も加えてだし汁・調味料を入れ軟らかくなるまで煮る。 ③盛り付けの時、ゆでたきぬさやを添える。 (2倍の分量を作り半分残しておく)				

10月21日		献立		朝食		栄養量の目安		
コメント		朝		トースト・南瓜の煮物・牛乳		エネルギー (540キロカロリー)	たんぱく質 (21g)	脂肪 (18g)
酢の味付けの場合、強くきくとむせることがあります。だし汁を少量うすめるとまろやかになります。		立		昼		(540)	(26)	(11)
		名		夕		(550)	(25)	(10)
朝	献立名	食品名	分量	作り方				
	トースト 南瓜の煮物 牛乳	食パン バター 南瓜 平天 きぬさや さとう しょうゆ 牛乳	1枚 2切 1/2枚 3枚 少々 〃 1本					
昼	献立名	食品名	分量	作り方				
	親子どんぶり 大根おろし 果物	ごはん 卵 鶏肉(ささみ) たまねぎ にんじん 青ねぎ さとう しょうゆ 酒 だし汁 大根 ちりめんじゃこ しょうゆ バナナ	どんぶり1杯 1個 1本 1/4個 1cm 1本 少々 〃 〃 〃 2cm 2つまみ 少々 1本	<p><u>親子どんぶり</u></p> <p>①たまねぎ・にんじんは線切り、青ねぎは斜め切りにする。 ②鍋にだし汁・調味料を入れ、玉葱・にんじん・小さく切った鶏肉を入れやわらかく煮る。 ③②によく溶きほぐした卵入れる。上に青ねぎをのせ、火が通ればよい。 ④どんぶりにごはんを入れ③を上のにせる。</p>				
								
夕	献立名	食品名	分量	作り方				
	ごはん おでん 酢の物	ごはん 市販品 大根 こんにゃく ちくわ 焼豆腐 じゃが芋 平天 きゅうり カットわかめ さとう 酢 塩	茶わん1杯 1人前 1/2本 ひとつまみ 少々 〃 〃	<p><u>おでん</u></p> <p>①半調理済食品を買い求めて、家で温めて食べる。</p> <p><u>酢の物</u></p> <p>①きゅうりは輪切りの薄切りにし塩をする。 ②カットわかめは水に戻してから水切りする。 ③①の塩を洗いおとしてから水気を絞り、②を和え調味料で和える。</p>				

10月22日		献立名	朝	ごはん・納豆・みそ汁・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 (18g)	脂肪 (11g)
コメント 毎日牛乳飲んで骨も元気ノ			昼	ロールサンド・牛乳・果物		(600)	(25)	(25)
			夕	ごはん・さけの塩焼き・小松菜のいため煮・すまし汁		(480)	(27)	(11)
朝	献立名	食品名	分量	作り方				
	ごはん 納豆 みそ汁 果物	ごはん 納豆 青ねぎ しょうゆ 大根 にんじん しめじ みそ だし汁 みかん	茶わん1杯 小1パック 少々 3~4cm 1cm 1/5パック 小さじ2杯弱 適量 1個					
昼	献立名	食品名	分量	作り方				
	ロールサンド 牛乳 果物	ロールパン バター トマト ゆで卵 ハム レタス 牛乳 みかん	3個 1/2個 1個 1枚 1枚 1本 1個	ロールサンド ①ロールパンは背に切り込みを入れてバターをぬっておく。 ②トマト・卵はスライスしておく。ハムも3つに切り分けておく。 レタスはちぎっておく。 ③パンに材料をはさんで食べる。				
夕	献立名	食品名	分量	作り方				
	ごはん さけの塩焼 小松菜のいた め煮 すまし汁	ごはん さけ 塩 小松菜 かまぼこ 〔しょうゆ 油 とうふ しめじ 〔しょうゆ だし汁	茶わん1杯 1切 少々 1~2株 2切分 適量 1/6丁 1/4パック 適量	小松菜のいため煮 ①さっとゆがいた小松菜を一口大に切り、かまぼこは線切りにして おく。 ②油をひいたフライパンに①を入れ炒めたらしょうゆで味をつける。				

ワンポイント
塩味をかかすのは、1品
だけを重点的に

10月23日		献立名	朝	ごはん・小松菜のいため煮・厚揚げのしょうがじょうゆかけ	栄養量の目安	エネルギー (570キロカロリー)	たんぱく質 (25g)	脂肪 (20g)	
コメント ミルク味のお野菜は甘くておいしい!			立	昼		ミルクほうとう・果物	(600)	(22)	(17)
			夕	ごはん・肉じゃが・白オの塩もみ・カップスープ		(600)	(23)	(7)	

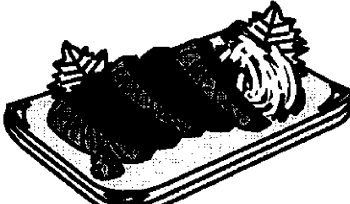
朝	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 小松菜のいため煮 厚あげのしょうがじょうゆかけ	ごはん 小松菜 かまぼこ 〔しょうゆ 油〕 厚あげ 土しょうが しょうゆ	茶わん1杯 1株 2~3切分 適量 1枚 少々 〃	

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	ミルクほうとう 果物	とり肉 にんじん かぼちゃ たまねぎ 牛乳 チキンスープの素 きしめん 赤みそ パセリ バター 柿	適量 1~2cm 5cm角 1/6個 カップ1/2 少々 1玉 少々 〃 〃 1個	<u>ミルクほうとう</u> ①なべで、とり肉・にんじん・かぼちゃ・たまねぎ・スープの素を入れやわらかく煮る。 ②きしめんを入れ、牛乳・みそで味をととのえる。 ③バターでふう味付けをしたらパセリをちらす。

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 肉じゃが 白オの塩もみ カップスープ	ごはん 牛肉 にんじん じゃがいも たまねぎ しいたけ さとう しょうゆ 白オ 〔塩 ごま〕 カップスープの素	茶わん1杯 2枚 1cm 1個 1/3個 1枚 少々 〃 1枚 適量 1袋	

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白質が良質

10月24日		献立名	朝		栄養量の目安	エネルギー (610キロカロリー)	たんぱく質 (14g)	脂肪 (31g)	
コメント 栗ごはんを満喫ノ食べ過ぎに注意。			昼			ごはん・肉じゃが・刺身・果物	(670)	(40)	(11)
			夕			栗ごはん・大根と豚肉の煮物・ほうれん草のお浸し	(430)	(16)	(7)
朝	献立名	食品名	分量	作り方					
	パン フルーツサラダ コーヒー牛乳	クロワッサン キウイ バナナ ヨーグルト 牛乳 インスタントコーヒー	2個 1/2個 1本 1個 1本 スプーン1杯						
昼	献立名	食品名	分量	作り方					
	ごはん 肉じゃが 刺身 果物	ごはん 牛肉 にんじん じゃがいも たまねぎ 生しいたけ さとう しょうゆ まぐろ はまち 大根 大葉 〔わさび しょうゆ キウイ	茶わん1杯 2枚 1cm 1個 1/3個 1枚 少々 〆 3~4切 〆 適量 1枚 少々 〆 1/2個						
夕	献立名	食品名	分量	作り方					
	栗ごはん 大根と豚肉の煮物 ほうれん草のお浸し	米 栗 にんじん しめじ 油あげ 〔塩 酒 大根 豚肉 〔だし汁 しょうゆ ほうれん草 ごま ポン酢	1/2カップ 4個 1cm 1/5パック 1/2枚 少々 〆 5cm 30g 適量 1/4束 少々 〆	<u>栗ごはん</u> ①栗は皮をむいて半分に切る。にんじん・しめじ・油あげは線切りにし、調味料と米と一緒にたきあげる。(2倍の量でつくる) (2倍つくる) <u>ほうれん草のお浸し</u> ①ゆがいたほうれん草は、食べやすい大きさに切り、ごまをふる。食べる時、ポン酢をふりかける。					

10月25日		献立名	朝	栗ごはん・大根と豚肉の煮物・添え野菜	栄養量の目安	エネルギー (453キロカロリー)	たんぱく質 (18.7g)	脂肪 (7.1g)
コメント			昼	パン・ミルクティー・ハムエッグ・果物		(521)	(22.4)	(15.4)
うす味で今日も血圧だいじょうぶ。			夕	ごはん・かきと豆腐のソース炒め・しゅうまい		(663)	(30.4)	(17.6)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	栗ごはん	米 栗 にんじん しめじ 油あげ 〔塩 酒〕	1/2カップ 4個 1cm 1/5パック 半分	昨日の残り
	大根と豚肉の煮物	大根 豚肉 だし汁 しょうゆ かまぼこ	5cm 30g 適量	
	添え野菜	トマト	4~5切 小1個	

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	パン ミルクティー ハムエッグ 果物	ロールパン 牛乳 紅茶パック 〔たまご ハム 油〕 ブロッコリー バナナ	3個 1/2カップ 1個 1枚 適量 3房 1本	ブロッコリーはゆがいて添える。

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん かきと豆腐のソース炒め しゅうまい	ごはん かき とうふ にんじん かたくり粉 ブロッコリー 〔にんにく しょうが スープの素 水〕 〔塩・こしょう ソース〕 サラダ油 冷凍しゅうまい	茶わん1杯 1/2パック 1/3丁 2cm 適量 1/2個 少々 適量 5個	かきととうふのソース炒め ①サラダ油をひいたフライパンに、にんにく・しょうがを入れ、先に炒めておく。 ②かきを入れていたためとうふ・にんじん・ブロッコリーの順に入れてスープを入れる。煮えたらソース・塩・コショウで味を整え、最後にかたくりでとろみをつける。

ワンポイント
食卓に醤油、塩、化学調味料は置かない

10月26日		献立名	朝	パン・ミルクティー・スクランブルエッグ・添え野菜	エネルギー (540キロカロリー)	たんぱく質 (23.5g)	脂肪 (16.0g)
コメント たっぷり食べたらしっかり散歩!			昼	ごはん・焼き魚・白和え・しゅうまい	(645)	(26.2)	(21.3)
			夕	ごはん・けんちん汁・焼き魚	(552)	(27.4)	(14.9)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	パン ミルクティー スクランブルエッグ 添え野菜 果物	ロールパン 牛乳 紅茶パック ハム 卵 パセリ バター ブロッコリー トマト バナナ	3個 1/2カップ 1枚 1個 適量 3房 小1/2個 1本	スクランブルエッグ ①小さく切ったハム・たまご・パセリをまぜて、バターをひいたフライパンで形を整えながら焼く。

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 焼き魚 白和え しゅうまい	ごはん さんまの開き とうふ 白ごま 春菊 にんじん こんにゃく さとう みそ 冷凍しゅうまい	茶わん1杯 1/2尾 適量 1/3束 1cm 適量 5個	白和え ①春菊はゆがいて食べやすい大きさに切る。にんじんもゆがいて線切りにしておく。こんにゃくは細く切ってカラいりしておく。 ②水切りした豆腐と調味料をあわせてよくまぜておく。①と②をあわせる。

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん けんちん汁 焼魚	ごはん とうふ ささがきごぼう にんじん 大根 こんにゃく 豚肉 みそ だし汁 さんまの開き	茶わん1杯 2~3切 3cm 1cm 2cm 適量 30g 1/2尾	(2倍つくる) (昼食の残り半分)

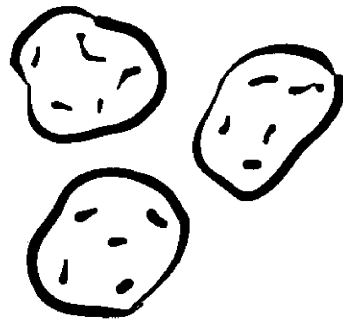
ワンポイント
 青魚(いわし・さんま・さばなど)
 青魚の脂肪は、コレステロールを減少させる効果があり、サラサラの血液になります

10月27日		献立名	朝	ごはん・けんちん汁・卵焼き・添え野菜	栄養量の目安	エネルギー (510キロカロリー)	たんぱく質 (22.4g)	脂肪 (11.1g)
コメント 知恵袋を生かして楽しい食事づくり			昼	おろしそば・さつま芋の切り焼き		(538)	(22.8)	(6.9)
			夕	ごはん・じゃがいもの牛乳煮・春菊のひたし		(601)	(22.6)	(9.6)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん けんちん汁	ごはん とうふ ごぼう にんじん 大根 こんにゃく 豚肉 みそ	茶わん1杯 2~3切 中3cm 1cm 2cm 適量 30g	(昨日の残り)
	卵焼き	卵 さとう しょうゆ	1個 少々 〆	
	添え野菜	油 トマト	〆 小1/2個	

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	おろしそば	そば なめこ 鶏肉(もも) 大根 青ねぎ かまぼこ そばだし	1玉 約10個 30g 4cm 1/2本 1cm 150cc	ゆでそば ①そばだして、なめこ・とり肉を煮る。 ②やわらかくなったらそばを入れ一煮立ちしたら青ねぎ・かまぼこ・おろし大根をのせる。
	さつま芋の切り焼き	さつま芋	中1/2個	

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん じゃがいもの牛乳煮	ごはん じゃがいも にんじん ハム しいたけ 牛乳 パセリ	茶わん1杯 1個 1cm 2枚 1枚 1カップ 1つまみ	じゃがいもの牛乳煮 ①じゃがいも・にんじんは、うす切りにする。ハム・しいたけは線切りにする。 ②牛乳で①を煮る。 ③やわらかくなったら器に入れパセリをちらす。 (2倍つくっておく)
	春菊のひたし	春菊 花かつお しょうゆ	1/3束 1つまみ 少々	



10月28日		献立名	朝	パン・牛乳・オムレツ・果物	栄養量の目安	エネルギー (591キロカロリー)	たんぱく質 (24.6g)	脂肪 (19.6g)
コメント			昼	ごはん・焼き魚・里芋の田楽・春菊のひたし		(512)	(24.5)	(6.1)
つくりおきのものを使う時は、何かを加えて新しい献立風にして食べましょう。			夕	ごはん・里芋の田楽・きゅうりの酢のもの		(623)	(28.1)	(15.0)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	パン 牛乳 オムレツ 果物	ロールパン 牛乳 ハム 卵 たまねぎ しいたけ 油 バナナ	3個 1カップ 1枚 1個 1/6個 1枚 1本	<u>オムレツ</u> ①みじん切りした玉ねぎ・しいたけ・ハムを油で炒め、たまごを入れて形をととのえる。

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 焼魚 里芋の田楽 春菊のひたし	ごはん 刀魚 塩 里芋 にんじん しいたけ だし汁 {みそ 砂糖 春菊 カツオぶし しょうゆ	茶わん1杯 1切 ひとつまみ 2個 2cm 1枚 適量 1/3束 ひとつまみ 適量	<u>里芋の田楽</u> ①だし汁で里芋・にんじん・しいたけを煮る。 ②やわらかくなったら田楽みそをかけて食べる。 (2倍つくる) (前日の残りの半分)

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 里芋の田楽 きゅうりの酢 の物	ごはん 里芋 にんじん しいたけ だし汁 みそ さとう 焼きとうふ とり肉 きゅうり カットわかめ ちりめん 酢 さとう	茶わん1杯 2個 2cm 1枚 1/2丁 50g 半本 適量 〃 〃 〃	①昼の残りに焼きとうふととり肉を加える。

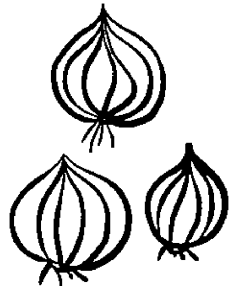
ワンポイント
少量のお酒は百薬の長、
でも飲み過ぎは肝臓を痛めます

10月29日		献立名	朝	ごはん・白オのごま和え・里芋とねぎのみそ汁	栄養量の目安	エネルギー (399キロカロリー)	たんぱく質 (10.5g)	脂肪 (5.0g)
コメント			昼	トースト・ベーコンエッグ・アスパラの塩ゆで・牛乳		(577)	(23.2)	(28.4)
夕食の(白オのクリーム煮)は冷凍パックのシーフードを使うと便利です。			夕	ごはん・牛肉とたまねぎのカレー炒め・もやしとピーマンの和えもの・白オのクリーム煮		(681)	(35.9)	(18.2)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 白オのごま和え 里芋とねぎのみそ汁	ごはん 白オ すりごま だししょうゆ 里芋 ねぎ みそ うすあげ	茶わん1杯 1枚 適量 1個 ひとつまみ 小さじ2杯弱 1/4枚	白オのごま和え ①白オは軸と葉にわけて切る。軸の部分は1cm巾くらいで5mmの長さ に切る。サッとゆでて、だししょうゆで和える。

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	トースト ベーコンエッグ アスパラの塩 ゆで 牛乳	パン バター ベーコン 卵 油 アスパラ 塩 牛乳	4枚切1枚 1枚 1個 2~3本 1カップ	

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 牛肉とたまね ぎのカレー炒 め もやしとピー マンの和え物 白オのクリー ム煮	ごはん 牛肉 酒・塩 こしょう とき卵 片くり粉・油 たまねぎ ピーマン 油・塩・酒・さ とう・こしょう・ カレー粉・だし の素・片くり粉 もやし ピーマン しょうゆ だし おろし生姜 白オ 帆立貝柱 えび 油 酒 だし 水 牛乳 塩・こしょう	1杯 70g 1/4個 1/3~1/4個 1/2個 1/3袋 1個 1枚 2個 2~3尾 適量 〃 〃 〃 1/4カップ 適量	牛肉とたまねぎのカレー炒め ①牛肉はひと口大に切り、酒・塩・こしょうで下味をつける。とき 卵・片くり粉をつけ油で炒め火が通ったら取り出しておく。 ②再び油をひき食べやすい大きさに切った野菜を入れて炒めしんな りしたら牛肉をもどし調味料とだし汁を加え最後に水溶き片くり 粉でとろみをつける。 白オのクリーム煮 ①帆立貝柱・えび・白オを油で炒め、酒・だし汁・水でやわらかく 煮る。塩・こしょうで味付、仕上げに牛乳を加え、一煮立ちすれ ば、水溶き片くり粉でとろみをつける。




10月30日		献立名	朝	ごはん・卵焼・わかめとたまねぎのみそ汁	栄養量の目安	エネルギー (428キロカロリー)	たんぱく質 (13.3g)	脂肪 (9.2g)
コメント 魚肉に加えて、野菜もしっかりとりましょう。			昼	焼そば・フルーツヨーグルト		(653)	(27.7)	(17.9)
			夕	ごはん・さばのみそ煮・チンゲン菜としめじの煮浸し・レタスとりんごのサラダ		(620)	(23.1)	(17.8)

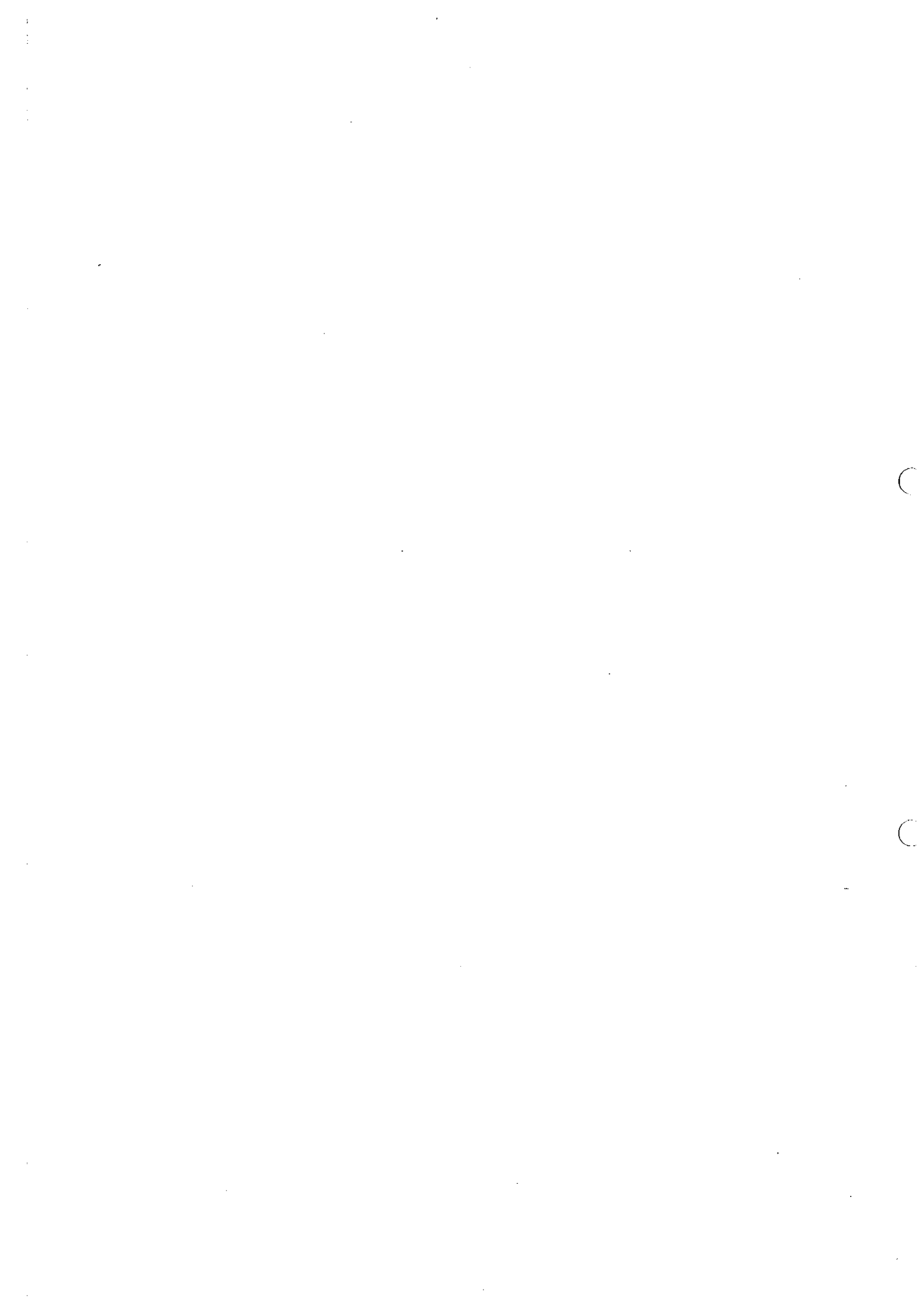
朝	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 卵焼	ごはん 卵 油	茶わん1杯 1個	
	わかめとたまねぎのみそ汁	カットわかめ たまねぎ みそ	ひとつまみ 小1/3個 小さじ2杯弱	

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	焼そば	蒸し中華めん 豚肉(うす切り) さくらえび きゃべつ もやし 生しいたけ にんじん 油 塩 ソース	1玉 50g ひとつまみ 1枚 1/4パック 1枚 2~3cm	焼そば ①フライパンに油をしき、豚肉(うす切り)・さくらえびを焼、せん切りのキャベツ・にんじん・もやしを炒め、仕上げにソース・塩等で味つけする。紅しょうがを天盛りにする。
	フルーツヨーグルト	紅しょうが 柿 バナナ ヨーグルト	1/4個 1/2本 1パック	

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 さとう 酒・水 土しょうが	茶わん1杯 1切	さばのみそ煮 ①水でみそをとき、酒・さとうを加えて沸とうさせ、さばの切り身を入れ、土しょうがのせん切りを加えて煮る。
	チンゲン菜としめじの煮浸し	白ねぎ チンゲン菜 しめじ だししょうゆ みりん	適量 2/3株 3~4本	
	レタスとりんごのサラダ	レタス りんご ドレッシング	4~5枚 1/6個	

ワンポイント
甘いものは程々に
肥満は、万病のもと

10月31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 (570キロカロリー)	たんぱく質 (18.8g)	脂肪 (22.3g)
夕食のギョーザは市販のパックを利用します。残りは冷凍にして次の日使いましょう。						朝	トースト・コーヒー牛乳・ベーコン といんげんのソテー・かき				
						昼	なめこ雑炊・なすとピーマンのみそ炒め				
		夕	ごはん・ギョーザなべ・ブロッコリー といかのめんたいソース和え								
朝	献立名	食品名	分量	作り方							
	パントースト コーヒー牛乳 ベーコンといんげんのソテー	パン バター 牛乳 インスタントコーヒー いんげん ベーコン 油	4枚切1枚 1杯 5本 1枚								
昼	献立名	食品名	分量	作り方							
	なめこ雑炊 なすとピーマンのみそ炒め	ごはん なめこ ねぎ 卵 だし しお しょうゆ なす ピーマン 油 生姜・にんにく 赤唐辛子 砂糖 みそ しょうゆ 酒	茶わん1杯 1/3パック 1本 1個 1本 1個								
夕	献立名	食品名	分量	作り方							
	ごはん ギョーザなべ ブロッコリーといかのめんたいソース和え	ごはん ギョーザ 水 スープの素 しょうゆ・ラー油 豆腐 しめじ レタス もやし ブロッコリー いか めんたいこ マヨネーズ レモン	茶わん1杯 3個 1/2個 1/3丁 1/10パック 1枚 1/4パック 1/3個 6cm角 1/2腹		<u>ブロッコリーといかのめんたいソース和え</u> ①ブロッコリーはサッとゆでる。いかは切り目入れて、サッと熱湯にくぐらす。めんたいこは、中身を出してマヨネーズとレモン汁と合わせ、ブロッコリーといかをあえる。						

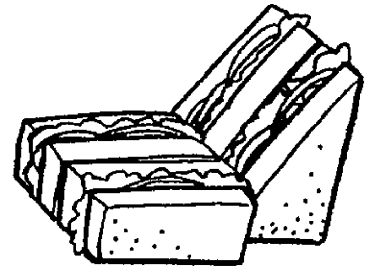


11月1日

コメント 朝に、熱いみそ汁に卵をおとして食べましょう。バナナも1本食べてがんばりましょう。	献立名	朝 ごはん・焼のり・ブロッコリーの塩昆布和え・みそ汁・バナナ	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 (7g)
		昼 パン・ハムとチーズのサンドイッチ・レタスとトマトのサラダ・牛乳		(580)	(22)	(29)
		夕 ごはん・豚肉の生姜焼・フライポテト・ピーマンとしいたけの焼き浸し		(570)	(24)	(15)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 焼のり ブロッコリーの塩昆布和え みそ汁 バナナ	ごはん のり ブロッコリー 塩昆布 卵 ジャがいも みそ だし汁 バナナ	茶わん1杯 大1枚 1/3個 適量 1個 1/3個 小さじ2杯弱 適量 1本	

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	ハムとチーズのサンドイッチ レタスとトマトのサラダ 牛乳	食パン バター ハム チーズ きゅうり マヨネーズ レタス トマト 和風ドレッシング 牛乳	1枚 2枚 1/2切 適量 適量 2枚 小1/2個 適量 1本	



夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 豚肉のしょうが焼 フライポテト ピーマンとしいたけの焼き浸し	ごはん 豚肉(もも) 土しょうが 酒 しょうゆ 油 ジャがいも 油 ピーマン 生しいたけ しょうゆ だし汁	茶わん1杯 3枚 少々 適量 少々 少々 1/2個 適量 1個 1/2個 適量 少々	フライポテト ①ジャがいもは皮をむき、柏子木に切って水に入れる。水けを切って、フライパンに多めの油を入れ、揚げる。 ピーマンとしいたけの焼き浸し ①ピーマンは細切りにする。生しいたけもうすく切り、フライパンでサッとやいて、だししょうゆをかける。

11月2日		献立名	朝	パン・コーンとほうれん草のソテー・ コーヒー牛乳	栄養量 の目安	エネルギー (470キロカロリー)	たんぱく質 (20g)	脂肪 (19g)
コメント			昼	ごはん・筑前煮・ししゃも		(560)	(28)	(14)
今日の夕食は煮物で心の中まで暖まる!!			夕	ごはん・かきと豆腐の土手鍋・うずらの豆煮・大根煮		(610)	(23)	(12)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	パン	食パン バター	1枚	
	コーンとほうれん草のソテー	ハム コーン ほうれん草 塩・こしょう	1枚 ひとつまみ 1/3束 少々	
	コーヒー牛乳	油 牛乳	少々 1本	
		インスタントコーヒー	スプーン1杯	

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 筑前煮	ごはん とり肉(もも) たけのこ ごぼう こんにゃく 生しいたけ にんじん 油	茶わん1杯 少々 適量 4cm 1/5枚 1枚 1cm 少々	筑前煮 ①とり肉を油で炒め、野菜も加えて炒め、油が廻ったらだし汁・調味料を加え柔らかくなるまで煮含める。
	ししゃも	さとう しょうゆ だし汁 ししゃも	適量 少々 少々 3尾	

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん かきと豆腐の土手鍋	ごはん 赤だしみそ みりん さとう かき とうふ 春菊	茶わん1杯 適量 少々 少々 5粒 1/3丁 1/3束	かきと豆腐の土手鍋 ①かきは塩水で洗う。 ②鍋にみそとだしを入れ豆腐・生しいたけを入れ煮たったら、カキを入れ火が通れば春菊を入れる。
	うずらの豆煮 大根煮	生しいたけ 市販品 大根 油あげ さとう しょうゆ	1枚 1人前 5cm 1/2枚 適量 少々	

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

11月3日

コメント まぐろ・とり肉・卵・あげ等、 蛋白質のものもしっかりとっ て、元気になりましょう。	献立名	朝	ごはん・大根煮物・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 (13g) 脂肪 (10g)
		昼	五目そうめん・煮豆	
		夕	ごはん・マグロ刺身・焼なす花かつ おかけ・筑前煮	

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 大根煮物	ごはん 大根 油あげ さとう しょうゆ・だし	茶わん1杯 7cm 1/2枚 適量	
	みそ汁	春菊 油あげ みそ だし汁	1/5わ 1/4枚 小さじ2杯弱 適量	

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	五目そうめん	そうめん(干) 卵 酒 なす にんじん 水菜 ハム めんつゆ 青ねぎ いりごま のり 土しょうが 七味唐辛子	1わ半 1/2個 1本 2cm 適量 3枚 1人前 適量	五目そうめん ①そうめんをゆでる。 ②野菜は細切りにし、つゆで柔らかく煮て、そうめん・卵を加える。 ③食べる時に薬味を好みで乗せる。
	うずら煮豆	市販品	1人前	

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん まぐろ刺身	ごはん まぐろ 大根 大葉 しょうゆ わさび	茶わん1杯 1人前 2cm 1枚 適量	
	焼なす花かつ おかけ	なす 油 花かつお しょうゆ	1本 少々 ひとつまみ 少々	焼なす花かつおかけ ①なすはタテ1cm巾に切り、焼く。
	筑前煮	とり肉(もも) たけのこ ごぼう こんにゃく 生しいたけ にんじん 油 さとう しょうゆ だし汁	少々 小1個 5cm 1/4枚 1枚 3cm 少々 適量 〃 〃	筑前煮 ①鍋に油を熱しとり肉を入れていためる。 ②たべやすい大きさに切った野菜・こんにゃくを①に加えてよく炒める。 ③②にだし汁・さとう・しょうゆを加えて煮る。

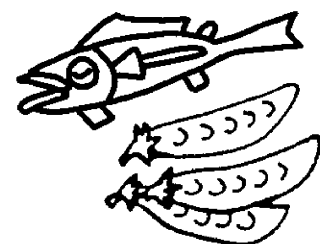


11月4日		献立名	朝	ピザトースト・サラダ・野菜スープ	栄養量の目安	エネルギー (360キロカロリー)	たんぱく質 (14g)	脂肪 (14g)
コメント 買った焼魚にちょっと手を加えた煮物を合わせましょう。まな板・包丁。			昼	チキンライス・きゃべつの塩昆布和え・ヨーグルト・かき		(620)	(22)	(17)
			夕	ごはん・いわしの塩焼・金平ごぼう・里芋とこんにゃくの炒め煮		(640)	(25)	(14)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	ピザトースト	食パン	1枚	ピザトースト ①食パンにケチャップをぬりスライスチーズをのせ、オーブントースターで焼く。
	サラダ	ケチャップ スライスチーズ	適量 1枚	
	野菜スープ	(トマト レタス ドレッシング コンソメ 塩・こしょう 生しいたけ たまねぎ	1/2個 1枚 適量 1/2個 少々 適量 〃	

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	チキンライス	ごはん とり肉 塩・こしょう たまねぎ 生しいたけ (冷)グリーンピース バター ケチャップ 塩・こしょう	茶わん1杯半 30~40g 1/6個 1枚 ひとつまみ 少々 適量 少々	チキンライス ①とり肉・野菜を細かく切り、バターで炒め、ごはんを加えケチャップ・塩・こしょうで味付けする。
	きゃべつの塩昆布和え	(きゃべつ にんじん 塩昆布	1枚 3cm 適量	きゃべつの塩昆布和え ①きゃべつ・にんじんの細切りを塩昆布で和える。
	ヨーグルト果物	ヨーグルト かき	小1個 1/2個	

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん いわしの塩焼 金平ごぼう	ごはん いわし 牛肉うす切り ごぼう ごま油 さとう しょうゆ 唐辛子 里芋 こんにゃく いんげん 油 だし汁 さとう みりん しょうゆ 塩	茶わん1杯 1尾 1枚 5cm位 少々 適量 〃 少々 3個 1/8枚 1~2本 少々 適量 〃 〃 〃 少々	金平ごぼう ①ごぼうはささがきにして水に放し、アクぬきをしたあと水切りしておく。 ②鍋に、ゴマ油をひき牛肉とごぼうを炒め、調味料を加えて煮る。出来上がりに唐辛子を加える。



11月5日

コメント

昼は市販品を利用して手軽に。

献立名

朝
昼
夕

ごはん・野菜入り卵焼き・みそ汁・果物
パン・白身魚のフライ・ポテトサラダ・ミルクティー・果物
ごはん・とうふと豚肉の煮物・焼なす・牛乳かん

栄養量の目安

エネルギー (546キロカロリー)	たんぱく質 (16g)	脂肪 (16g)
(580)	(25)	(18)
(570)	(29)	(16)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 野菜入り卵焼き	ごはん 卵 きゃべつ たまねぎ にんじん 生しいたけ 油 塩・こしょう	茶わん1杯 1個 1枚 1/10個 1cm 1枚 少々	<p><u>野菜入り卵焼き</u> ①線切り野菜を炒め、とき卵を加える。</p>
	みそ汁	さといも カットわかめ みそ	1個 ひとつまみ 小さじ2杯弱	
	果物	だし汁 りんご	適量 1/2個	


昼	献立名	食品名	分量	作り方
	パン 白身魚のフライ	ロールパン 市販品 きゃべつ	3個 1切 1枚	
	ポテトサラダ ミルクティー	市販品 牛乳 紅茶	1人前 1本 1パック	
	果物	みかん	1個	

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん とうふと豚肉 の煮物	ごはん とうふ 豚肉 えび 白オ にんじん 春菊 生しいたけ	茶わん1杯 1/4丁 2枚 2尾 1枚 1cm 1/10束 1枚	<p><u>とうふと豚肉の煮物</u> ①とうふと豚肉その他野菜をいろいろ加えて水煮風にしてポン酢で食べる。</p>
	焼なす	ボン酢 だし汁 なす 長ねぎ しょうゆ	適量 〃 1本 1/3本 適量	
	牛乳かん	だし汁 市販品	〃 1個	<p><u>焼なす</u> ①なす・長ねぎを焼きしょうゆだし汁でたべる。</p>



11月6日		献立名	食品名	分量	作り方	エネルギー	たんぱく質	脂肪			
コメント 野菜をたくさん利用しよう。						朝	昼	夕	(610キロカロリー)	(24g)	(19g)
						ごはん・キャベツの卵おとし・みそ汁・カフェオーレ	煮こみうどん・煮豆・果物	ごはん・魚の塩焼・肉じゃが・お浸し	(500)	(23)	(4)
					(590)	(29)	(10)				

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん きゃべつの卵おとし みそ汁 カフェオーレ	ごはん 卵 きゃべつ 油 塩・こしょう 大根 油あげ 春菊 みそ だし汁 牛乳 インスタントコーヒー	茶わん1杯 1cm 1.5枚 少々 〃 1cm 1/4枚 少々 小さじ1/2杯 適量 少々 〃	<u>きゃべつの卵おとし</u> ①きゃべつはせん切りにし、油で炒め塩・こしょうし上から卵をおとす。

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	煮こみうどん うずら煮豆 果物	うどん玉 かまぼこ 牛肉 ほうれん草 青ねぎ にんじん めんつゆ 市販品 りんご	1玉 2切 2枚 少々 5cm 1cm 1人前 1人前 1/2個	

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 魚の塩焼 肉じゃが ほうれん草のお浸し	ごはん あじ 塩 大根おろし 牛肉 じゃがいも たまねぎ にんじん こんにゃく しょうゆ・さとう 油 ほうれん草 かつお しょうゆ だし汁	茶わん1杯 小1尾 少々 適量 1枚 1個 1/4個 2cm 1/10枚 適量 少々 1/4束 ひとつまみ 適量 〃	

11月7日

コメント さつま芋・くり・かき・みかん・のうれしい秋は食べ過ぎにご注意！	献立名	朝	トースト・ほうれん草卵とじ・おろし和え・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 (24g)	脂肪 (19g)
		昼	ごはん・肉じゃが・さしみ・果物		(600)	(27)	(6)
		夕	ごはん・精進揚げ・煮物・みそ汁		(610)	(24)	(14)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	トースト	食パン	1枚	
	ほうれん草卵とじ	卵	1個	
		ほうれん草	1/4束	
		油	少々	
		こしょう・塩	〃	
		大根おろし	3cm分	
		ちりめんじゃこ	大さじ1杯	
		しょうゆ	少々	
	牛乳	牛乳	1本	
	果物	みかん	1個	

昼	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	1枚	
		じゃがいも	1個	
		たまねぎ	1/4個	
		にんじん	2cm	
		こんにゃく	1/10枚	
		しょうゆ	適量	
		さとう	〃	
		油	少々	
	さしみ	まぐろ	1人前	
		いか	〃	
		わさび・しょうゆ	適量	
		線切り大根	〃	
	果物	かき	小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	
	精進揚げ	市販品	1人前	
		にんじん		
		ごぼう		
		れんこん		
		なす		
		ししとう		
	肉だんごとチンゲン菜の煮物	とりミンチボール(冷凍品)	3個	
		チンゲン菜	1株	
		にんじん	1cm	
		しょうゆ	適量	
		みりん	〃	
		だし汁	〃	
	みそ汁	とうふ	1/4丁	
		油あげ	1/4枚	
		青ねぎ	少々	
		みそ	小さじ2杯弱	
		だし汁	適量	

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

11月8日	献立名	朝	ごはん・卵焼・チンゲン菜のお浸し・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 (14g)
		昼	ピザトースト・クリームスープ・果物		(600)	(23)	(18)
		夕	ごはん・サバのみそ煮・とうふの炒め煮・野菜の塩もみ		(580)	(29)	(22)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 卵焼 チンゲン菜のお浸し みそ汁	ごはん 卵 さとう 塩・だし チンゲン菜 かつおフレーク しょうゆ だし汁 とうふ 油あげ 青ねぎ みそ だし汁	茶わん 1杯 1個 適量 1株 1袋 適量 1/4丁 1/4枚 少々 小さじ2杯弱 適量	ごはんをおにぎりにしてひと皿に盛りつけてもよい。

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	ピザトースト コーンクリームスープ 果物	食パン ケチャップ ピーマン ハム とろけるチーズ カップスープの素 牛乳 りんご	1枚 適量 1/2個 1枚 1枚 1袋 1カップ 1/2個	コーンクリームスープ ①あたためた牛乳でとろかす。

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん サバのみそ煮 とうふの炒め煮 きやべつときゅうりの塩もみ	ごはん 生さば ねぎ しょうが しょうゆ・酒 みそ とうふ ごぼう にんじん とり肉(もも) 片くり粉 しょうゆ・さとう 油 きやべつ きゅうり 塩	茶わん 1杯 1切 5cm 少々 適量 1/4丁 3cm 1cm 少々 適量 少々 1枚 1/4本 少々	とうふの炒め煮 ①とり肉と野菜のせん切りを炒めてとうふを加え味付けをする。

ワンポイント
じゃがいもやにんじんは、Sサイズを選んで買おう

11月9日

コメント
昼は井で、手軽に。

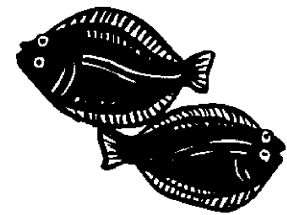
献立名	朝	パン・サラダ・ミルクティー・果物
	昼	親子丼・粉ふき芋・きゃべつときゅうりの塩もみ
	夕	ごはん・かれいの煮付・厚あげの焼き物・含め煮・果物


栄養量の目安	エネルギー (530キロカロリー)	たんぱく質 (19g)	脂肪 (17g)
	(540)	(23)	(12)
	(620)	(28)	(15)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	パン サラダ	ロールパン ハム レタス トマト フレンチドレッシング	3個 1枚 1枚 1/2個 適量	
	ミルクティー	牛乳	1本	
	果物	紅茶 キウイ	1パック 1個	

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	親子丼	ごはん とり肉(もも) たまねぎ 卵 みつば さとう しょうゆ 油 だし汁	どんぶり1杯 少々 1/4個 1個 適量 〃 〃 〃 〃	
	粉ふき芋	じゃがいも	1個	
	きゃべつときゅうりの塩もみ	塩 きゃべつ きゅうり 塩	少々 1枚 1/4本 少々	

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん かれいの煮付	ごはん かれい しょうが しょうゆ みりん 酒・だし	茶わん1杯 1切 少々 適量 〃 〃	
	厚あげの焼きもの	厚あげ 大根おろし 油	1/2個 3cm分 少々	厚揚げの焼きもの ①厚揚げをフライパンで焼いて大根おろし・ポン酢をかける。
	含め煮	ポン酢 南瓜 なす	〃 2~3切 1/2本	
	果物	しょうゆ・さとう だし汁 みかん	適量 〃 1個	



11月10日		献立名	朝	ごはん・野菜炒め・みそ汁・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 (22g)	脂肪 (12g)
コメント			昼	そば・焼とり・果物・杏仁とうふ		(580)	(21)	(10)
野菜のおいしい季節です。たっぷり使ってお腹のそうじ。			夕	ごはん・魚のホイル焼・おかか煮・もやしとピーマンのごま酢あえ		(520)	(24)	(13)
朝	献立名	食品名	分量	作り方				
	ごはん 野菜いため	ごはん きゃべつ もやし にんじん 塩・こしょう	茶わん1杯 1枚 1/4袋 2cm 少々					
	みそ汁	油 南瓜 卵 青ねぎ みそ だし汁	適量 適量 1個 適量 適量 適量					
	ヨーグルト	ヨーグルト	カップ1					
昼	献立名	食品名	分量	作り方				
	そば	そば(つゆつき)	1人前					
	焼とり	かまぼこ	2切					
	果物	ほうれん草	1株					
	杏仁とうふ	市販品	2本					
		バナナ	1本					
		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					
	魚のホイル焼	生さけ 生しいたけ しょうゆ・塩	1切 1枚 少々	魚のホイル焼 ①生さけに塩をふり、しいたけと共にアルミホイルに包みオープンで焼く。				
	大根とにんじんのおかか煮	大根 にんじん とうがらし	3cm 2cm 少々	大根とにんじんのおかか煮 ①大根・にんじんは柏子木切りにしていたため、味つけて花かつおを仕上げにふる。				
	もやしとピーマンのごま酢あえ	油 酒 しょうゆ・さとう 花かつお もやし ピーマン ごま しょうゆ 酢・だし	適量 適量 1/4袋 1個 適量 適量	もやしとピーマンのごま酢あえ ①もやしとピーマンのせん切りを蒸し煮にして味をつけ、ごまをふる。				

11月11日		献立名	朝	トースト・サラダ・カフェオーレ・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 (13g)
コメント 切り方・並べ方をかえるだけで新鮮な一品になります。			昼	ごはん・ぶりのなべ照り焼・白オの煮物・かき卵汁		(580)	(24)	(16)
			夕	ごはん・豚肉のしょうが焼・さといもの煮物・ゆで野菜のサラダ		(580)	(26)	(17)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	トースト サラダ カフェオーレ 果物	食パン マーマレード まぐろフレーク味付 トマト きゅうり レタス ノンオイル和風ドレッシング 牛乳 インスタントコーヒー キウイ	1枚 小1/2缶 1/2個 1/3本 1枚 適量 1本 スプーン1杯 1個	半分に切りスプーンで食べる。



昼	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん ぶりのなべ照り焼 白オの煮物 かき卵汁	ごはん ぶり しょうゆ・みりん 酒 ピーマン 白オ にんじん 生しいたけ しょうゆ だし汁 卵 春菊 みそ だし汁	茶わん1杯 1切 適量 1/2個 1枚 少々 1枚 適量 1個 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 豚肉のしょうが焼 さといもの煮物 ゆで野菜のサラダ	ごはん 豚肉(もも) しょうがのすりおろし しょうゆ さといも 油あげ しょうゆ さとう だし ブロッコリー にんじん きゃべつ マヨネーズ	茶わん1杯 2枚 少々 大1個 1/2枚 適量 小房2~3個 2cm 1枚 適量	ゆで野菜のサラダ ①ブロッコリーは小房に分け、きゃべつは大き目に切りにんじんは輪切りにしていっしょにゆで、マヨネーズをそえる。

11月12日		献立名	朝	ごはん・焼魚・ごま風味・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 (18g)	脂肪 (19g)
コメント お浸しも、ゴマ味・かつお・ちりめんじゃこと日毎に変えて楽しみましょう。			昼	トースト・スープ煮・ミルクコーヒー・果物		(600)	(26)	(20)
			夕	ごはん・照焼・みぞれ煮・お浸し・みそ汁		(580)	(29)	(14)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 焼魚 ごま風味 みそ汁	ごはん アジの干物 きゃべつ 生しいたけ 油あげ ごま さとう しょうゆ たまねぎ カットわかめ みそ だし汁	茶わん1杯 小1枚 1枚 小1枚 1/4枚 適量 〃 〃 少々 ひとつまみ 小さじ2杯弱 適量	<u>ごま風味</u> ①きゃべつはやわらかくゆでて短冊切り、生しいたけもゆでてうす切り、油あげも湯通しして短冊切り。ごまをいってすりつぶし、さとう・しょうゆを加え混ぜ、野菜を加える。

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	トースト スープ煮 ミルクコーヒー 果物	食パン バター 白オ にんじん さけ缶 スープ 塩 牛乳 インスタントコーヒー かき	1枚 1枚 少々 1/4缶 適量 少々 1本 スプーン1杯 3/4個	<u>スープ煮</u> ①さけ缶は皮と骨を除いて粗くほぐす。白オは一口大のそぎ切りにし、にんじんは輪切りにする。スープで煮て、野菜がやわらかくなったら塩で調味する。



夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 照り焼 みぞれ煮 お浸し みそ汁	ごはん 豚肉(もも) しょうゆ・みりん 油 きゃべつ とうふ だし汁 しょうゆ みりん 大根 青ねぎ ほうれん草 生しいたけ だししょうゆ たまねぎ カットわかめ みそ だし汁	茶わん1杯 1枚 適量 少々 1/2枚 大1/4丁 適量 〃 〃 4cm 少々 1/3わ 大1枚 適量 1/6個 ひとつまみ 小さじ2杯弱 適量	<u>照り焼</u> ①照り焼の付け合せのきゃべつはゆでる。 <u>みぞれ煮</u> ①だし汁・しょうゆ・みりんを合わせてやっこに切ったとうふを入れ火にかける。とうふが熱くなったらおろし大根を加えてひと煮立ちさせ、青ねぎをちらして火をとめる。

11月13日		献立名	朝	ごはん・かくや納豆・浸し・みそ汁・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 (17g)	脂肪 (7g)
コメント かぶの葉もビタミンたっぷり 上手に利用!			昼	きしめん・ゆず和え・ヨーグルト		(410)	(18)	(8)
			夕	ごはん・みそ煮・含煮・ごま和え・みそ汁		(720)	(26)	(17)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん かくや納豆 浸し みそ汁 果物	ごはん 納豆 みじん切りたくあん 白ごま しょうゆ・唐辛子 青ねぎ ほうれん草 生しいたけ 小かぶ かぶの葉 みそ だし汁 かき	茶わん1杯 小1パック 適量 少々 1/3わ 1枚 2個 適量 小さじ2杯弱 適量 小1個	<u>かくや納豆</u> ①青ねぎ以外の材料を混ぜ合わせ、青ねぎをふる。

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	きしめん ゆず和え ヨーグルト	きしめん 鶏肉(もも) ゆでたけのこ 生しいたけ にんじん 油 スープ・酒 塩・こしょう ほうれん草 小かぶ かぶの葉 塩 ゆず ストロベリーヨーグルト	1玉 1枚 適量 1枚 1cm 少々 適量 少々 1/6わ 2個 適量 少々 小1パック	<u>きしめん</u> ①豚肉・ゆでタケノコ・生しいたけ・にんじんは一口大に切り、油で炒めてスープで煮こむ。酒・塩・こしょうで調味し、きしめんを加えて煮る。器に盛り、ゆでたほうれん草をそえる。

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん みそ煮 含煮 ごま和え みそ汁	ごはん さば みそ・さとう おろし大根 さつまいも 油あげ さとう・しょうゆ ピーマン ごま さとう・しょうゆ 小かぶ かぶの葉 みそ だし汁	茶わん1杯 1切 適量 2cm 1/3本 1/4枚 適量 2個 適量 2個 適量 小さじ2杯弱 適量	

ワンポイント

汁物は天然だし(煮干、かつお節等)でとり、具を多くし、調味料は控え目に

11月14日		献立名	朝	クロワッサン・サラダ・牛乳・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 (15g)	脂肪 (32g)
コメント 寄せ鍋で野菜をしっかりとり ましょう。			昼	ごはん・卵とじ・ごま和え・すまし汁		(440)	(13)	(8)
			夕	ごはん・寄せ鍋・ごま酢和え		(570)	(31)	(13)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	クロワッサン サンド	クロワッサン トマト	2個 1/5個	クロワッサンサンド ①トマトは輪切り、きゅうりはうす切り、スライスハムは半分に切る。クロワッサンにはさむ。 サラダ ①きゃべつ・さやいんげんはゆでて、たべやすい大きさに切り、ドレッシングであえる。
	サラダ	きゅうり スライスハム きゃべつ	1/4本 1枚 1枚	
	牛乳	いんげん(冷凍品) ドレッシング	3本 適量	
	果物	牛乳 りんご	1本 小1個	

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 卵とじ	ごはん もちふ たまねぎ にんじん	茶わん1杯 3個 1/4個 少々	たまごとじ ①ふはもどしてしぼる。うす切りにしたたまねぎ・にんじん・ふをだし汁・しょうゆ・みりんで煮る。溶き卵を加えてとじ、青ねぎをちらす。
	ごま和え	卵 青ねぎ だし汁・しょうゆ みりん	1個 適量 〃 〃	
	すまし汁	ピーマン ごま さとう・しょうゆ カットわかめ	2個 適量 〃 ひとつまみ	
		青ねぎ しょうゆ・塩 だし汁	少々 〃 適量	

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 寄せ鍋	ごはん とり肉(もも) 生たら	茶わん1杯 40g 1切	
		とうふ	1/3丁	
		白オ	1枚	
		にんじん	少々	
		ほうれん草	適量	
		しめじ	1/4パック	
		しょうゆ・酒・だし汁	適量	
		おろし大根	2cm分	
		青ねぎ	適量	
		ゆできゃべつ	1枚	
		いんげん(冷凍品) ごま さとう・しょうゆ・酢	2本 少々 適量	

ワンポイント
腹八分目を心がけましょう

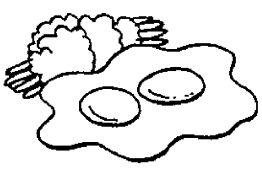
11月15日		献立名	朝	雑炊・焼なす	栄養量の目安	エネルギー (360キロカロリー)	たんぱく質 (21g)	脂肪 (11g)
コメント 昨日の寄せ鍋スープもおいしい雑炊に変身!			昼	トーストサンド・サラダ・牛乳・果物		(560)	(18)	(19)
			夕	ごはん・魚フライ・なます・煮物・みそ汁		(700)	(24)	(18)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	雑炊 焼なす	ごはん とり肉(もも) たら しめじ 青ねぎ 卵 だし汁 ごま なす おろししょうが 花かつお しょうゆ	茶わん1杯 少々 1/2切 適量 少々 1個 適量 少々 1本 少々 ひとつまみ 少々	

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	トーストサンド サラダ 牛乳 果物	食パン マーガリン スライスハム きゅうり きゃべつ いんげん(冷凍品) ドレッシング 牛乳 りんご	2枚 1枚 1/3本 1枚 3本 適量 1本 1個	<u>トーストサンド</u> ①食パンにマーガリンをぬり、トーストし、スライスハム・うす切りのきゅうりをはさみ食べやすく切る。 <u>サラダ</u> ①前日朝食の時に準備した野菜をドレッシングで和える。

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん アジフライ なます 煮物 みそ汁	ごはん 市販品 きゃべつ 大根 かき さとう・酢 だし汁・塩 さといも(冷凍品) 油あげ さとう・しょうゆ 酒・だし汁 なす 青ねぎ みそ だし汁	茶わん1杯 1人前 1/3枚 3cm 1/4個 適量 3個 1/2枚 適量 1本 適量 小さじ2杯弱 適量	

ワンポイント
賞味期限や栄養成分表示のある食品を買おう

11月16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 なま酢のかきは固めがおいしい。			朝			(620キロカロリー)	(23g)	(30g)
			昼			(550)	(19)	(10)
		夕		(620)	(24)	(12)		
朝	献立名	食品名	分量	作り方	 <p>あけぼのサラダ ①りんごは皮をむいて、いちよう切りにする。きゅうりはうす切り。 ②マヨネーズとケチャップを混ぜ、りんご・きゅうりを和える。</p>			
トースト	食パン	1枚						
目玉焼	マーガリン	1個						
あけぼのサラダ	卵	1枚						
ミルクティー	スライスハム	1枚	4本	少々				
	りんご	1/4個	1/3本	適量				
	きゅうり	1/3本	適量	1本				
	マヨネーズ・ケチャップ	適量	1パック					
	牛乳	1本						
	紅茶	1パック						
昼	献立名	食品名	分量	作り方				
	ごはん	ごはん	茶わん1杯	詰め焼き ①油あげは熱湯をかけて袋になるように開く。 ②納豆・小口切り青ねぎ・しょうゆを混ぜ、油あげに詰め、両面を焼く。 ③おろし大根をそえる。				
	詰め焼き	油あげ	1枚					
	浸し	納豆	小1パック					
		青ねぎ	適当					
		しょうゆ	少々					
		おろし大根	2cm					
		小松菜	1/3わ					
		糸かつお	少々					
	ふかし芋	さつまいも	1/2本					
	みそ汁	なす	1本					
		青ねぎ	適当					
		みそ	小さじ2杯弱					
		だし汁	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	ソテー ①牛肉は1口大に切る。小松菜もゆでて1口大に切る。みじん切りにした土しょうが・牛肉を炒め、肉の色が変わったら小松菜を加えてさとう・酒・しょうゆを加え、強火で炒めて汁気をなくす。				
	ソテー	牛肉(もも)	2枚					
		小松菜	1/3わ					
		土しょうが	適当					
		さとう・酒	適量					
		しょうゆ・油	〃					
	なます	大根	3cm					
		かき	1/4個					
		さとう・酢	適量					
		だし汁・塩	〃					
	煮物	さといも(冷凍品)	3個					
		油あげ	1/2枚					
		さとう・しょうゆ	適量					
		酒・だし汁	〃					

11月17日		献立名	朝	ごはん・和風サラダ・みそ汁・ヨーグルト	栄養量の目安	エネルギー (580キロカロリー)	たんぱく質 (26g)	脂肪 (15g)
コメント なすと仲良し、油と緑の野菜。			昼	きつねうどん・野菜いため・果物		(550)	(27)	(12)
			夕	ごはん・焼魚・炒め煮・酢の物・けんちん汁		(610)	(26)	(20)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 和風サラダ	ごはん レタス きゅうり トマト ちりめんじゃこ 卵 油 ごま・しょうゆ 酢・だし汁	茶わん1杯 1枚 1/3本 1/2個 ひとつまみ 1個 少々 適量	和風サラダ ①レタス・きゅうりはせん切り。トマトはくし形に切る。卵は炒り卵にしておく。しょうゆ・酢・だし汁を混ぜ、レタス・きゅうり・卵・ちりめんを盛ってトマトをのせ、合わせ酢をかける。ごまをふる。
	みそ汁	とうふ 青ねぎ みそ だし汁	1/5丁 少々 小さじ2杯弱 適量	
	ヨーグルト	ストロベリー	1個	

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	きつねうどん	うどん(市販品) 味つき油あげ 青ねぎ	1人前 1枚 少々	
	野菜炒め	めんつゆ 豚肉(もも) きゃべつ にんじん たまねぎ ピーマン 生しいたけ 油	2枚 1枚 1cm 1/4個 1個 1枚 少々	
	果物	塩・しょうゆ バナナ	適量 1本	

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 焼魚 炒め煮	ごはん さば なす いんげん(冷凍品) 油 だし・みりん・しょうゆ	茶わん1杯 1切 1本 3本 少々 適量	
	酢の物	長芋 酢・わさび	適量	
	けんちん汁	とうふ ごぼう 大根 にんじん 油 だし汁 しょうゆ・塩	1/10丁 適当 2cm 1cm 少々 適量 少々	

ワンポイント
大根

生でよし、乾燥させてよし、根も茎もすばらしい
薬効成分を持った重宝な野菜

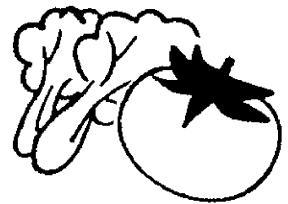
11月18日		献立名	朝	チーズトースト・ソテー・ミルクコーヒー	栄養量の目安	エネルギー (500キロカロリー)	たんぱく質 (25g)	脂肪 (20g)
コメント しいたけ・しめじ・えのきだけにマッシュルーム、時には松茸でてきて秋を楽しむ。			昼	ごはん・千草焼・いため煮・けんちん汁		(550)	(18)	(18)
			夕	ごはん・刺身・煮物・すまし汁		(590)	(26)	(15)
朝	献立名	食品名	分量	作り方				
	チーズトースト ソテー ミルクコーヒー	食パン スライスチーズ スライスハム ほうれん草 油・塩 牛乳 インスタントコーヒー	1枚 1枚 1枚 1/3わ 少々 1本 スプーン1杯	チーズトースト ①食パンにスライスチーズをのせオーブントースターで焼く。				
昼	献立名	食品名	分量	作り方				
	ごはん 千草焼 いため煮 けんちん汁	ごはん 卵 にんじん 生しいたけ えのきだけ さやいんげん(冷凍品) 塩・さとう 油 おろし大根 なす いんげん(冷凍品) 油 だし・みりん・しょうゆ とうふ ごぼう 大根 にんじん サ油 だし汁 しょうゆ・塩	ごはん1杯 1個 少々 1枚 適量 1本 少々 〃 2cm分 1本 3本 少々 〃 〃 適量 〃 〃 2cm 少々 〃 適量 少々	千草焼 ①にんじんはせん切り、生しいたけはうす切り、さやいんげんもうす切りにする。えのきだけはほぐす。 ②卵を溶き、野菜を加え、塩・さとうで調味し、厚焼き卵の要領で焼く。冷めてから切り分け、おろし大根をそえる。				
夕	献立名	食品名	分量	作り方				
	ごはん 刺身 煮物 すまし汁	ごはん ハマチ だいこん さといも(冷凍品) 油あげ さとう・しょうゆ 酒・だし汁 カットわかめ 青ねぎ しょうゆ・塩 だし汁	茶わん1杯 1人前 適量 3個 1/2枚 適量 〃 〃 ひとつまみ 少々 〃 適量					
						ワンポイント 野菜、果物をたっぷりとって風邪の予防をしよう		

11月19日

コメント オープントースターは、焦げ目つけは上手です。アルミ箔を敷いて調理しよう。(あぶる・焦げ色・焼き色)	献立名	朝	ごはん・厚あげのしょうが焼き・大根の梅肉和え・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) (550) (28) (15) (590) (31) (14)
	立	昼	トースト・ハムエッグ(サラダ付)・牛乳	
	名	夕	ごはん・焼魚・酢の物・豚汁	

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 厚あげのしょうが焼き だいごんの梅肉和え みそ汁	ごはん 厚あげ 土しょうが しょうゆ みりん 大葉 大根 梅干 大葉 花かつお じゃがいも カットわかめ 青ねぎ みそ だし汁	茶わん1杯 2/3枚 1かけ 少々 1枚 2cm 小1個 1枚 ひとつまみ 小1/2個 ひとつまみ 小さじ2杯弱 適量	厚あげのしょうが焼 ①厚あげは熱湯をかけ油抜きし、よく焼いた網で両面を焼く。(オーブントースターで焼くと便利) ②①をたべやすい大きさに切る。しその葉をしいた器に盛り、おろししょうが・しょうゆ・みりんをかける。 だいごんの梅肉和え(2倍作る) ①だいごんはせん切りにし、塩をふり、水洗い後水気をしぼる。 ②梅肉はつぶし、大葉はせん切り、花かつお・①のだいごんをあえる。

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	トースト ハムエッグ サラダ 牛乳	食パン ジャム たまご ハム トマト レタス ポン酢 牛乳	1枚 1個 2枚 1/4個 1枚 適量 1本	



夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 焼魚 酢の物 豚汁	ごはん 甘塩さけ きゅうり カットわかめ かにかまぼこ ごま さとう 酢 塩 豚肉(もも) さといも にんじん 大根 たまねぎ 青ねぎ みそ だし汁	茶わん1杯 1切 1/2本 ひとつまみ 1本 適量 1枚 1個 少々 小さじ2杯弱 適量	酢の物 ①きゅうりは輪切りの薄切り、塩をする。(塩は洗って落とす) ②カットわかめは水につけもどし、1口大に切る。 ③かにかまぼこは細かく切る。 ④ごまをすり調味料を合わせ①～③の材料を和える。


11月20日		献立名	朝	ごはん・納豆・だいこんの梅肉あえ・みそ汁・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 (21g)	脂肪 (9g)	
コメント			立	昼		えび天うどん・れんこんのキンピラ・ヨーグルト	(550)	(20)	(13)
れんこんは、味は淡白ですが、シャキシャキの歯ざわりがおいしいもの。食物繊維、ビタミンCが豊富です。			名	夕		ごはん・豚肉のしょうが焼・南瓜の煮物・スープ	(580)	(28)	(13)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 納豆 大根の梅肉あえ みそ汁 果物	ごはん 納豆 しょうゆ 大根 梅干 大葉 花かつお とうふ カットわかめ 青ねぎ みそ だし汁 バナナ	茶わん1杯 小1パック 少々 2cm 小1個 1枚 ひとつまみ 1/6丁 ひとつまみ 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
	えび天うどん れんこんのきんぴら	うどん えび天(市販品) 春菊 かにかまぼこ うどんスープ れんこん 油 だし汁 しょうゆ みりん	1玉 大1尾 1/3束 1本 1人前 小1/4節 少々 適量 〃 〃	えび天うどん ①えびは、市販品を使う。 ②春菊は茹いて2~3cmに切る。 ③かにかまぼこは2つに切る。 ④鍋にうどんスープを煮立て、うどんを入れる。 ⑤どんぶりに④を入れ具をのせる。 れんこんのきんぴら ①れんこんは薄切り、酢水につけアクをとる。 ②鍋に油を熱し、①を炒める、やわらかくなれば調味料を入れ、汁気がなくなるまで煮る。

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 豚肉のしょうが焼 かぼちゃの煮物 スープ	ごはん 豚肉(ロース) 土しょうが しょうゆ みりん きゃべつ にんじん 南瓜 さとう しょうゆ だし汁 たまねぎ にんじん 春菊 じゃがいも カニカマボコ コンソメ	茶わん1杯 2枚 1かけ 適量 〃 1枚 2cm 2切 適量 〃 〃 1/6個 2cm 1/5束 1/2個 1本 適量	

ワンポイント
ツナ缶やサバ缶は、安売りの時にまとめ買いしよう

11月21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	(540キロカロリー)	(26g)	(19g)
硬い牛肉・下ごしらえに酒をふりかけると、変身します。							朝	トースト・スクランブルエッグ・サラダ・スープ・ヨーグルト			(580)	(26)
		昼	ごはん・焼魚・南瓜のごまあえ・果物			(580)	(19)	(13)				
		夕	ごはん・肉じゃが・白オサラダ			(580)	(19)	(13)				
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 サラダ スープ ヨーグルト	食パン ジャム 卵 ミックスベジタブル 牛乳 塩 こしょう バター トマト レタス ポン酢 たまねぎ にんじん じゃがいも 春菊 かにかまぼこ コンソメ ヨーグルト	1枚 1個 適量 大きじ2杯弱 少々 小1/2 1/4個 1枚 少々 1/6個 2cm 1/2個 1/5束 1本 適量 カップ1	<u>スクランブルエッグ</u> ①ボールに、卵・ゆでたミックスベジタブル・調味料を入れよく混ぜる。 ②フライパンにバターを熱し①を入れ炒める。								
昼	献立名	食品名	分量	作り方								
	ごはん 焼魚 大根おろし 南瓜のごまあえ 果物	ごはん 塩さんま開き 大根 しょうゆ 南瓜 さやいんげん ごま さとう しょうゆ りんご	茶わん1杯 1匹 2cm分 2切 5本 少々 適量 1/2個	<u>南瓜のごまあえ</u> ①南瓜は種を除き、1cm位に切り茹でる。 ②さやいんげんは筋をとり茹でる。 ③ごまをすり調味料を合わせ①②を和える。								
夕	献立名	食品名	分量	作り方								
	ごはん 肉じゃが 白オサラダ	ごはん 牛肉(もも) たまねぎ じゃがいも にんじん ピーマン さとう しょうゆ みりん 油 白オ りんご フレンチドレッシング	茶わん1杯 2枚 1/6個 1/2個 2cm 1個 適量 少々 1枚 1/4個 少々	<u>白オサラダ</u> ①白オは1cm位に切り、塩をする。洗って水気を絞る。 ②りんごは薄いちょう切りにする。 ③①と②をフレンチドレッシングで和える。								

11月22日		献立名	朝	ごはん・卵焼・大根おろし・いんげんのごま和え・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 (20g)	脂肪 (13g)
コメント			昼	トースト・野菜いため・牛乳・果物		(630)	(27)	(24)
ぶりは「出世魚」の代表選手。つばす→はまち→ぶりと呼び名が変わります。ぶりは脂身が多く照り焼が一番。			夕	ごはん・ぶりの照焼き・カブラの酢漬・五目豆・すまし汁		(590)	(30)	(13)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 卵焼 大根おろし いんげんのごま和え みそ汁	ごはん 卵 だし汁 しょうゆ 油 大根 いんげん ごま しょうゆ とうふ カットわかめ 青ねぎ みそ だし汁	茶わん1杯 1個 少々 〃 〃 1cm 10本 適量 〃 1/6丁 ひとつまみ 〃 小さじ2杯弱 適量	いんげんのごま和え ①いんげんは筋をとり、軟らかくゆでて細い斜め切り。 ②ごまをすりしょうゆを合わせ、①を和える。

昼	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 きゃべつ たまねぎ にんじん ピーマン 豚肉 塩・こしょう 油 牛乳 いちご	1枚 1/2枚 1/3個 少々 1/2個 2枚 少々 〃 〃 1本 5個	

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん ぶりの照焼 カブラの酢漬 五目豆 すまし汁	ごはん ぶり しょうゆ みりん カブラ 酢 塩 さとう 市販品 生しいたけ ほうれん草 しょうゆ みりん だし汁	茶わん1杯 1切 適量 〃 1個 適量 〃 〃 1人前 1枚 1/7束 少々 〃 適量	

ワンポイント
色や、香りのアクセントで、食欲を増す工夫をしよう

11月23日

献立名

朝 トースト・ゆで卵・野菜サラダ・牛乳
 昼 ドライカレー(漬物)・わかめスープ・果物
 夕 ごはん・常夜鍋・切り干大根煮物

栄養量の目安

エネルギー (580キロカロリー)	たんぱく質 (28g)	脂肪 (26g)
(520)	(13)	(9)
(620)	(26)	(19)

コメント
 冬は水菜が美味しい時期。くじら肉がなくても豚肉・シーチキン缶を使っは。

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	トースト ゆで卵 野菜サラダ 牛乳	食パン バター 卵 ハム レタス トマト マヨネーズ 牛乳	1枚 1個 2枚 1枚 1/4個 適量 1本	


昼	献立名	食品名	分量	作り方
	ドライカレー 漬物 わかめスープ 果物	ごはん カレー粉 ミックスベジタブル レトルト(ミートソース) 油 福神漬 カットわかめ コンソメの素 いちご	茶わん1杯 少々 適量 1/2人前 少々 適量 ひとつまみ 適量 5個	

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 常夜鍋 切り干大根煮物	ごはん 豚肉(ロース) とうふ 水菜 だし汁 しょうゆ さとう 酒 切り干大根 にんじん 油あげ 油 さとう しょうゆ だし汁	茶わん1杯 3枚 1/3丁 1/4束 適量 〃 〃 〃 1/3カップ 少々 1/4枚 〃 〃 〃 適量	常夜鍋 ①水菜はざっくり切る。豚肉も適当に切る。とうふも適当に切る。 ②鍋にだし汁と調味料で味付けし、①を入れる。 ③ポン酢で食べる。 切り干大根煮物(2倍作る) ①切干し大根をもどす。 ②にんじん・油あげをせん切りにする。 ③出し汁に①と②を入れ、調味し軟らかく煮る。



11月24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 (440キロカロリー)	たんぱく質 (12g)	脂肪 (9g)
朝	ごはん・切り干大根の煮物・みそ汁					(630)	(33)	(22)
昼	月見うどん・いんげんのごま和え・牛乳	(540)	(26)	(11)				
夕	ごはん・さけのホイル焼き・ほうれん草ゆず和え・果物							

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 切り干大根の煮物 みそ汁	ごはん 切り干大根 にんじん 油あげ 油 さとう しょうゆ 水菜 とうふ 油あげ みそ だし汁	茶わん1杯 1/3カップ 少々 1/4枚 少々 適量 〃 少々 1/6丁 1/4枚 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 いんげんのごま和え 牛乳	うどん 卵 とり肉(ささみ) 生しいたけ ほうれん草 めんつゆ いんげん ごま しょうゆ さとう だし汁 牛乳	1玉 1個 1本 1枚 1/6束 1人前 10本 適量 〃 〃 〃 1本	<p>作り方</p> 

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん ホイル焼き ほうれん草ゆず和え 果物	ごはん さけ たまねぎ にんじん 生しいたけ ベーコン バター 塩・こしょう ほうれん草 生しいたけ 酢 だし汁 しょうゆ ゆず みかん	茶わん1杯 1切 1/6個 1cm 1個 1/2枚 少々 〃 1/5束 1枚 適量 〃 〃 〃 1個	<p>作り方</p> <p>ホイル焼き</p> <p>①25cm正方形のアルミ箔を用意する。</p> <p>②①に下にベーコン・たまねぎ・にんじん、上にさけ・生しいたけに塩・こしょうをしバターをのせてつむ。</p> <p>③オーブントースターで焼くか、フライパンに水をはって②を入れ蒸し焼きにする。</p>

11月25日

コメント 寒くなってくると、あったかいスープがうれしいです。和風・中華と変化をつけて。	献立名	朝	トースト・ベーコンエッグ・ほうれん草ゆず和え・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 (25g) 脂肪 (24g)
		昼	焼めし・中華スープ・果物	
		夕	ごはん・刺身・炊き合わせ	

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	トースト	食パン	1枚	
	ベーコンエッグ	ジャム		
		卵	1個	
		ベーコン	1枚	
	ほうれん草ゆず和え	ほうれん草	1/5束	
		生しいたけ	1枚	
		ゆず	適量	
		しょうゆ	〃	
		だし汁	〃	
	牛乳	牛乳	1本	

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	焼めし	ごはん	茶わん1杯	
		ミックスベジタブル	適量	
		ちりめんじゃこ	〃	
		ごま油	〃	
		しょうゆ	〃	
		塩	〃	
		こしょう	〃	
	中華スープ	とり肉(ささみ)	1本	
		たまねぎ	1/6個	
		にんじん	少々	
		生しいたけ	1枚	
		カットわかめ	ひとつまみ	
		コンソメ	適量	
	果物	みかん	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	
	刺身	はまち	5切	
		大根	適量	
		大葉	〃	
		しょうゆ	〃	
		わさび	〃	
	炊き合わせ	高野豆腐	1個	
		いんげん	5本	
		さとう	適量	
		塩	〃	
		しょうゆ	〃	
		酒	〃	
		だし汁	〃	

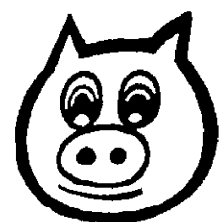
ワンポイント
 便秘の予防のためにも、
 野菜、海草をたっぷり

11月26日		献立名	朝	ごはん・ほうれん草ののり和え・めざし・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 (27g)	脂肪 (7g)
コメント えび天をまとめて家で作ってみよう。			昼	天ぷらそば・厚あげとほうれん草の煮物・果物		(720)	(32)	(5)
			夕	天むす・煮物		(600)	(19)	(10)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん ほうれん草ののり和え めざし みそ汁	ごはん ほうれん草のり だししょうゆ めざし 厚あげ 白オ みそ だし汁	茶わん1杯 1/3わ 1/2枚 適量 2尾 1/5枚 1/2枚 小さじ2杯弱 適量	<u>ほうれん草ののり和え</u> ①ほうれん草は、昼の分もいっしょにゆがく。 ②適当な長さに切りそろえておく。 ③焼のりを手でちぎり、調味料で和える。

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	天そば えび天 厚あげとほうれん草の煮物 果物	そば玉 山菜ミックス 山芋 えび 衣 油 めんつゆ 厚あげ ほうれん草 さとう・しょうゆ ぶどう	1玉 適量 5cm 3尾 適量 〃 1人前 大1/3枚 1/3わ 適量 1房	<u>天そば</u> ①えびの天ぷらは、夜の分もいっしょにあげる。 ②山芋は皮をむきすりおろす。 ③あたためたつゆにそば玉と山菜ミックスを入れ食べる直前におろし山芋とえび天をのせる。 <u>厚あげとほうれん草の煮物</u> ①厚あげを適当に切り煮たあとで、さっとほうれん草を入れ煮たてる。(朝ゆがいたほうれん草を使う)

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	天むす 煮物	ごはん えび 衣 油 塩 のり 白オ 豚肉(もも) しょうゆ	1人前分 2尾 適量 〃 少々 1枚 1枚 20g 適量	<u>天むす</u> ①昼のえび天をしんにしておにぎりを2個作る。 (昼にあげたえび天を使う) <u>煮物</u> ①白オを適当にきざみ豚肉を切ったものを加え煮る。




11月27日

コメント

生さけの安い時は少々多目でも買っているいろいろな調理方法で工夫して食べましょう。

献立名	朝	ごはん・納豆・温泉風卵・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 (27g)	脂肪 (7g)
	昼	菓子パン・ミルクティー・果物		(720)	(32)	(5)
	夕	ごはん・さけのムニエル・スープ煮		(600)	(19)	(10)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 納豆 温泉風卵 みそ汁	ごはん 納豆 だししょうゆ 卵 しょうゆ カットわかめ カリフラワー みそ だし汁	茶わん1杯 1パック 少々 1個 適量 1つまみ 1房 小さじ2杯弱 適量	温泉風卵 ①卵は器に割り入れつまようじで黄身に数ヶ所穴をあけ、そのまま電子レンジにかける。まわりが白くなって黄身のまぎわまできたらレンジを止める。 ②しょうゆをかける。

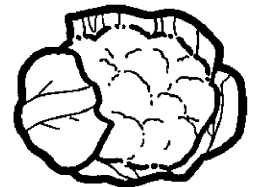
昼	献立名	食品名	分量	作り方
	菓子パン ミルクティー 果物	クロワッサン あんパン 牛乳 紅茶 かき	1個 1個 1/4本 1パック 1個	

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん さけのムニエル レモンバター かぶとベーコンのスープ煮	ごはん 生さけ 小麦粉 バター うす切レモン トマト かぶ にんじん ベーコン コンソメ 油 塩 こしょう	茶わん1杯 1切 適量 〃 1切 1/3個 葉つきで2個 少々 1枚 1/4~1/2個 少々 〃 〃	さけのムニエルレモンバター ①生さけは、塩・こしょうをふりしばらくおく。 ②小麦粉をまぶしてバターで焼く。途中でレモンもいっしょに入れて焼あげる。 かぶとベーコンのスープ煮 ①ベーコンをいため切っておいた、かぶ・にんじんを加え調味料を加え煮込む。 ②ゆがいておいたかぶの葉を加えて少々煮て火を止める。 (残ったかぶはつけ物にする)

11月28日		献立名	朝	ごはん・かぶのあさづけ・温泉風卵・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 (17g)	脂肪 (7g)
コメント 昨日のさけを使って、南蛮づけを作ってみましょう。			昼	焼うどん・カリフラワーのそばろ煮・果物		(560)	(31)	(17)
			夕	ごはん・さけの南蛮づけ・マヨネーズ和え		(680)	(30)	(24)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん みそ汁	ごはん さといも ごぼう みそ だし汁	茶わん1杯 1個 1/6個 小さじ2杯弱 適量	かぶは前日から漬けておく。
	かぶのあさづけ	かぶ 葉 塩	1個 少々 〃	
	温泉風たまご	たまご だし汁・しょうゆ	1個 適量	

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	焼うどん	うどん玉 青ねぎ ちくわ 豚肉(もも) しょうゆ 油	1玉 1/2本 1本 1枚 適量 少々	焼うどん ①豚肉を炒め、青ねぎ・ちくわの切ったものを加えうどん玉も加え、よく炒める。 ②しょうゆを加えて香ばしいかおりを出して火を止める。
	カリフラワーのそばろ煮	カリフラワー だし汁 とりひき肉 青ねぎ みりん・しょうゆ	4~5房 適量 50g 少々 〃 〃	カリフラワーのそばろ煮 ①だし汁にカリフラワー・とりひき肉を加え煮、最後に片くり粉でとろみをつける。 (残ったカリフラワーは次の朝食で使う)
	果物	片くり粉 かき	〃 〃 1/2個	



夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん さけの南蛮づけ	ごはん 生ざけ 酒 しょうゆ 小麦粉 油	茶わん1杯 1切 適量 〃 〃 〃	さけの南蛮づけ ①生ざけは、調味して小麦粉をまぶしてあげる。 ②用意しておいた調味液にあげたさけを浸し、上に千切りにした青ねぎ・土しょうがをのせる。
	合わせ調味料	(さとう・しょうゆ酢・ごま油)	適量	
	マヨネーズ和え	青ねぎ 土しょうが ちくわ カットわかめ きゅうり マヨネーズ 白みそ	1/2本 1/2かけ 1/2本 ひとつまみ 1/2本 適量 〃	

11月29日		献立名	朝	ごはん・サラダ・みそ汁・つけもの	栄養量の目安	エネルギー (350キロカロリー)	たんぱく質 (9g)	脂肪 (2g)
コメント もう1日さけを使ってお料理しましょう。			昼	ごはん・さけと根菜のみそなべ・しゅうまい・つけもの・果物		(790)	(35)	(19)
			夕	ごはん・しょうが焼・みそ鍋		(620)	(29)	(20)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん サラダ	ごはん カリフラワー きゅうり トマト ノンオイルドレッシング	茶わん1杯 2~3房 1/2本 1/3個 適量	サラダ ①カリフラワーを小房に分けゆがいておく。きゅうり・トマトを適当に切りドレッシングで食べる。
	みそ汁	しめじ 大根 みつ葉 みそ	1/5パック 2~3cm 少々	
	つけもの	だし汁 たくあん	小さじ2杯弱 適量 1~2切	

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん さけと根菜のみそ鍋	ごはん さけ 焼とうふ 大根 れんこん ごぼう さといも みそ だし汁	茶わん1杯 小1切 1/4丁 3cm 2cm 2cm 1個 適量	さけと根菜のみそ鍋 ①だし汁に切った野菜・焼豆腐を加え煮立てる。 ②次にさけを3~4等分したものを加え火を通す。 ③仕上げにみそを加える。
	しゅうまい	冷凍しゅうまい	5個	
	つけもの 果物	辛子・しょうゆ トマト たかなづけ ぶどう	適量 1/3個 少々 1/3房	

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん しょうが焼	ごはん 豚肉(ロース) おろししょうが 酒	茶わん1杯 2枚 少々 適量	
	つけ野菜	しょうゆ 油 いんげん すりごま しょうゆ	少々 少々 5~6本 適量	
	さけと根菜のみそ鍋	きゅうり 塩 さけ 焼とうふ 大根 れんこん ごぼう さといも だし汁 みそ	小1/2 少々 1切 1/4丁 3cm 2cm 2cm 1個 適量	

ワンポイント
油は、動物性と植物性を1対1で

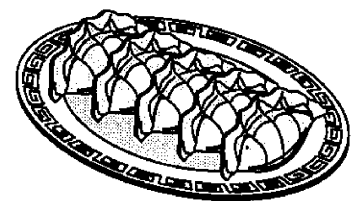
11月30日

献立名	朝	ごはん・厚あげの生姜じょうゆ・みそ汁・つけもの		栄養量の目安	エネルギー	たんぱく質	脂肪
					(570キロカロリー)	(26g)	(19g)
		昼	ぞうすい・いわしのかきあげ・もやしのカレーソテー		(570)	(28)	(18)
コメント 夕食のしゃぶしゃぶサラダはあたたかくして食べてもおいしいです。	夕	ごはん・しゃぶしゃぶ・ギョーザ・野菜スープ		(520)	(25)	(9)	

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 厚あげのしょうがじょうゆ みそ汁 つけもの	ごはん 厚あげ おろししょうが だし汁・しょうゆ いんげん もやし 油あげ みそ だし汁 高菜づけ	茶わん1杯 1枚 少々 適量 2~3本 1/5袋 1/4枚 小さじ2杯弱 適量 少々	厚あげの生姜じょうゆ ①厚あげは皿にのせ電子レンジかフライパンであたためる。 ②生姜じょうゆで食べる。

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	ぞうすい いわしのかきあげ もやしのカレーソテー	ごはん ほうれん草 だし汁 しょうゆ しお たまご 市販品 もやし 生しいたけ カレー粉 こしょう 塩	茶わん1杯 1/3わ 適量 少々 〃 1個 1人分 1/4袋 2枚 適量 〃 〃	ぞうすい ①だし汁にごはんを加え、火が通ったら、ゆがいて切ったほうれん草を加える。 ②再び煮立ったらとき卵でとじる。

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん しゃぶしゃぶ サラダ ぎょうざ 野菜スープ	ごはん 牛肉(もも) えのきだけ レタス 大根 ポン酢 市販品 にら 白オ スープの素 しょうゆ・塩 ラー油	茶わん1杯 2枚 1/3袋 1/2枚 3cm 適量 3個 1/2わ 1/2枚 1/2個 少々 〃	しゃぶしゃぶサラダ ①湯をわかし、えのきだけとうす切肉をゆがき水にとってさましぎるにあげておく ②大根おろしとポン酢をつけて食べる。 野菜スープ ①スープを煮たて、すべての材料を加えて火を通す。 ②しあげにラー油をおとす。



12月1日		献立名	朝	ごはん・ベーコンエッグ・みそ汁	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 (19g)
コメント ニラはゆでるとかさも減り、とても手軽に食べられる緑黄色野菜です。			昼	きつねうどん・いわしの生姜煮にらのお浸し		(520)	(31)	(10)
			夕	ごはん・湯豆腐風・さつま芋天ぷら果物		(700)	(27)	(16)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん ベーコンエッグ みそ汁	ごはん ベーコン 卵 油 とうふ カットわかめ しめじ みそ だし汁	茶わん1杯 1枚 1個 少々 1/6丁 ひとつまみ 1/5パック 小さじ2杯弱 適量	

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	きつねうどん いわしの生姜煮 ニラのお浸し	うどん玉 味付けあげ かまぼこ うどんだし (市販品) 青ねぎ 唐辛子 市販品 ニラ 花かつお だししょうゆ	1玉 2枚 2切 1人前 少々 少々 1人前 1/2わ 適量 少々	ニラのお浸し ①ニラは適当な大きさに切り、さっとゆがく。 だししょうゆで和え花かつおをそえる。

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 湯豆腐 さつま芋天ぷら 果物	ごはん とうふ たら切身 しめじ かまぼこ ポン酢 七味 焼のり 青ねぎ 市販品 かき	茶わん1杯 1/2丁 1/2切 1/5パック 1切 適量 〃 〃 〃 大2枚 1/2個	湯豆腐 ①1人用なべに、湯をわかし材料を入れ、火が通ったら好みの薬味で食べる。

ワンポイント
メン類の汁は全部飲まず
に半分以上は残す

12月2日		献立名	朝	パン・ポタージュスープ・フルーツヨーグルト	栄養量の目安	エネルギー (440キロカロリー)	たんぱく質 (12g)	脂肪 (11g)
コメント 市販のミートソースを使ってドライカレーに挑戦してみましよう。			昼	ドライカレー・マヨネーズサラダ・牛乳		(680)	(21)	(22)
			夕	ごはん・とうふとえびのうま煮・山かけまぐろ・なすの煮物		(680)	(36)	(17)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	パン ポタージュスープ フルーツヨーグルト	バターロール 市販品 かき りんご ヨーグルト (プレーン)	2個 1人前 1/4個 1/4個 適量	<u>フルーツヨーグルト</u> ①かき・りんごは食べやすい大きさに切りプレーンヨーグルトと和える。


昼	献立名	食品名	分量	作り方
	ドライカレー マヨネーズサラダ 牛乳	ごはん ミックスベジタブル カレー粉 ミートソース 油 らっきょう アスパラガス ハム トマト マヨネーズ 牛乳	茶わん1杯 適量 少々 1/2人前 少々 〃 3本 1枚 1/3個 適量 1本	<u>ドライカレー</u> ①油をひいたフライパンにミックスベジタブル・ごはんを入れていためる。 ②カレー粉とミートソースを加えさらにいためる。 <u>マヨネーズサラダ</u> ①アスパラガスはゆでて切る。 ②ハム・トマトを適当に切ったものとマヨネーズを加え和える。

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん とうふとえびのうま煮 山かけまぐろ なすの煮物	ごはん とうふ 小松菜 えび 生しいたけ 土しょうが・さとう 青ねぎ・塩 こしょう・油 コンソメ まぐろ しょうゆ 山芋 しょうゆ わさび 市販品	茶わん1杯 1/3丁 1/3束 中3~4尾 1枚 適量 〃 〃 〃 3~4切 少々 適量 〃 〃 1人前	<u>とうふとえびのうま煮</u> ①とうふは1口大に切る。小松菜はゆでて切っておく。生しいたけも適当に切る。 ②鍋に油を熱し、青ねぎ・土しょうがを加える。小松菜・生しいたけを加えとうふも加える。えびを加え調味料を加えて味をととのえる。 (山芋はおろさなくても、適当な大きさに切って添えて食べてもおいしい)

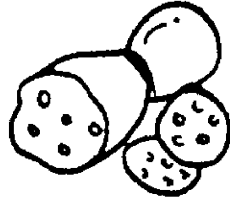


12月3日		献立名	朝	ごはん・焼魚・みそ汁	栄養量の目安	エネルギー (480キロカロリー)	たんぱく質 (25g)	脂肪 (10g)
コメント			昼	パン・ミルクココア・果物		(630)	(24)	(26)
夕食の用意の時次の日の献立を 考えて2倍つくっておくと 楽です。			夕	ごはん・八宝菜・大学芋		(610)	(25)	(15)
朝	献立名	食品名	分量	作り方				
	ごはん 焼魚 みそ汁	ごはん 塩さけ 油あげ カットわかめ ふ 青ねぎ みそ だし汁	茶わん1杯 1切 1/4枚 ひとつまみ 3個 ひとつまみ 小さじ2杯弱 適量					
昼	献立名	食品名	分量	作り方				
	パン ミルクココア 果物	ロールパン ロースハム レタス マヨネーズ ミルクココア 牛乳 さとう りんご	3個 2枚 2枚 少々 大さじ1杯 1本 少々 1/2個	<p><u>パン</u></p> <p>①ハム・レタスをパンにサンドしてもよい。</p>				
夕	献立名	食品名	分量	作り方				
	ごはん 八宝菜 大学芋	ごはん 豚肉 いか むきえび うずら卵 たまねぎ にんじん 生しいたけ 白才 油 塩・こしょう 市販品八宝菜用 たれ さつまいも さとう 水 黒ごま 油	茶わん1杯 1枚 2~3切 5~6個 2個 ひとつにぎり 1cm 1枚 1枚 少々 〃 適量 適量 1/3本 適量 〃 ひとつまみ 少々	<p><u>八宝菜</u></p> <p>①豚肉・いか・むきえびを炒め1口大に切った野菜を加え、塩・こしょうをし、しんなりすればたれで味付けする。(八宝菜は2倍作る) (うずら卵はかんづめを利用してもよい。)</p>				



12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			昼			(420キロカロリー)	(13g)	(3g)
材料の種類をたくさん使いたい時は半調理のパック材料を使いと便利です。			夕			(630)	(24)	(26)
				ごはん・焼ハンペン・みそ汁	(610)	(25)	(15)	
朝	献立名	食品名	分量	作り方				
	ごはん 焼ハンペン みそ汁	ごはん ハンペン バター しょうゆ かぼちゃ 青ねぎ みそ だし汁	茶わん1杯 1枚 適量 少々 5cm角分 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				
	あんかけそば 果物	即席和風揚げ乾燥めん 豚肉 いか むきえび うずら卵 白才 たまねぎ 生しいたけ 油 塩・こしょう 八宝菜用たれ バナナ	1人前 1枚 2~3切 5~6個 2個 1枚 ひとつにぎり 1枚 適量 〃 〃 1本	あんかけそば ①インスタントの即席乾燥麺に前日の八宝菜をかける。(八宝菜の とろみが少なければ水溶き片くり粉を加えて固さ、味をととのえ るとよい。)				
夕	献立名	食品名	分量	作り方				
	ごはん 五目煮豆 シューマイ 酢の物	ごはん ゆで大豆 とり肉(もも) ごぼう にんじん こんにゃく れんこん 油 さとう・しょうゆ だし汁 冷凍品 きゅうり カットわかめ かに缶 さとう 酢 しょう油	茶わん1杯 30g 少々 3cm 2cm 1/10枚 1/10本 少々 〃 〃 適量 2個 1/2本 ひとつまみ 適量 〃 〃 〃	五目煮豆 ①野菜を1口大に切り、とり肉・ゆで大豆を油で炒め、だし汁を加 えて、軽く煮、味をととのえる。 (筑前煮用水煮野菜を利用すると簡単。) 酢の物 ①きゅうりを輪切りにして軽く塩をしてしんなりさせて、もどした カットわかめ・かにを三杯酢で和える。				
								

12月5日		献立名	朝	トースト・サラダ・ホットミルク・果物		栄養量の目安	エネルギー	たんぱく質	脂肪	
コメント				昼	ごはん・フーヨーハイ・五目煮豆		(500キロカロリー)	(16g)	(17g)	
味付けに、ポン酢などの酸味、香りなどの利用で塩分が減らせます。					夕		ごはん・ちり蒸し・煮物・みそ汁		(600)	(26)
朝	献立名	食品名	分量	作り方						
	トースト	食パン はちみつ バター	1枚 適量 〃							
	サラダ	レタス ロースハム フレンチドレッシング	2枚 2枚 少々							
	ホットミルク	牛乳	1本							
	果物	砂糖 みかん	少々 1個							
昼	献立名	食品名	分量	作り方						
	ごはん フーヨーハイ	ごはん 卵 カニ缶 だし汁 油	茶わん1杯 1個 適量 〃 〃	<u>フーヨーハイ</u> ①溶き卵に、カニ缶を加える。だし汁を少量加えて、だし巻の形にしても良いし、あんをかけてもよい。						
	五目煮豆	ゆで大豆 とり肉 ごぼう にんじん こんにゃく れんこん さとう・しょうゆ だし汁	30g 少々 3cm 2cm 1/10枚 1/10本 適量 〃							
夕	献立名	食品名	分量	作り方						
	ごはん ちり蒸し	ごはん かわはぎ とうふ 小松菜 酒 だし昆布 ポン酢 青ねぎ	茶わん1杯 1匹 1/3丁 1株 ひとつり 適量 〃 〃	<u>ちり蒸し</u> ①皿に、だし昆布をひき、かわはぎ・とうふ・小松菜をのせて酒をふる。 蒸し器で15分程蒸す。(なべで水だきにしてもよい。)						
	煮物 みそ汁	南瓜 さとう・しょうゆ 大根 にんじん 油あげ 青ねぎ みそ だし汁	7cm角位 適量 2cm位 1cm 1/4枚 ひとつまみ 小さじ2杯弱 適量							

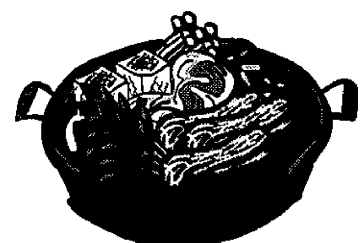


12月6日		献立名	朝	ごはん・目玉焼き・ひたし・みそ汁	栄養量の目安	エネルギー (470キロカロリー)	たんぱく質 (18g)	脂肪 (12g)
コメント 甘い果物の食べ過ぎに注意!			昼	カツサンド・フルーツヨーグルト		(530)	(26)	(20)
			夕	ごはん・すき焼き・長芋の酢の物		(650)	(28)	(21)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 目玉焼	ごはん 卵 油	茶わん1杯 1個 少々	
	ひたし	しお・こしょう 小松菜	少々 2株	
	みそ汁	だし汁 しょうゆ みりん 大根 にんじん 油あげ 青ねぎ みそ だし汁	適量 少々 少々 2cm位 1cm位 1/4枚 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
	カツサンド	サンド用パン 市販品(トンカツ) からしマヨネーズ	2枚 1枚 少々	
	フルーツヨーグルト	きゅうり もも缶 パイナップル缶 プレーンヨーグル	適量 1/4缶 1枚 中1/2パック	フルーツヨーグルト ①果物を一口大に切ってヨーグルトをかける。好みの果物の缶詰や残っている果物があればそれを利用してよい。

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん すき焼き	ごはん 牛肉 焼き豆腐 糸こんにゃく 白才 ふ 生しいたけ 酒	茶わん1杯 2枚 1/3丁 適量 1枚 3個 1枚 少々	
	長芋の酢の物	さとう・しょうゆ 長芋 さとう・しょうゆ 酢	少々 1/10本 少々 少々	長芋の酢の物 ①長芋はたんざくに切って三杯酢で和える。わさびじょうゆでもおいしい。

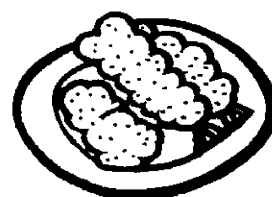


12月7日		献立名	朝	ピザトースト・ミルク紅茶	栄養量の目安	エネルギー (460キロカロリー)	たんぱく質 (19g)	脂肪 (16g)
コメント お友達とおしゃべりしながらの食事は食がすすみます。			昼	すき焼き丼・果物		(570)	(23)	(16)
			夕	ごはん・天ぷら・豚汁・煮豆		(740)	(23)	(15)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	ピザトースト ミルク紅茶	食パン ケチャップ たまねぎ ピザ用チーズ 紅茶 牛乳 さとう	1枚 少々 適量 ティーパック1袋 1本 少々	<u>ピザトースト</u> ①パンにケチャップをぬり、野菜をならべ、ピザ用チーズをのせて焼く。 残った野菜をプラスして下さい。 <u>ミルク紅茶</u> ①ティーパックの紅茶を少し濃い目に作って温めた牛乳とあわせる。

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	すき焼き丼 果物	ごはん 牛肉 焼き豆腐 糸こんにゃく 白才 生しいたけ ふ 油 さとう・しょうゆ 卵 みかん	茶わん1杯 1枚 少々 適量 1/2枚 2個 少々 1個 1個	<u>すき焼き丼</u> ①前日の残りのすき焼きに卵をプラスして丼にする。

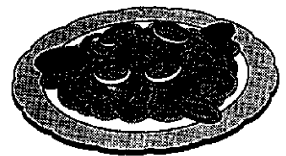
夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 天ぷら 豚汁 煮豆	ごはん 市販品 （えび れんこん さつまいも たまねぎ 大根おろし しょうゆ 豚肉(もも) ごぼう にんじん 青ねぎ みそ だし うずら豆	茶わん1杯 1人前 3cm位 少々 1枚 3cm位 1cm位 ひとつまみ 小さじ2杯弱 適量 1人前	(2倍作る)



12月8日		献立名	朝	ごはん・だし巻き卵・おろし和え・豚汁	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 (12g)		
コメント 漬け物は1日1回くらいにしましょう。						昼	イタリアンスパゲティー・クリームコロッケ	(610)	(17)	(18)
						夕	油揚げとしめじごはん・ぶり照焼・千枚漬	(670)	(31)	(22)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん だし巻き卵 おろし和え 豚汁	ごはん 卵 さとう・しょうゆ だし汁・油 大根 ちりめん しょうゆ 豚肉 ごぼう にんじん ねぎ みそ だし汁	茶わん1杯 1個 適量 〃 3cm位 適量 〃 1枚 3cm位 1cm位 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
	イタリアンスパゲティー クリームコロッケ	スパゲティー たまねぎ にんじん ピーマン ロースハム ケチャップ 油 冷凍食品 油	1人前 ひとにぎり 1cm位 1/2個 1枚 大さじ2杯 少々 2個 少々	イタリアンスパゲティー ①スパゲティーをゆがく。 ②線切りに切った野菜・ハムをかるく炒め、ゆがいたスパゲティーを加え、ケチャップで味をととのえる。好みて粉チーズを振りかけてもよい。

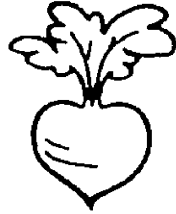


夕	献立名	食品名	分量	作り方
	油あげとしめじごはん ぶり照焼 千枚漬	米 油あげ しめじ にんじん しょうゆ 酒 だし汁 ぶり みりん・酒 しょうゆ かぶ 塩 さとう・酢	1/2カップ 1/2枚 1/4パック 1cm位 適量 〃 〃 1切 少々 〃 1個 少々 〃	油あげとしめじごはん ①油あげ・にんじんは線切りにししめじは房に分ける。 ②米に調味料と具を加え、普通の御飯のようにつく。 (2倍作る)


12月9日		献立名	朝	フレンチトースト・フルーツヨーグルト・レモンティー	栄養量の目安	エネルギー (500キロカロリー)	たんぱく質 (16g)	脂肪 (15g)
コメント 冷凍食品を上手に利用するとメニューが広がります。			昼	ごはん・かきフライ・千枚漬・すまし汁		(550)	(17)	(13)
			夕	ごはん・野菜いため・ふろふき大根・シューマイ		(640)	(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 ハチミツ バター 油	1枚 1/2個 1/2カップ 小さじ1杯 適量 ク	フレンチトースト ①卵・牛乳を混ぜその中にしばらくパンを浸し、バター・油でこんがり焼く。 ②焼き上がりにハチミツをのせる。
	フルーツヨーグルト	もも缶 パイナップル ヨーグルト	1/4切 1枚 1/2カップ	
	レモンティー	紅茶 さとう・レモン	1パック 少々	

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん かきフライ	ごはん かき 卵 小麦粉 パン粉 油	茶わん1杯 5個 適量 ク ク	(市販のおそうざいでもよい。)
	千枚漬	かぶ 塩	1個 少々	
	すまし汁	さとう・酢 カットわかめ 油あげ しめじ 青ねぎ しょうゆ だし汁	ひとつまみ 1/4枚 1/10パック ひとつまみ 少々 適量	



夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 野菜いため	ごはん 牛肉 きゃべつ にんじん たまねぎ 油	茶わん1杯 1枚 1枚 1cm位 1/6個 少々	(残っている野菜を利用して下さい。味付けは好みで。)
	ふろふき大根	塩・こしょう 大根 焼き豆腐	ク 4cm位 1/3丁	
	シューマイ	みそ さとう ごま 冷凍食品	少々 ク ク 3個	

12月10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 大根葉はカルシウムたっぷりです。すてずに料理に使いましょう。			ごはん・焼き魚・ゆかり和え・果物			(460キロカロリー)	(15g)	(4g)
			昼			(750)	(31)	(31)
		夕		(550)	(23)	(14)		
朝	献立名	食品名	分量	作り方				
	ごはん 焼き魚 ゆかり和え 果物	ごはん あじの干物 白オ しそふりかけ みりん バナナ	茶わん1杯 1枚 1枚 適量 〃 1本					
昼	献立名	食品名	分量	作り方				
	フレンチトーストと野菜 カップスープ チキンナゲット	食パン 卵 さとう 牛乳 マーガリン ブロッコリー トマト マヨネーズ 市販品 冷凍品	1枚 1個 大さじ1杯 1/2本 少々 1/2株 1/2個 適量 1袋 3個					
夕	献立名	食品名	分量	作り方				
	大根とじゃこのまぜごはん 大根の煮物 みそ汁	ごはん 大根葉 ちりめん ごま油 しょうゆ 酒 みりん 大根 とり肉(もも) 油 だし汁 さとう しょうゆ 里芋(冷凍品) 油あげ 青ねぎ みそ だし汁	茶わん1杯 適量 大さじ2杯 適量 〃 〃 〃 2cm位 少々 〃 適量 〃 〃 2個 少々 適量 みそ 適量	<u>大根葉とじゃこのまぜごはん</u> ①大根葉・ちりめんはごま油でいため味付けをし、ごはんと混ぜる。				
								

12月11日

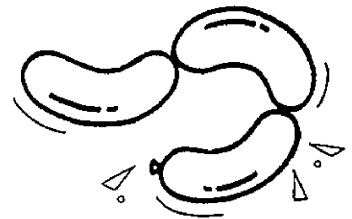
コメント

寒い冬、昔なつかしい「すいとん汁」を使ってみてはどうでしょう。

献立名	朝	ごはん・目玉焼・さば缶・みそ汁	栄養量の目安	エネルギー (650キロカロリー)	たんぱく質 (26g)	脂肪 (24g)
	昼	イタリアンスパゲティ・添野菜・果物		(380)	(12)	(11)
	夕	ごはん・さけのホイル焼き・煮浸し・すいとん汁		(750)	(42)	(20)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 目玉焼	ごはん 卵 油 しお・こしょう	茶わん1杯 1個 適量 〃	
	さば缶 みそ汁	レタス さば缶 里芋(冷凍品) 油あげ 青ねぎ みそ だし汁	2枚 1/2缶 2個 1/5枚 適量 適量 小さじ2杯弱 適量	

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	イタリアンスパゲティ	スパゲティ たまねぎ にんじん ピーマン ソーセージ 油 トマトケチャップ 塩・こしょう	1人前 適量 少々 1/4個 1本 適量 〃 〃	
	添野菜 果物	ブロッコリー トマト マヨネーズ みかん	1/2株 1/2個 少々 1個	



夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん さけのホイル焼き	ごはん さけ たまねぎ にんじん ピーマン 塩・酒	茶わん1杯 1切 1/6個 少々 1/4個 適量	煮浸し ①白才は、食べやすい大きさに切る。 ②なべに白才・だし汁・酒・しょうゆを入れ、火が通ったら、さば缶をほぐして入れ、ひと煮たちさせる。
	煮浸し	白才 さば缶 酒 しょうゆ だし汁	1/2枚 1/2缶 少々 適量 〃	
	すいとん汁	小麦粉 大根 にんじん 油あげ 青ねぎ しょうゆ だし汁	大きじ3杯 2~3cm位 少々 1/5枚 適量 〃 〃	

12月12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			(490キロカロリー)	(18g)	(19g)
昼食の時に夕食の準備も一緒に。			昼			ごはん・田舎風オムレツ・まぐろ缶のサラダ・レタスのスープ	(660)	(25)
		夕		ごはん・肉じゃが・湯豆腐・酢の物	(640)	(33)	(11)	

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	トースト まぐろ缶のサラダ 果物	食パン ジャム まぐろ油漬け(缶) きゅうり トマト マヨネーズ 塩・こしょう みかん	1枚 適量 小1/2缶 1/4本 1/4個 小さじ2杯 少々 1個	

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 田舎風オムレツ まぐろ缶のサラダ レタスのスープ	ごはん 卵 じゃが芋 玉ねぎ ソーセージ 塩・こしょう トマトケチャップ パセリ まぐろ油漬け(缶) きゅうり トマト マヨネーズ 塩・こしょう レタス たまねぎ パセリ(みじん) スープの素 塩・こしょう	茶わん1杯 1個 適量 〃 1本 少々 大さじ1/2杯 少々 小1/2缶 1/4個 適量 〃 〃 3~4枚 適量 〃 〃 〃	田舎風オムレツ ①じゃが芋はうすいいちよう切りにし、他の材料と一緒に炒め火が通ったら卵を流し入れる。 ②パセリがあれば添える。

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 肉じゃが 湯豆腐 酢の物	ごはん 牛肉 じゃがいも たまねぎ にんじん ちくわ グリーンピース(冷凍品) しょうゆ さとう 豆腐 青ねぎ 土生姜 かつおパック きゅうり ちりめん 塩・酢 さとう	茶わん1杯 2枚 大1/2個 1/3個 1cm 1/2本 大さじ1/2杯 適量 〃 1/2丁 適量 〃 〃 1/2本 大さじ1杯 適量 〃	

12月13日

献立名

朝
昼
夕

ごはん・肉じゃが・もろきゅう
ピザ風トースト・きゃべつスープ煮・牛乳・果物
ごはん・煮やっこ・辛子あえ・南瓜の煮付

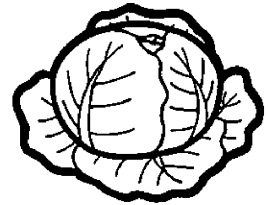
栄養量の目安

エネルギー (530キロカロリー)	たんぱく質 (21g)	脂肪 (4g)
(560)	(23)	(14)
(620)	(29)	(15)

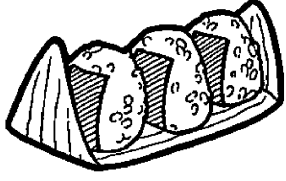
コメント
野菜をしっかりとりましょう。
色の濃い野菜も忘れずに。

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 肉じゃが もろきゅう	ごはん 牛肉 じゃがいも たまねぎ にんじん ちくわ グリーンピース (冷凍品) しょうゆ さとう きゅうり もろみみそ	茶わん1杯 2枚 大1/2個 1/3個 1cm位 1/2本 大きじ1/2杯 適量 〃 1/2本 適量	

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	ピザ風トースト きゃべつスープ煮 牛乳 果物	食パン トマトケチャップ たまねぎ ピーマン トマト ソーセージ スライスチーズ きゃべつ にんじん スープの素 塩・こしょう 牛乳 バナナ	1枚 大きじ1/2杯 少々 1/4個 1/4個 1本 1枚 中1枚 少々 適量 〃 1本 1本	



夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 煮やっこ 辛子あえ 南瓜の煮付	ごはん とうふ たまねぎ にんじん えのきだけ 卵 青ねぎ しょうゆ さとう 小松菜 えのきだけ しょうゆ ねり辛子 南瓜 だし汁 しょうゆ・さとう みりん	茶わん1杯 1/2丁 1/3個 1cm位 1/3株 1個 適量 〃 〃 1/2束 1/3株 少々 〃 2切 適量 〃 〃	

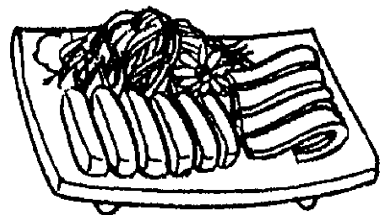
12月14日		献立名	朝	ロールパン・スクランブルエッグ・カップスープ	栄養量の目安	エネルギー (540キロカロリー)	たんぱく質 (25g)	脂肪 (21g)
コメント			昼	二色おにぎり・酢の物・豚汁・果物		(650)	(20)	(5)
冬においしい根菜のおかず。 大根・かぶら・ごぼう・れんこん、食物繊維も豊富です。			夕	ごはん・ししゃもの南蛮漬・ごまあえ・きんぴらごぼう		(550)	(25)	(9)
朝	献立名	食品名	分量	作り方				
	ロールパン	ロールパン	2個					
	スクランブルエッグ	スライスチーズ ソーセージ 卵	1枚 1本 1個					
	カップスープ	ミックスベジタブル ちりめん 油 塩・こしょう レタス 市販品	ひとにぎり 大きじ1杯 適量 〃 1枚 1袋					
昼	献立名	食品名	分量	作り方				
	二色おにぎり	ごはん	茶わん1½杯					
	酢の物	かつおふりかけ しそふりかけ きゅうり もやし カットわかめ	適量 〃 1/2本 1/3カップ ひとつまみ					
	豚汁	酢 さとう 塩 豚肉 里芋(冷凍品) 大根 にんじん もやし 青ねぎ みそ	適量 〃 〃 1枚 2個 2cm位 少々 1/3カップ ひとつまみ					
	果物	だし汁 バナナ	適量 〃 1本					
								
夕	献立名	食品名	分量	作り方				
	ごはん ししゃもの南蛮漬	ごはん ししゃも たまねぎ たかのつめ 酢	茶わん1杯 3尾 適量 少々 適量	ししゃもの南蛮漬 ①ししゃもは焼いて、甘酢の中に、たまねぎはスライス・たかのつめの輪切りを一緒につけこむ。(南蛮漬は、漬けこむ方がおいしいので次の日の分を使っておきます。)				
	ごまあえ	さとう しょうゆ 小松菜 えのきだけ 黒ごま	〃 〃 1/2束 1/3株 小さじ1					
	きんぴらごぼう	しょうゆ さとう ごぼう 油	適量 〃 6cm位 適量					
		しょうゆ さとう ごま 七味唐辛子	〃 〃 〃 〃					

12月15日		献立名	朝	ごはん・ししゃもの南蛮漬・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 (22g)	脂肪 (9g)	
コメント 南蛮漬は漬け込む程美味しくなります。			立	昼		焼そば・ほうれん草のスープ・果物	(490)	(23)	(5)
			夕	ごはん・刺身・筑前煮・大根なます		(640)	(34)	(15)	

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん ししゃもの南蛮漬 みそ汁	ごはん ししゃも たまねぎ たかのつめ 酢 さとう しょうゆ 南瓜 油あげ 青ねぎ みそ だし汁	茶わん1杯 3尾 適量 少々 適量 〃 〃 1切 1/5枚 適量 小さじ2杯弱 適量	

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	焼そば ほうれん草のスープ 果物	焼そばめん 豚肉 きゃべつ もやし ピーマン 油 焼そばソース 塩・こしょう ほうれん草 カットわかめ スープの素 塩・こしょう キウイ	1玉 1枚 大1/2枚 1/2カップ 1/2コ 適量 〃 〃 1/3束 ひとつまみ 適量 〃 1個	

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 刺身 筑前煮 大根なます	ごはん はまち まぐろ しょうゆ とり肉 里芋 ごぼう にんじん 干しいたけ 油 しょうゆ さとう 大根 にんじん ごま 酢・さとう 塩	茶わん1杯 1人前 少々 適量 2個 4cm位 1cm位 1枚 適量 〃 〃 3cm位 少々 〃 少々 〃	筑前煮 ①材料は、ひと口大に切る。干しいたけは、水でもどしておく。 ②ごぼうは、ゆでておく。 ③材料を全部、油でいため、水をひたひたまで入れる。 ④さとう・しょうゆを入れ、やわらかく煮る。(次の日の分もいっしょに作っておく。)



12月16日		献立名	朝	パン・ほうれん草の卵とじ・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 (25g)	脂肪 (13g)
コメント 昨日のおかずはもう一度火を通しましょう。			昼	ごはん・筑前煮・ごまあえ・すまし汁		(510)	(19)	(8)
			夕	ごはん・豚肉のしょうが焼き・ポテトサラダ・みそ汁		(630)	(25)	(16)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	パン ほうれん草の卵とじ 牛乳 果物	ロールパン ほうれん草 卵 だし汁 しょうゆ みりん 牛乳 みかん	2個 1/3束 1個 適量 〃 〃 1本 1個	

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 筑前煮 ごまあえ すまし汁	ごはん とり肉 里芋 ごぼう にんじん 干しいたけ 油 しょうゆ さとう ほうれん草 ごま しょうゆ みりん とろろ昆布 梅干し しょうゆ だし汁	茶わん1杯 適量 2個 4cm位 1cm位 1枚 適量 〃 〃 1/3束 小さじ1杯弱 適量 〃 適量 1個 適量 〃	

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 豚肉のしょうが焼き ポテトサラダ みそ汁	ごはん 豚肉 土しょうが しょうゆ 酒 油 レタス トマト じゃがいも ミックスベジタブル(冷凍品) マヨネーズ 塩・こしょう かぶら 油あげ ちくわ みそ だし汁	茶わん1杯 2枚 適量 〃 〃 〃 2枚 適量 1/2個 ひとにぎり 少々 〃 小1個 少々 適量 小さじ2杯弱 適量	

ワンポイント
パンの朝食は、卵、野菜、牛乳をトリオで


12月17日		献立名	朝	ごはん・焼き魚・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 (25g)	脂肪 (10g)
コメント 天ぶらは市販品を利用して。			昼	ロールサンド・コーヒー牛乳・果物		(540)	(19)	(24)
			夕	ごはん・天ぶら・みそ汁		(650)	(27)	(20)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 焼き魚 みそ汁	ごはん 鮭 塩 油あげ ちくわ かぶら ほうれん草 みそ だし汁	茶わん1杯 1切 少々 1/4枚 適量 小1個 2株 小さじ2杯弱 適量	<u>焼魚</u> ①こげめが少しつくくらいにゆっくり焼く。

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	ロールサンド コーヒー牛乳 果物	ロールパン ゆで卵 きゅうり トマト マヨネーズ 牛乳 インスタントコーヒー みかん	3個 1個 小1/2本 小1個 適量 1/2本 スプーン1杯 中1個	<u>ロールサンド</u> ①ロールパンに切り目を1つ入れ、その間にうす切りにしたゆで卵・きゅうり・トマト・マヨネーズをはさむ。

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 天ぶら みそ汁	ごはん 市販品 いわし えび さつまいも 南瓜 おろし大根 ゆず・しょうゆ とうふ カットわかめ もやし 青ねぎ みそ だし汁	茶わん1杯 1人前 適量 〃 適量 ひとつまみ 1/3カップ 適量 小さじ2杯弱 適量	

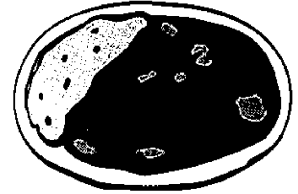
ワンポイント
レモン、ゆず、すだち等
の酢を上手に利用

12月18日			献立名	朝	ごはん・スクランブルエッグ・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 (18g)	脂肪 (13g)	
コメント 冷凍麺も具をいっぱい入れて おいしく食べましょう。					昼		中華そば・果物	(540)	(28)	(6)
					夕		ごはん・煮魚・ほうれん草の和えもの・ぎょうざ	(600)	(32)	(10)
朝	献立名	食品名	分量	作り方						
	ごはん スクランブルエッグ みそ汁	ごはん ほうれん草 チーズ 卵 バター とうふ カットわかめ もやし 青ねぎ みそ だし汁	茶わん1杯 1～2株 1切 1個 少々 適量 ひとつまみ 1/3カップ 適量 小さじ2杯弱 適量	<u>スクランブルエッグ</u> ①ゆがいたほうれん草と小さく切ったチーズ・卵をまぜてバターで焼く。						
昼	献立名	食品名	分量	作り方						
	中華そば 果物	インスタントラーメン(冷凍品) 焼きぶた もやし かまぼこ 青ねぎ カットわかめ みかん	1袋 2～3枚 1/3カップ 2切 適量 ひとつまみ 1個							
夕	献立名	食品名	分量	作り方						
	ごはん 煮魚 ほうれん草の 和えもの ぎょうざ	ごはん かれい さとう しょうゆ ほうれん草 えのきだけ しょうゆ 冷凍品 油 しょうゆ からし	茶わん1杯 1切 少々 1/3束 適量 適量 4個 適量 	<u>ほうれん草の和えもの</u> ①ゆがいたほうれん草とえのきだけを一口大に切って和える。						

12月19日		献立名	朝	チーズパン・ポタージュスープ・野菜サラダ・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 (15g)	脂肪 (13g)
コメント 朝の忙しい時はカップスープの素を利用。			昼	カレーライス・野菜サラダ・果物		(670)	(19)	(22)
			夕	いもごはん・魚の照り焼き・さつまい		(590)	(26)	(18)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	チーズパン ポタージュスープ 野菜サラダ 果物	食パン スライスチーズ カップスープの素 パセリ レタス たまねぎ トマト フレンチドレッシング バナナ	1枚 1枚 1袋 適量 1枚 適量 1/2個 適量 1本	<p><u>チーズパン</u> ①食パンにスライスチーズをのせて焼く。</p> <p><u>野菜サラダ</u> ①たまねぎはうすくスライスして水にさらしておく。レタス・トマトは食べやすい大きさに切る。 ②ドレッシングをまぜる。昼の分も作って冷蔵庫に入れておく。</p>

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	カレーライス 野菜サラダ 果物	ごはん レトルト 卵 レタス たまねぎ トマト フレンチドレッシング みかん	茶わん1杯 1袋 1個 1枚 適量 小1/2個 適量 1個	



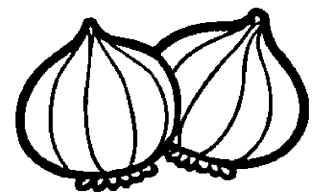
夕	献立名	食品名	分量	作り方
	いもごはん 魚の照り焼き さつまい	米 さつまいも 煮込わかめの素 ぶり みりん しょうゆ 油 大葉 豚肉 にんじん さつまいも ごぼう たまねぎ 青ねぎ 赤みそ だし汁	1/2カップ 小1/2本 適量 1切 適量 〃 〃 1枚 1枚 1cm位 2~3cm位 1~2cm位 適量 〃 〃 〃	<p><u>いもごはん</u> ①さいの目に切ったさつまいもと米を一緒に入れてたく。たき上がったらかめをまぜる。(2倍つくる)</p> <p><u>さつまい</u> ①みそ汁のようりょうでつくる。(2倍つくる)</p>

12月20日		献立名	朝	いもごはん・さつま汁・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 (9g)
コメント お昼はピザ風パンでイタリアの風。			昼	ピザ風パン・ミルク紅茶・ふかし芋		(560)	(22)	(18)
			夕	ごはん・ホイル焼・すまし汁		(530)	(26)	(11)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	いもごはん さつま汁 果物	米 さつまいも 煮込わかめの素 豚肉 にんじん さつまいも ごぼう たまねぎ 青ねぎ 赤みそ だし汁 卵 りんご	1/2カップ 小1/2本 適量 1枚 1cm位 2~3切 1~2cm位 適量 〃 〃 〃 1個 1/2個	(昨日の残りに卵を入れる)

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	ピザ風パン ミルク紅茶 ふかし芋	食パン ケチャップ たまねぎ ピーマン チーズ ハム 牛乳 ティーパック さつまいも	1枚 大きじ1杯 適量 〃 〃 1/2枚 1/2本 1パック 1/3個	<u>ピザ風パン</u> ①パンにケチャップをぬって、うす切りの野菜・ハム・チーズをのせて焼く。

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん ホイル焼 すまし汁	ごはん さわら たまねぎ にんじん さつまいも しめじ 酒 塩 とうふ かまぼこ カットわかめ チンゲン菜 うす口しょうゆ	茶わん1杯 1切 1切 1切 1切 1/5パック 適量 〃 1/6丁 2切 ひとつまみ 1/3株 適量	<u>ホイル焼き</u> ①アルミホイルの中央にさわらをおき、うすく塩をふり、酒・野菜ものせて、アルミホイルで包む。 ②フライパンにのせ、まわりに水を入れ、ふたをしてむし焼きにする。(オーブントースターを使っても良い。)



12月21日		献立名	朝	パン・ハムエッグ・添え野菜・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 (24g)	脂肪 (20g)
コメント 赤、青、黄で食欲がでます。			昼	巻き寿司・えび天・すまし汁		(590)	(26)	(19)
			夕	ごはん・含め煮・豚ソテー		(560)	(27)	(15)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	パン ハムエッグ	ロールパン ハム 卵	3個 1枚 1個	
	添え野菜	油 レタス トマト	適量 1/4個 1/2個	
	牛乳	牛乳	1本	

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	巻き寿司	市販品 甘酢生姜	1本	
	えび天	市販品	3尾	
	すまし汁	とうふ かまぼこ	1/6丁 2切	
		カットわかめ チンゲン菜	ひとつまみ 1/3株	
		うす口しょうゆ	適量	

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 含め煮	ごはん 厚揚げ	茶わん1杯 1/2枚	
		にんじん	2cm位	
		いんげん	ひとつにぎり	
		さとう	適量	
		しょうゆ	〃	
	豚ソテー	チンゲン菜	1株	
		豚肉 油 レタス 塩・こしょう	2枚 少々 1枚 少々	

ワンポイント
入浴は心と身体のリラックスタイム

12月22日		献立名	朝	ごはん・焼き魚・含め煮	栄養量の目安	エネルギー (540キロカロリー)	たんぱく質 (26g)	脂肪 (14g)
コメント			昼	お好み焼・ラーメン・果物		(550)	(19)	(20)
冬のかす汁は暖まります。実 だくさんに。			夕	ごはん・刺身・かす汁・ふかしいも		(550)	(29)	(5)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 焼き魚 含め煮	ごはん あじ 厚あげ にんじん いんげん さとう しょうゆ	茶わん1杯 1切 1/2個 1~2cm位 ひとにぎり 適量 〃	

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	お好み焼き ラーメン 果物	冷凍品 油 インスタントラ ーメン(小) みかん	1枚分 適量 1個 1個	

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 刺身 かす汁 ふかしいも	ごはん まぐろ いか さけ 大根 にんじん こんにゃく 油あげ 青ねぎ 酒粕 みそ だし汁 さつまいも	茶わん1杯 3~4切 〃 1/2切 2cm 1cm 適量 1/4枚 ひとつまみ 適量 〃 〃 1/3本	かす汁 ①材料をだし汁で煮、やわらかくなったら調味料を入れて味をしみ 込ませます。 (2倍つくる。)

ワンポイント
朝食は、午前中の活動
源です

12月23日		献立名	朝	パン・スクランブルエッグ・レモンティー・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 (20g)	脂肪 (15g)
コメント しっかり野菜をとってお腹すっきり。			昼	ごはん・厚揚げしょうがじょうゆがけ・かす汁		(520)	(22)	(14)
			夕	ごはん・しょうが焼き・千草あえ・煮豆		(580)	(27)	(12)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	パン スクランブルエッグ レモンティー 果物	ロールパン 卵 コーン(缶詰) チーズ バター 塩・こしょう レタス ブロッコリー 紅茶 レモン さとう バナナ	3個 1個 小さじ1杯 1切 少々 〃 1枚 3房 1パック 1切 少々 1本	<u>スクランブルエッグ</u> ①たまご・コーン・小さく切ったチーズをまぜバターをひいたフライパンで形をととのえながら焼く。 ②レタスとゆでたブロッコリーを添える。



昼	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 厚揚げしょうがじょうゆがけ かす汁	ごはん 厚揚げ しょうがじょうゆ さけ 大根 にんじん こんにゃく 油あげ 青ねぎ 酒粕 みそ だし汁	茶わん1杯 1/2枚 適量 1/2切 2cm位 1cm位 適量 1/4枚 ひとつまみ 適量 〃 〃	

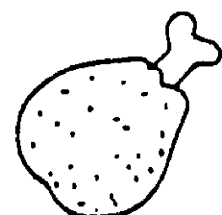
夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん しょうが焼き 千草和え 煮豆	ごはん 牛肉 しょうがじょうゆ 酒 油 線きゃべつ トマト ほうれん草 にんじん 生しいたけ 油あげ しょうゆ だし うずら豆(市販品)	茶わん1杯 2枚 適量 〃 〃 〃 小1/2個 1/3束 1cm位 1枚 1枚 適量 〃 1人前	<u>しょうが焼き</u> ①調味料に牛肉をつけて10分～15分間おき、フライパンで焼く。 ②線きゃべつとトマトを添える。 <u>千草和え</u> ①適当な大きさに切った材料をゆで、だししょうゆで和える。

12月24日		献立名	朝	ごはん・かにかま入り卵焼き・白オのあえもの・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 (17g)	脂肪 (10g)
コメント			昼	ごはん・サケのホイル蒸し・白オのあえもの・おぼろこんぶ汁		(420)	(23)	(5)
クリスマスケーキ(1個80~120g)はごはん2杯分のカロリーがあります。			夕	ロールパン・フライドチキン・サラダ・コーンミルクスープ		(760)	(31)	(39)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん かにかま入り卵焼き 白オのあえもの みそ汁	ごはん かにかまほこ卵 さとう・油 塩・しょうゆ 白オ さとう しょうゆ だし じゃがいも たまねぎ みそ だし汁	茶わん1杯 1本 1個 適量 適量 1枚 適量 適量 適量 1/3個 1/10個 小さじ2杯弱 適量	<u>かにかま入り卵焼き</u> ①ほぐしたかにかまをいれて、卵を焼く。 <u>白オのあえもの</u> ①白オは柔らかくゆでて一口大に切り、水けを絞る。 調味料を混ぜ合わせて白菜をあえる。(2回分作る)

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん さけのホイル蒸し 白オのあえもの おぼろこんぶ汁	ごはん 甘塩さけ しめじ 酒 白オ さとう しょうゆ だし汁 おぼろこんぶ 梅干し 青ねぎ	茶わん1杯 1切 少々 適量 1枚 適量 適量 適量 適量 1/2個 ひとつかみ	<u>さけのホイル蒸し</u> ①しめじは石づきを除いて小房に分ける。 アルミ箱を20cmの長さに切り、さけを中央におき、酒をふり、しめじを添えて包む。 オーブントースターで15分焼く。 <u>おぼろこんぶ</u> ①梅干しは刻む。 ②汁わんにおぼろこんぶ・梅干し・青ねぎを入れ、熱湯を注ぎよく混ぜる。

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ロールパン フライドチキン サラダ コーンミルクスープ	ロールパン イチゴジャム とり肉 (チューリップ) レモン 小麦粉・片くり粉 しょうゆ・酒 レタス プチトマト フレンチドレッシング コーン缶 (クリーム) 牛乳 塩・こしょう	2個 適量 3本 1/8個 適量 適量 3枚 5個 適量 小1/2缶 1本 少々	<u>フライドチキン</u> ①とり肉は、しょうゆ・酒に漬け込む。 ②小麦粉と片くり粉をあわせ油で揚げる。 <u>コーンミルクスープ</u> ①なべに牛乳とコーンを入れ、よく混ぜ合わせて煮立たないように温める。塩とこしょうで調味する。(2回分作る)

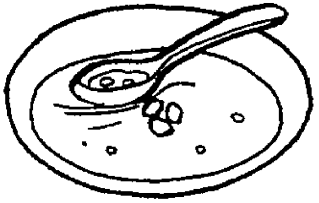


12月25日		献立名	朝	トースト・ハムエッグ・コーンミルクスープ	栄養量の目安	エネルギー (560キロカロリー)	たんぱく質 (23g)	脂肪 (19g)
コメント 毎日牛乳飲んで骨に栄養を!			昼	ツナおろしスパゲティ・フルーツヨーグルト		(570)	(26)	(11)
			夕	ごはん・ゆで豚とブロッコリーのごまみそだれ・もやしの二杯酢あえ・レタスのスープ		(610)	(29)	(18)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	トースト ハムエッグ コーンミルク スープ	食パン イチゴジャム 卵 ハム 油 塩・こしょう コーン缶(クリーム) 牛乳 塩・こしょう	1枚 適量 1個 1枚 適量 小1/2缶 1本 適量	

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	ツナおろしスパゲティ フルーツヨーグルト	スパゲティ ツナ缶 大根 刻みのり 塩・こしょう キウイ 加糖ヨーグルト	1人前 小1/2缶 6cm位 適量 1個 小1/2個	<u>ツナおろしスパゲティ</u> ①大根はすりおろして軽く水けを切る。 ツナは汁けをきってほぐす。 スパゲティは塩少々を加えたたっぷりの熱湯でゆでる。 ②器にスパゲティを盛り、大根おろし・ツナ・刻みのりをのせ、しょうゆをかける。

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん ゆで豚とブロッコリーのごまみそだれ もやしの二杯酢あえ レタスのスープ	ごはん 豚肉(ロース) ブロッコリー すり白ごま みそ・さとう しょうゆ 酒 もやし きゅうり 酢・しょうゆ レタス パイオン 塩・こしょう	茶わん1杯 2枚 1/4株 小さじ1杯 適量 小1/2袋 少々 適量 1/6個 少々 適量	<u>ゆで豚とブロッコリーのごまみそだれ</u> ①豚肉は食べやすい長さに切り、酒を加えた湯でゆで、水分をきる。たれの材料(すりごま・みそ・さとう・しょうゆ)を混ぜ合わせる。 ②鉢に肉とゆでたブロッコリーを盛り、たれをかける。たれは市販のごまだれでもよい。 <u>もやしの二杯酢あえ</u> ①もやしはゆでて水分を切ってさます。きゅうりは斜めせん切りにする。もやしときゅうりを二杯酢であえる。 <u>レタスのスープ</u> ①なべにパイオンと水を入れて火にかけ、煮立ったらレタスを加えてさっと煮、塩とこしょうで調味する。



12月26日		献立名	朝	ごはん・和え物・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 (2g)
コメント 麵つゆを上手に使って和えもの・汁物・茶わんむし。		立	昼	トースト・ツナサラダ・ホットミルク・果物		(630)	(24)	(25)
		名	夕	ごはん・酢豚・とうふとしいたけのスープ		(700)	(24)	(25)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 和え物 みそ汁	ごはん ブロッコリー かにかま めんつゆ 酢 カットわかめ たまねぎ みそ だし汁	茶わん1杯 適量 2本 適量 〃 適量 1/6個 小さじ2杯弱 適量	和え物 ①ブロッコリーは小房に分けてやわらかくゆでる。 ②かまぼこは2cm幅に斜めに切る。 ③めんつゆに酢を混ぜ、ブロッコリーとかまぼこを加えてあえる。

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	トースト ツナサラダ ホットミルク 果物	食パン ジャム ツナ缶 たまねぎ マヨネーズ レモン汁 牛乳 さとう りんご	1枚 小1/2缶 少々 適量 〃 1本 少々 1/2個	ツナサラダ ①ツナは汁けをきってほぐし、レモン汁をかける。 ②玉ねぎは薄切りにして塩をふってもみ、水にさらして水けを絞る。 ③ツナとたまねぎをマヨネーズであえる。

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 酢豚 とうふとしい たけのスープ	ごはん 豚肉 酒・しょうゆ 酢豚用合わせ調味料 片くり粉 ピーマン にんじん たまねぎ 油 とうふ 干しいたけ 青ねぎ スープの素 塩 こしょう	茶わん1杯 3枚 適量 1/3袋 適量 1/2個 3cm 1/4個 適量 適量 1枚 適量 〃 〃 〃	酢豚 ①にんじんは一口大の乱切りにしてゆでる。 ②たまねぎとピーマンは1cm幅に切る。 ③豚肉は重ねたまま一口大に切り、酒としょうゆをさっとからめ、片くり粉をまぶして170度の油で揚げる。(油で揚げずにいたためにも良い) ④油を熱してたまねぎとピーマンをよくいため、にんじんを加えて混ぜ、合わせ調味料をからめる。 ⑤揚げた肉を加えてひと混ぜして火を消す。



12月27日		献立名	朝	トースト・ウインナーソーテ-・ほうれん草と卵のス-プ	栄養量の目安	エネルギー (480キロカロリー)	たんぱく質 (19g)	脂肪 (23g)
コメント おいしいとたくさんつくって、つい食べ過ぎる。注意注意!			昼	すき焼風のかけうどん・かぼちやの甘煮・果物		(530)	(21)	(18)
			夕	ごはん・サバのみそ煮・かぼちやの甘煮・大根のみそ汁		(620)	(24)	(14)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	トースト	パン	1枚	
	ウインナーソーテ-	バター ウインナー ブロッコリー	3本 3房	
	ほうれん草と卵のス-プ	油 ほうれん草 卵	適量 適量 1個	
		コンソメ	少々	

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	すき焼風のかけうどん	うどん 牛肉 青ねぎ えのきだけ だし汁 しょうゆ みりん	1玉 2枚 1本 1/2パック弱 1カップ 〃 〃	すき焼風のかけうどん ①小なべに牛肉とだし汁としょうゆ・みりと青ねぎ・えのきだけを加えてひと煮する。 汁ごとゆでうどんを入れたどんぶりに入れる。
	かぼちやの甘煮	かぼちや さとう みりん	3切 適量 〃	
	果物	しょうゆ かき	〃 1/2個	

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん サバのみそ煮	ごはん さば 青ねぎ 酒	茶わん1杯 1切 1/2本 適量	
	かぼちやの甘煮	さとう みそ かぼちや	〃 〃 3切	
		さとう みりん	適量 〃	
	大根のみそ汁	しょうゆ 大根	〃 4cm位	
		青ねぎ みそ だし汁	ひとつまみ 小さじ2杯弱 適量	

ワンポイント
今日は肉、明日は魚で
バランスよく

12月28日		献立名	朝	ごはん・納豆・しらすおろし・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 (8g)
コメント 年末に風邪ひかぬようしっかり食事。			昼	ごはん・肉じゃが・ピーマンとしいたけの焼き浸し・みそ汁		(630)	(23)	(14)
			夕	ごはん・とうふとにらのチャンプルー・にらと卵とじ汁		(520)	(19)	(16)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 納豆 しらすおろし みそ汁	ごはん 納豆 しょうゆ 大根 しらすおろし しょうゆ 南瓜 油あげ みそ だし汁	茶わん1杯 小1パック 少々 10cm位 ひとつまみ 少々 適量 1/4枚 小さじ2杯弱 適量	

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 肉じゃが ピーマンとしいたけの焼き浸し みそ汁	ごはん 豚肉 じゃがいも たまねぎ 油 グリーンピース にんじん さとう しょうゆ ピーマン 生しいたけ だし汁・しょうゆ 南瓜 油あげ みそ だし汁	茶わん1杯 2枚 1個 1/2個 少々 ひとつまみ 1cm位 適量 〃 1個 1枚 適量 適量 1/4枚 小さじ2杯弱 適量	



夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん とうふとにらのチャンプルー にらの卵とじ汁	ごはん とうふ にら もやし にんじん 土しょうが 油 酒 塩 しょうゆ にら 卵 だし 塩 しょうゆ	茶わん1杯 1/3丁 1/2束 1/4袋 適量 〃 〃 〃 〃 〃 2~3本 1個 適量 〃 〃	<u>とうふとにらのチャンプルー</u> ①とうふは重石をして水けをきる。 ②フライパンに油を熱し、とうふを一口大にちぎって入れ、表面にうすく焼き色がつくまで強火で焼きつけて取り出す。 ③フライパンに油をたして熱し、土しょうがをいためて香りが出たら、にら・にんじん・もやしを加えて強火でいため合わせる。 野菜がしんなりしたらとうふを戻し、酒・塩・しょうゆを加えて調味する。

12月29日		献立名	朝	ごはん・肉じゃが・みそ汁	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 野菜、お肉をしっかり食べて、暮のおそうじガンバッテ!			昼	タンメン・果物		(630)	(19)	(28)
			夕	ごはん・鶏の照り焼き・きゃべつの辛子和え		(540)	(25)	(12)

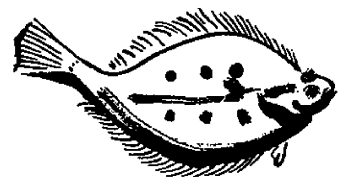
朝	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 肉じゃが	ごはん 豚肉 じゃがいも たまねぎ 油 グリーンピース にんじん さとう しょうゆ とうふ 油あげ 青ねぎ みそ だし汁	茶わん1杯 2枚 1個 1/2個 少々 ひとつまみ 1cm位 適量 〃 1/5丁 1/4枚 適量 小さじ2杯弱 適量	(昨日分)
	みそ汁			

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	タンメン	塩ラーメン とりひき肉 白オ たまねぎ にんじん 干しいたけ もやし 油 青ねぎ りんご	一袋 適量 1/2枚 適量 〃 〃 〃 〃 〃 〃 1/2個	タンメン ①フライパンに油を熱し、とり肉をいためて色が変わったら、にんじん・しいたけ・白オ・たまねぎ・もやしの順に加えていため合わせる。 ②インスタントラーメンは表示どおりに作って器に盛り、いためた具をのせ青ねぎを散らす。
	果物			

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 鶏の照り焼き	ごはん とりひき肉 しょうゆ 酒 さとう 白ねぎ 油 きゃべつ にんじん ちくわ みりん しょうゆ 辛子	茶わん1杯 80g 適量 〃 〃 〃 〃 1枚 1cm 1/2本 適量 〃 〃	
	きゃべつの辛子和え			

ワンポイント
缶詰、加工食品、惣菜も、ちよつとの工夫でおいしく食べよう

12月30日		献立名	朝	トースト：ゆで卵・野菜のスープ	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 (21g)
コメント			昼	ごはん・ハンバーグ・野菜のスープ		(690)	(35)	(22)
食べにくい野菜材料。おいしいスープで食べましょう。			夕	ごはん・カレイの煮付・大根とこんぶの煮しめ		(510)	(26)	(4)
朝	献立名	食品名	分量	作り方				
	トースト ゆで卵 野菜のスープ	食パン バター 卵 ベーコン ブロッコリー たまねぎ トマト パイオン 塩・こしょう	1枚 適量 1個 1枚 3房 適量 〃 〃 〃	野菜のスープ ①ベーコンはさっと熱湯に通し、1cm幅に切る。ブロッコリーは小房に分け、たまねぎは1cm幅のくし形に切り、トマトはざく切りにする。 ②なべにパイオンを煮立て、野菜とベーコンを加えて弱火にして10分煮、野菜が柔らかくなったら、塩・こしょうで味を調える。 (2回分作る)				
昼	献立名	食品名	分量	作り方				
	ごはん ハンバーグ 野菜スープ	ごはん 牛肉(ミンチ) たまねぎ パン粉 卵 牛乳 塩・こしょう 油 にんじん さとう バター ブロッコリー マヨネーズ ベーコン ブロッコリー たまねぎ トマト パイオン 塩・こしょう	茶わん1杯 100g 適量 〃 〃 〃 〃 〃 〃 〃 〃 3株 適量 1枚 3房 適量 〃 〃 〃	ハンバーグ ①たまねぎはみじん切りにし、油を熱したフライパンで少し色づくまでいためる。 ②ボールにミンチ・たまねぎ・牛乳に浸したパン粉・ほぐした卵・塩・こしょうを入れ、粘りが出るまでよく混ぜ合わせる。それを小判形にまとめフライパンで焼く。(2回分作る)				
夕	献立名	食品名	分量	作り方				
	ごはん カレイの煮付 大根とこんぶの煮しめ	ごはん カレイ 酒 さとう・しょうゆ 土生姜 大根 にんじん ごぼう ちくわ 細切りこんぶ しょうゆ さとう みりん	茶わん1杯 1切 適量 〃 少々 4cm位 2cm位 4cm位 1/2本 適量 〃 〃 〃	(大根とこんぶの煮しめは2回分作る。)				

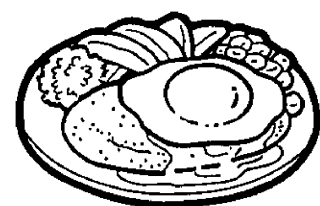


12月31日		献立名	朝	ごはん・大根と昆布の煮しめ・みそ汁	栄養量の目安	エネルギー (440キロカロリー)	たんぱく質 (13g)	脂肪 (4g)
コメント おつかれさん、働きづめの私の体。たっぷり栄養、休養とりましょう。			昼	天ぷらそば・五目豆・果物		(560)	(26)	(15)
			夕	ごはん・ハンバーグ・ソテー・じゃがいものミルク煮		(650)	(33)	(16)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 大根と昆布の煮しめ みそ汁	ごはん 大根 にんじん ごぼう ちくわ 細切り昆布 さとう・みりん しょうゆ しめじ 油あげ みそ だし汁	茶わん1杯 4cm位 2cm位 4cm位 1/2本 適当 〃 〃 1/6パック 1/4枚 小さじ2杯弱 適量	作り方 (前日の分は加熱して食べましょう)

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	天ぷらそば 五目豆 果物	日本そば えびかき揚げ (市販品) かまぼこ うどんスープ 市販品 みかん	1玉 1枚 1枚 1人前 〃 1個	作り方

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん ハンバーグ ソテー じゃがいものミルク煮	ごはん 牛肉(ミンチ) たまねぎ パン粉・小麦粉 卵・牛乳 塩・こしょう 油 しめじ 塩・こしょう 油 じゃがいも にんじん バター 牛乳 塩・こしょう パセリ	茶わん1杯 100g 適量 〃 〃 〃 〃 〃 1/3パック 適量 〃 小1個 1cm 適当 コップ1/2杯 適量 〃	作り方 <u>じゃがいものミルク煮</u> ①塩少々を加えた熱湯でじゃがいもとにんじんをゆでる。ゆで汁をすてバター・牛乳を加えて再び火にかけ、塩・こしょうで調味する。 煮立つ直前に弱火にし汁気がなくなるまで煮る。



平成10年9月発行

簡単料理献立集 秋の部

編集 兵庫県明石保健所管内在宅栄養士
兵庫県三木保健所管内在宅栄養士

発行 兵庫県健康福祉部健康増進課
神戸市中央区下山手通5丁目10-1
電話 078-341-7711 (内線3249)