

## 高齢者用献立②(朝食)

### 《献立の写真》



**献立名**  
 ご飯  
 焼き厚揚げと蒸しなすの  
 おろしかけ  
 ほうれん草と舞茸のお浸し  
 わかめと卵の味噌汁

#### 栄養量

エネルギー	421	kcal
たんぱく質	18.6	g
脂 質	11.4	g
炭水化物	60.3	g
塩 分	2.6	g

献立名	材料名	分量(g)	作り方
ご飯	ご飯	150	
焼き厚揚げと蒸しなすのおろしかけ	厚揚げ なす 大根(おろし) 生姜 ねぎ 花かつお ぽん酢しょうゆ	80(1/4切れ 70(中1個) 40 少々 少々 少々 10	①厚揚げをオーブントースターで焼く。お浸しの舞茸も同時に焼く。 ②なすのへた等を落とし半分に切り、電子レンジで加熱。加熱後あら熱をとり水にさっとくぐらせて水切り。 ③器に焼けた厚揚げとなすを盛り、大根おろしや生姜やねぎ花かつおをのせて、ぽん酢しょうゆでいただく。
ほうれん草と舞茸のお浸し	ほうれん草 舞茸 こいくちしょうゆ	60 15 3	①ほうれん草をゆでて切り、焼いた舞茸を盛り、しょうゆでいただく。
わかめと卵の味噌汁	わかめ(乾燥) 鶏卵 煮干しだし 味噌	1 25(1/2個) 8	①煮干しでだしをとり加熱後戻したわかめをいれ弱火にし、みそを溶き入れる。 ② 溶き卵をそっと流し入れ固まってきたら火を止める。

### ★ ポイント

- ・ふっくら厚揚げを焼いて蒸しなすと一緒におろしや薬味たっぷりでお浸しで食べます。薬味はお好みで、みょうがや青じそや貝割れ大根などでも…。蒸しなすは電子レンジ加熱が簡単。
- ・定番のお浸しは、舞茸を焼いて香よくして食べます。舞茸のよい香りで減塩になります。
- ・味噌汁はわかめと卵で簡単にします。

## 高齢者用献立②(昼食)

献立名	ご飯 かれのいの煮つけと炊き合わせ かぼちゃの豚肉蒸し焼き トマトと大豆のおろし酢和え
	【間食】 果物のヨーグルトサラダ

《献立の写真》



栄養量		
エネルギー	623	kcal
たんぱく質	29.1	g
脂質	11.1	g
炭水化物	98.9	g
塩分	2.1	g

献立名	材料名	分量(g)	作り方
ご飯	ごはん	150	
かれのいの煮つけと炊き合わせ	かれい	80(切り身1切れ)	①鍋に水と調味料を入れて煮立たせ、かれい切り身と長芋を中火で煮る。 ②火が通ったら、器に盛り付けて、下ゆでしたおくらを添えて煮汁をかける。
	こいくちしょうゆ	6	
	酒	5	
	さとう	2	
	長芋	30	
	おくら	1本	
かぼちゃの豚肉蒸し焼き	かぼちゃ	60	①かぼちゃは種などをとり、5cm×5～8mm位に切る。 ②フライパンに薄く油をひき、かぼちゃを並べその上に豚肉をのせ、酒をふりかける。 ③中火にかけふたをする。 ④かぼちゃに火が通ったら、器にかぼちゃと豚肉を盛り付け貝割れ大根をのせる。ポン酢しょうゆでいただく。
	豚肉うすきり	30	
	油(オリーブオイル)	2	
	酒	5	
	貝割れ大根	少々	
	ぽん酢しょうゆ	8	
トマトと大豆のおろし酢和え	トマト	50	①トマトを切り、ゆで大豆と大根おろしを盛り付ける。 ②酢とさとうの酢の物の味でいただく。 (おろし大根を酢とさとうで味付けして和えてもよい)
	ゆで大豆	15	
	大根(おろし)	40	
	酢	8	
	さとう	3	
	青じそ	少々	
【間食】			
果物のヨーグルトサラダ	果物類(りんご・柿・バナナなど)	果物 約100g	①季節の果物類を一口サイズに切り、ヨーグルトと和えたり果物にかけたりしていただく。
	無糖ヨーグルト	50	

### ★ ポイント

- ・地物のかれのいの煮つけと炊き合わせ、定番のかぼちゃ料理は目先を変えて簡単にできる蒸し焼きで！ 越のルビーはゆで大豆と一緒にさっぱりと喉越しのいいおろし酢で食べます。良質のたんぱく質と野菜類のビタミンがしっかりとれます。
- ・かれいと一緒に火の通りが早く煮崩れない長芋と一緒に煮ます。
- ・彩りよくオシャレなおろし和えは、きゅうり薄ぎりやコーン枝豆などもよくあいます。

高齢者用献立②(夕食)

献立名	ご飯 鶏肉のゆずこしょう焼き 付けあわせ カラフルソテー 根菜といかの旨煮 ブロッコリーの洋風白和え	
	栄養量	
エネルギー	605	kcal
たんぱく質	31.5	g
脂質	16.3	g
炭水化物	79.7	g
塩分	2.6	g

《献立の写真》



献立名	材料名	分量(g)	作り方	
ご飯	ごはん	150		
鶏肉のゆずこしょう焼き	鶏もも肉 片栗粉 油 こいくちしょうゆ 酒 ゆずこしょう はちみつ	80 4 3 6 6 少々(好み) 3	①鶏肉は3切れにし、片栗粉を薄くまぶす。 ②付け合せの小松菜は洗って3cm位に切り、パプリカも薄切りにする。 ③フライパンを熱し油をひき、鶏肉を皮のほうから焼く。フライパンの空いているところに小松菜とパプリカをいれふたをして加熱する。 ④小松菜とパプリカに火が通ったら取り出し、鶏肉もひっくり返してもう片面をやく。 ⑤調味料をあわせて溶かしておき、フライパンに流し入れからめる。 ⑥鶏肉を食べやすいサイズにきり、野菜のソテーとともに盛り付け、残ったたれをかける。	
付けあわせ(カラフルソテー)	小松菜 パプリカ(赤)	30 15		
根菜といかの旨煮	里芋 いか れんこん 人参 うすくちしょうゆ さとう みりん いんげん	70 30 20 20 7 2 3 10		
ブロッコリーの洋風白和え	ブロッコリー 木綿豆腐 すりごま みそ マヨネーズ	30 40 5 3 6		
				①ブロッコリーを一口大に小分けし茹でる。 ②木綿豆腐を電子レンジで加熱し、水分をきりあら熱をとる。 ③すりごまとみそとマヨネーズをあわせて②の豆腐をつぶしたものとよく混ぜ合わせる。 ④茹でたブロッコリーと和える。 (ブロッコリーにつけて食べるのもよい)

★ ポイント

・鶏肉はゆずこしょうとはちみつで奥深い味わいになり、片栗粉をまぶすとやわらかく仕上がります。野菜類もこのたれで食べることができます。他に粒マスタードとはちみつもおいしい。  
 ・里芋の煮物はいかのうま味で出しらず！  
 ・白和えはブロッコリーを使いマヨネーズを隠し味にして簡単に手早く作ります。サラダ感覚の和え物です。