

～多くの食材を摂りましょう～

<主 食> 梅じゃこごはん
 <主 菜> 長芋の肉巻き
 <副 菜> かぼちゃのツナサラダ
 <汁 物> わかめと卵のスープ
 <おやつ> フルーツのヨーグルト和え



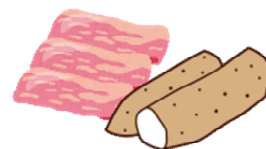
梅じゃこごはん (4人分)

<材 料>	<作り方>
米 1.6合(240g)	① ご飯を炊く。
水 360ml	② 梅干しは種を取って、包丁でたたく。大葉はせん切りにする。
しらす干し(微乾燥) 32g	③ フライパンを火にかけ、じゃこをさっと炒めて水分を飛ばす。
梅干し 48g	④ ボールに①、②、③を入れて混ぜ合わせ、かつお節を散らす。
大葉 10枚	
かつお節 5g	



長芋の肉巻き (4人分)

<材 料>	<作り方>
長芋 200g	① 長芋は1cm角程度のスティック状に切る。
豚ロース薄切り 160g	② 豚肉を広げ、こしょうをふり、長芋を斜めに巻いていく。
こしょう 少々	③ ②に片栗粉を薄くまぶし、ごま油を熱したフライパンで焼く。
片栗粉 大さじ2	④ 付け合わせのオクラも一緒に焼く。
ごま油 10g	⑤ Aの調味料を混ぜ合わせ、回しかけて、全体に絡めるように焼く。
オクラ 80g	
A 濃口しょうゆ 小さじ2	
みりん 小さじ2	
酒 小さじ2	
砂糖 小さじ1	



かぼちゃのツナサラダ (4人分)

<材 料>	<作り方>
かぼちゃ(冷凍) 200g	① ①冷凍かぼちゃは凍ったままラップに包み、電子レンジで2分加熱して、コロコロに切る。
ツナ(ノンオイル) 120g	② ツナは汁を切り、マヨネーズ、塩、パセリと合わせ、かぼちゃを和える。
マヨネーズ 大さじ2	
パセリ 2g	
塩 小さじ1/4	



わかめと卵のスープ（4人分）



＜材 料＞	＜作り方＞
水 4と1/2カップ	① 鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したらわかめを入れて沸騰させる。
カットわかめ 10g	② ①に溶き卵を入れ、中華スープの素、塩、こしょうで味を調える。
卵 2個	③ すりおろし生姜を入れ、かき混ぜたらできあがり。
中華スープの素 小さじ2	
塩 少々	
こしょう 少々	
すりおろし生姜 小さじ1	

フルーツのヨーグルト和え（4人分）



＜材 料＞	＜作り方＞
バナナ 1本（200g）	① バナナは輪切り、キウイフルーツは皮をむき5mm厚さのいちょう切りにする。
キウイフルーツ 2個	② 器にヨーグルト、①を入れ、はちみつをかけてできあがり。
ヨーグルト 800g	
はちみつ 大さじ2	

【今日の献立の栄養価】

			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
梅じゃこごはん			204	5.0	0.4	98	36	0.6	1	2.4	2.5
長芋の肉巻き			189	8.2	10.0	5	29	0.5	5	1.5	0.4
かぼちゃの ツナサラダ			107	5.2	5.2	305	16	0.6	18	2.1	0.7
わかめと卵の スープ			42	3.2	2.0	50	34	0.6	0	1.1	0.8
フルーツの ヨーグルト和え			212	7.3	5.8	647	253	0.3	38	1.6	0.2
合計			754	28.9	23.4	1,105	368	2.6	62	8.7	4.6
1 日 分 の 必 要 量	65～74歳	女	1,850	78.0	51.0	2,600	650	6.0	100	17.0	6.5
		男	2,400	102.0	67.0	3,000	750	7.5	100	20.0	7.5
	75歳以上	女	1,650	70.0	46.0	2,600	600	6.0	100	17.0	6.5
		男	2,100	89.0	58.0	3,000	700	7.0	100	20.0	7.5