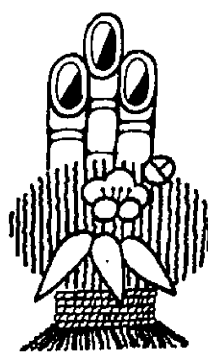


簡単料理献立集

冬の部

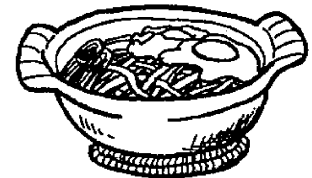


兵庫県健康福祉部 健康増進課

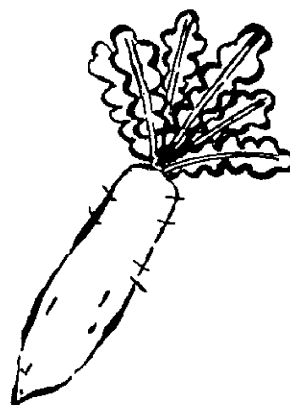
1月1日		献立名	朝	雑煮(すまし仕立て)・祝膳・紅白なます	栄養量の目安	エネルギー (520キロカロリー)	たんぱく質 (27g)	脂肪 (6g)
コメント			昼	ごはん・煮メ・かぶの浅漬け・なめこのみそ汁・牛乳		(530)	(21)	(8)
明けましておめでとうございます。今年も食事に気をつけて元気にすごしましょう。			夕	ごはん・ぶりの照り焼き・白オのごまあえ・春雨のすまし汁・果物		(660)	(29)	(24)
朝	献立表	食品名	分量	作り方				
	雑煮(すまし仕立て)	もち 大根 にんじん 青ねぎ だし汁 塩・しょうゆ ゆずの皮 (市販品)	2個 1cm位 1cm位 少々 適量 ク 少々	雑煮 ①大根・にんじんは皮をむき、薄いいちょうに切る。 ②ねぎは小口切りする。 ③①と②を入れてやわらかくなるまで煮る。 ④③を塩・しょうゆで調味し、もちを入れて再び煮る。 ⑤を碗に盛り、ゆずの皮のせんぎりをのせる。				
	祝い膳	味付数の子 味付田作り 味付黒豆	1/2本 1/3パック 1/2パック					
	紅白なます	くりの甘露煮 南瓜 しょうゆ・さとう 大根 にんじん 酢・塩・さとう ゆずの皮	2個 2切 適量 2cm位 少々 適量 少々					
								
昼	献立表	食品名	分量	作り方				
	ごはん 煮メ	ごはん 大根 にんじん 里芋(冷凍品) 結び昆布 水煮たけのこ だし汁	茶わん1杯 4cm位 5cm位 4個 10cm位 小1本 適量	煮しめ ①大根・にんじんは洗って皮をむき、たけのこは食べやすい大きさに切る。 ②昆布は、汚れをふきとり結ぶ。 ③だし汁に①・②・さといもを入れ、やわらかくなるまで煮る。さとう・しょうゆで調味する。 器に盛る。				
	かぶの浅漬け	さとう・しょうゆ かぶ 塩	ク 3個 適量					
	なめこのみそ汁	なめこ みそ だし汁 ゆずの皮	1パック 小さじ2杯弱 適量 少々					
	牛乳	牛乳	1本					
夕	献立表	食品名	分量	作り方				
	ごはん ぶりの照り焼き	ごはん ぶり しょうゆ・みりん	茶わん1杯 1切 適量	ぶりの照り焼き ①ぶりはしょうゆ・みりに漬けておく。 ②①に小麦粉をつけて、熱したフライパンに油を入れ、魚を焦がさない様にふたをして蒸し焼きにする。				
	白オのごまあえ	白オ いりごま しょうゆ	1枚 少々 適量					
	春雨のすまし汁	春雨 かぶの葉 塩・しょうゆ だし汁	ひとつまみ 適量 ク ク	春雨とかぶの葉のすまし汁 ①かぶの葉は洗い、塩少々入れた湯でゆで、水気をしぼって適当な大きさに切る。 ②春雨をゆがきざるにあけ適当な大きさに切る。 ③だし汁に、塩・しょうゆで調味する。 ④碗に①・②を入れ③を注ぐ。				
	果物	みかん	1個					

1月2日		献立名	朝	雑煮(みそ仕立て)・盛り合わせ・おろし和え	栄養量の目安	エネルギー (390キロカロリー)	たんぱく質 (25g)	脂肪 (5g)
コメント			昼	ごはん・ささみのパン粉焼き・白オのキムチ和え、牛乳		(750)	(30)	(22)
小松菜・かぼちゃなど色の濃い野菜を食べて、体の調子を整える。			夕	ごはん・宝袋・れんこんの酢の物・小松菜のすまし汁・果物		(600)	(17)	(14)
朝	献立表	食品名	分量	作り方				
	雑煮 (みそ仕立て)	もち かぶの葉 みそ だし汁	2個 適量 小さじ2杯弱 適量	雑煮 ①だし汁に、みそ・もちを入れて煮る。 ②碗にかぶの葉を入れ、①を入れる。				
	盛り合わせ	ゆで卵 味付田作り(市販品)	1/2個 1/3パック					
	おろし和え	結び昆布 大根 味付数の子(市販品) しょうゆ	10cm位 4cm位 1/2本 適量	おろし和え ①数の子は小さくほぐす。 ②大根は皮をむきおろす。 ③①・②を和え、器に盛りしょうゆをかける。				
昼	献立表	食品名	分量	作り方				
	ごはん ささみのパン 粉焼き	ごはん ささみ 南瓜 塩・こしょう 小麦粉・パン粉・ 油 じゃがいも 塩 小松菜 油・塩	茶わん1杯 1本 1切 少々 適量 〃 1個 少々 1/6束 適量	ささみのパン粉焼き ①ささみはすじを取り、横に切れ目を入れ開き、塩・こしょうをする。 ②南瓜はうす切りにし、塩・こしょうする。 ③小麦粉を少量の水で溶き、①・②をくぐらせ、パン粉をつける。 ④フライパンを熱し、油を少し多目にひき③を入れてふたをして両面蒸し焼きする。 ⑤じゃが芋は洗って皮をむき4つ切りして塩を少々入れた湯でゆがく、湯をすてやわらかくなったら粉吹きにする。 ⑥小松菜は洗って3cm長さに切り、油を引いたフライパンでいため、塩をする。 ⑦皿に④・⑤・⑥を盛る。				
	白オのキムチ 和え	白オ カットわかめ 塩 キムチの素	2枚 少々 適量 大さじ1杯	白オのキムチ和えの作り方 ①白オは洗って食べやすい大きさに切り、塩をふっておく。 ②カットわかめは、水にもどして、小口切りしざるに入れて熱湯をかけ、水をかけて冷ます。 ③①を軽くしぼり、②とキムチの素を混ぜ合わせ、器に盛る。				
	牛乳	牛乳	1本					
夕	献立表	食品名	分量	作り方				
	ごはん 宝袋	ごはん 油あげ 春雨 砂糖・しょうゆ つまようじ ブロッコリー マヨネーズ ゆで卵	茶わん1杯 1枚 ひとつまみ 適量 1本 1/5株 少々 1/2個	宝袋 ①油あげに、湯をかけ油抜きをする。1辺に切り込みを入れ袋状にする。 ②春雨は熱湯でもどして水気をきり、ざく切りし、しょうゆでさつと煮る。 ③①に②を詰め、つまようじで止め、鍋に少々水と砂糖・しょうゆで調味し煮る。 ④器に盛り、塩ゆでブロッコリーにマヨネーズをかけ、ゆで卵をつけ合わせる				
	れんこんの酢 の物	れんこん たかの爪 さとう・塩・酢	中1/2節 1本 適量	れんこんの酢の物の作り方 ①れんこんは皮をむき、うすい輪切りにして酢水につける。 ②鍋にさとう・塩・酢を入れ煮立たせた中に①を入れさつと煮、火からおろしてたかの爪の小口切りを入れる ③器に盛る。				
	小松菜のすま し汁	小松菜 塩・しょうゆ ゆずの皮 だし汁	1/6束 少々 適量 〃					
	果物	バナナ	1本					

1月3日		献立名	朝	トースト・ミルクティー・盛り合わせ・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 (23g)	脂肪 (20g)
コメント			昼	もち入り鍋焼きうどん・サラダ		(510)	(23)	(6)
れんこん等、食物繊維の多い食品を食べて便秘をなくしましょう。			夕	ゆかりごはん・湯どうふ・さといもとれんこんの含め煮		(660)	(31)	(18)
朝	献立表	食品名	分量	作り方				
	トースト ミルクティー 盛り合わせ 果物	食パン 牛乳 紅茶 さとう (市販品) 味付田作り 味付黒豆 みかん	1枚 1本 1パック スプーン1杯 1/3パック 1/2パック 1個					
昼	献立表	食品名	分量	作り方				
	もち入り鍋焼きうどん サラダ	もち ゆでうどん ささ身 生しいたけ にんじん 小松菜 だし汁 しょうゆ・みりん 七味とうがらし 白オ カットわかめ からし・しょうゆ・ サラダ油・ さとう・酢	1個 1玉 1本 1枚 1cm位 1/6束 適量 ク 適当 1枚 ひとつまみ 適量 ク ク	もち入り鍋焼きうどん ①ささ身のすじをとり1口大に切る。 ②生しいたけの石づきを取りうす切りにする。 ③塩少々入れた湯で小松菜をゆで、水にとって水気をしぼり食べやすい大きさに切る。 ④にんじんはいちょうに切る。 ⑤だし汁に、しょうゆ、みりんを入れ調味する。 ⑥土鍋に⑤を入れ①②④を入れて煮立てる。 ⑦⑥にうどん玉・もちを入れて煮る。 ⑧③を加えて火を消す。 サラダの作り方 ①カットわかめは水にもどして小口切りしざるに入れ熱湯をかけ、水をかけて冷ます。 ②白オは洗って、せん切りする。 ③油・しょうゆ・さとう・酢・からしをかき混ぜドレッシングを作る。 ④①・②をませ器に盛る。 ⑤食べる直前に③をかける。				
夕	献立表	食品名	分量	作り方				
	ゆかりごはん 湯どうふ さといもとれんこんの含め煮	ごはん ゆかり とうふ えのきだけ 卵 ねぎ 塩・しょうゆ みりん 七味とうがらし 大根 里芋(冷凍品) れんこん にんじん 油・さとう・しょうゆ・だし汁	茶わん1杯 適量 1/2丁 1/2束 1個 中1本 少々 適量 適当 1cm 4個 中1/2節 1cm位 適量 ク	湯どうふ ①土鍋に水、塩少々入れ火にかける。 ②えのきだけは2つに切る。 ③ねぎは根を取りななめ切りにする。 ④①に豆腐、②・③卵を割り入れ煮る。 ⑤しょうゆ・みりんを湯少々でのばしてたれをつくる。 ⑥大根は皮をむきおろす。 さといもとれんこんの含め煮 ①にんじんは、いちょう切りにする。 ②鍋を熱し油を引きれんこん・さといも・①を入れて軽く炒め、だし汁を加えて煮る。 ③②にさとう・しょうゆで調味し再び煮る。 ④器に盛る。				

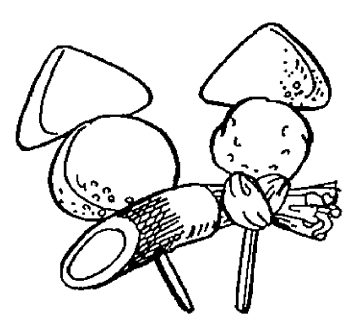


1月4日		献立名	朝	ロールサンド・ホットココア・果物	栄養量の目安	エネルギー (700キロカロリー)	たんぱく質 (21g)	脂肪 (21g)
コメント			昼	ごはん・豚肉のしょうが炒め・大根と干柿の酢の物		(600)	(27)	(11)
動脈硬化予防に背の青い魚を食べましょう。			夕	ごはん・いわしの梅干し煮・白オの浅漬け・みそ汁		(460)	(27)	(12)
朝	献立表	食品名	分量	作り方				
	ロールサンド ホットココア 果物	ロールパン マヨネーズ レタス 卵 いちごジャム マーマレード 牛乳 ココア さとう りんご	3個 少々 1枚 1個 大さじ1杯 大さじ1杯 1本 小さじ2杯 スプーン1杯 1個					
昼	献立表	食品名	分量	作り方				
	ごはん 豚肉のしょうが炒め 大根と干柿の酢の物 合わせ酢	ごはん 豚肉(かた) 油・土しょうが 酒・しょうゆ レタス ブロッコリー 塩 南瓜 さとう・しょうゆ 大根 干柿 さとう・塩・酢 七味とうがらし	茶わん1杯 1枚 適量 2枚 1/5株 少々 1切 適量 4cm位 1個 適量 少々	<p><u>豚肉のしょうがいため</u></p> <p>①ブロッコリーは、小尻に分け塩ゆでする。 ②南瓜は鍋に水を入れ、やわらかく煮る、途中でさとう・しょうゆで調味する。 ③レタスは洗ってちぎっておく。 ④豚肉は食べやすい大きさに切り、酒・しょうゆに漬けておく。 ⑤フライパンを熱し、油を引き、土しょうがのせん切り、④を入れていためる。 ⑥③・①・②・⑤を皿に盛る。</p> <p><u>大根と干柿の酢の物</u></p> <p>①大根は洗って皮をむき短冊に切り塩をふる。 ②干柿は種を取り、小さくさく。 ③さとう・塩・酢・七味とうがらしを合わせ、合わせ酢を作る。 ④①をしぼって水気をとる。 ⑤②・③・④を混ぜ合わせて器に盛る。</p>				
夕	献立表	食品名	分量	作り方				
	ごはん いわしの梅干し煮 白オの浅漬け みそ汁	ごはん いわし 梅干し 酒・さとう・しょうゆ 白オ きゅうり にんじん 塩 塩昆布 えのきだけ カットわかめ みそ だし汁	茶わん1杯 2匹 1個 適量 1枚 2cm位 1cm位 少々 ひとつまみ 1/2束 少々 小さじ2杯弱 適量	<p><u>いわしの梅干し煮</u></p> <p>①いわしは頭・内蔵を取り、洗う。 ②鍋に水・酒・さとう・しょうゆ・梅干しを入れて煮立て①を入れて煮る。 ③皿に盛る</p>				



1月5日		献立名	朝	ごはん・大根おろし・梅干し・みそ汁・牛乳	栄養量の目安	エネルギー (410キロカロリー)	たんぱく質 (16g)	脂肪 (9g)
コメント			昼	にゅうめん・炒りとうふ・果物		(720)	(32)	(19)
じゃが芋を食べてビタミンCを摂りましょう。			夕	わかめごはん・さばの煮付け・じゃが芋の含め煮・春雨のすまし汁		(720)	(29)	(13)
朝	献立表	食品名	分量	作り方				
	ごはん 大根おろし 梅干し みそ汁 牛乳	ごはん 大根 しょうゆ 梅干し 白オ にんじん みそ だし汁 牛乳	茶わん1杯 4cm位 適量 1個 1枚 1cm 小さじ2杯弱 適量 1本					
昼	献立表	食品名	分量	作り方				
	にゅうめん 炒りとうふ 果物	そうめん 卵 生しいたけ 青ねぎ にんじん だし汁 しょうゆ・みりん とうふ グリーンピース (冷凍品) 油・さとう・しょうゆ キウイ	2束 1個 2枚 少々 1cm位 適量 〃 1/2丁 大きじ1杯 適量 1個	<u>にゅうめん</u> ①鍋に湯を沸かし、そうめんを入れてゆがく、ざるにあけ水洗いする。 ②生しいたけは石づきをとりせん切りにする。 ③ねぎは小口切りにする。 ④にんじんは皮をむき、いちょうに切る。 ⑤だし汁にしょうゆ・みりんで調味する。 ⑥⑤に②・④卵を割り入れ、卵がかたまったら①を入れ、再び沸とうしたらどんぶりに入れ、③をのせる。 <u>炒りとうふの作り方</u> ①鍋を熱し、油を引き、さいころに切ったとうふを入れていため、さとう・しょうゆで調味して煮る。 ②グリーンピースを入れて煮立ったら、器に盛る。				
夕	献立表	食品名	分量	作り方				
	わかめごはん さばの煮付け じゃが芋の含め煮 春雨のすまし汁	ごはん わかめのふりかけ さば ごぼう 酒・さとう・しょうゆ じゃが芋 にんじん さとう・しょうゆ だし汁 春雨 レタス 塩・しょうゆ だし汁	茶わん1杯 適量 1切 中1本 適量 1個 1cm位 適量 〃 ひとつまみ 1枚 適量 〃	<u>さばの煮付け</u> ①ごぼうは皮をむき3cm長さに切り水につける。 ②鍋に水・酒・さとう・しょうゆを煮立たせ、その中に、さば、①を入れて煮る。 ③皿に盛る。 <u>じゃが芋の含め煮</u> ①じゃが芋は洗って皮をむき4つ切りする。 ②にんじんはいちょう切りにする。 ③鍋にだし汁と、①・②を入れ煮るやわらかくなったら、さとう・しょうゆで調味する。				



1月6日		献立名	朝	ごはん・白才のおかか和え・納豆・みそ汁・牛乳	栄養量の目安	エネルギー (530キロカロリー)	たんぱく質 (27g)	脂肪 (17g)
コメント			昼	ごはん・野菜いため・あさりのすまし汁・果物		(540)	(16)	(17)
寒い日は根菜の入ったおでんで。			夕	ごはん・おでん・レタスの梅肉和え		(560)	(27)	(8)
朝	献立表	食品名	分量	作り方				
	ごはん 白才のおかか 和え 納豆 みそ汁 牛乳	ごはん 白才 かつお しょうゆ 納豆 しょうゆ・かつ お 油あげ カットわかめ みそ だし汁 牛乳	茶わん1杯 1枚 ひとつまみ 適量 1/2パック 適量 1/2枚 少々 小さじ2杯弱 適量 1本	<u>白才のおかか和え</u> ①白才は塩少々入れた湯でゆがきざるにあげて冷ます。 ②①を食べやすい大きさに切り軽くしぼり、しょうゆであえ器に盛り、かつおをかける。				
昼	献立表	食品名	分量	作り方				
	ごはん 野菜炒め あさりのすまし汁 果物	ごはん ウィンナー たまねぎ ピーマン にんじん 水煮たけのこ 生しいたけ 油 塩・こしょう にんにく・土しょう うが あさり 青ねぎ 塩・しょうゆ だし汁 バナナ	茶わん1杯 2本 1個 1個 2cm位 1本 2枚 適量 各1かけ 1/3カップ 少々 適量 1本	<u>野菜いため</u> ①たまねぎは、皮をむき、くし形に切りはなす。 ②ピーマンはへた、種をとり6つ切りする。 ③にんじんは皮をむき、うすいちょうに切る。 ④たけのこはいちょうに切る。 ⑤生しいたけは石づきをとり、4つ割りする。 ⑥ウィンナーはたて半分に切る。 ⑦フライパンを熱し、油を引き、にんにく・土しょうがのうす切りをいため①・②・③・④・⑤・⑥をいため、塩・こしょうで調味する。				
夕	献立表	食品名	分量	作り方				
	ごはん おでん レタスの梅肉和え	ごはん 大根 にんじん 卵 こんにゃく ちくわ 里芋(冷凍品) だし汁 さとう・塩・しょうゆ・酒 からし レタス きゅうり 梅干し みりん	茶わん1杯 4cm位 5cm位 1個 1/4枚 1/2本 2個 適量 8枚 2cm位 2個 適量	 <u>レタスの梅肉和え</u> ①レタスは、洗ってせん切りしさっと水にさらしてざるにとって水をきる。 ②きゅうりは輪切りにし塩をふる。 ③梅干しは種をはずしみりんでのばす。 ④①・②を③であえる。				

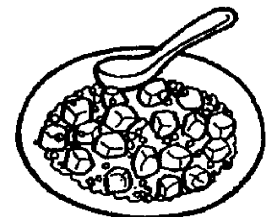
1月7日		献立名	朝	もち入り七草がゆ・ちくわのソテー・納豆・牛乳	栄養量の目安	エネルギー (550キロカロリー)	たんぱく質 (27g)	脂肪 (19g)
コメント			昼	玉子丼・酢ごぼう・とろろ汁		(650)	(20)	(8)
七草がゆを食べて病気を追い払いましょう。			夕	ごはん・あさりのシチュー・ピーマンのおかか和え・果物		(580)	(23)	(13)
			朝 献立表			食品名	分量	作り方
朝 献立表		食品名	分量	作り方				
もち入り七草がゆ		ごはん もち 七草 塩	茶わん1杯 1個 1パック 適量	七草がゆ ①七草は洗って食べやすい大きさに切る。 ②鍋にごはんの5倍の水を入れことごと煮る。 ③②が煮えたらもちを入れて再び煮る。最後に①を加えて火を消す。 ちくわのソテー ①ちくわをうすい輪切りにする。 ②フライパンを熱し、油を引き、①をいためしょうゆで味付けし器に盛り、ごまをふる。 注・おかゆは米からことごと煮てもよい。				
ちくわのソテー		ちくわ 油・しょうゆ いりごま	1/2本 適量 少々					
納豆		納豆 青ねぎ しょうゆ・からし	1/2パック 少々 適量					
牛乳		牛乳	1本					
昼 献立表		食品名	分量	作り方				
昼 献立表		食品名	分量	作り方				
玉子丼		ごはん 卵 たまねぎ にんじん 生しいたけ 青ねぎ だし汁 さとう・塩・しょうゆ	どんぶり1杯 1個 1/4個 1cm位 1枚 1/2本 適量 〃	酢ごぼうの作り方 ①ごぼうは皮をむいて4cm長さにきり水につける。 ②さとう・しょうゆ・酢で三杯酢を作る ③塩少々入れた湯でやわらかくゆがき②につけこむ。 ④器に盛り、いりごまをふる。 とろろ汁の作り方 ①ながいもは皮をむき、酢水につける。 ②だし汁に塩・しょうゆで調味し温める。 ③①をすりおろし碗に入れ、②を注ぎきざみのりをうかす。				
酢ごぼう		ごぼう さとう・しょうゆ 酢 いりごま	中1本 適量 〃 少々					
とろろ汁		ながいも 塩・しょうゆ だし汁 きざみのり	3cm位 適量 〃 少々					
夕 献立表		食品名	分量	作り方				
夕 献立表		食品名	分量	作り方				
ごはん あさりのシチュー		ごはん あさり 白オ ブロッコリー 生しいたけ にんじん マーガリン 塩・こしょう 牛乳 コンソメの素 片くり粉	茶わん1杯 2/3カップ 1枚 3株 2枚 2cm位 適量 〃 1/2本 1/2個 適量	あさりのシチュー ①白オは洗って食べやすい大きさに切る。 ②ブロッコリーは小戻に分ける。 ③生しいたけは石づきをとり4つ割りにする。 ④にんじんは皮をむきいちょうにきる。 ⑤鍋を熱し、マーガリンをひき、①・③・④を入れて炒め、水を加えて煮る。 ⑥⑤に砂出ししたあさり、②、牛乳を加えて煮、塩・こしょう・コンソメを加えて調味する。水溶き片くり粉でとろみをつける。				
ピーマンのおかか和え		ピーマン えのきだけ かつお しょうゆ	2個 1/2束 1パック 適量					
果物		みかん	1個	ピーマンのおかか和え ①ピーマンはへた、種を取りたてにせん切りする。 ②えのきだけは汚れをとり半分にする。 ③塩を加えた湯で①・②をゆでる。 ④③をしょうゆで調味し器に盛り、かつおをかける。				

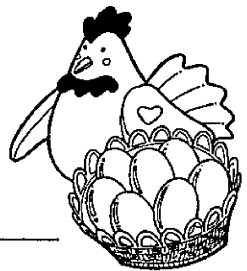
1月8日		献立名	朝	トースト・サラダ・ミルクコーヒー・果物	栄養量の目安	エネルギー (520キロカロリー)	たんぱく質 (17g)	脂肪 (18g)
コメント とうふのカルシウムで骨を強くしましょう。			昼	ごはん・けんちん煮・かぶの田楽		(560)	(14)	(16)
			夕	ごはん・まぐろの刺身・マーボーとうふ・すまし汁		(520)	(41)	(13)

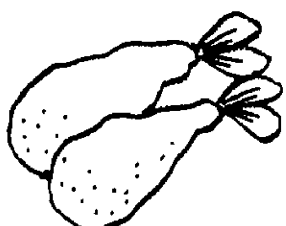
朝	献立表	食品名	分量	作り方
	トースト サラダ	食パン レタス いり卵 塩 マヨネーズ	1枚 2枚 1個 適量 少々	
	ミルクコーヒー	牛乳 インスタントコーヒー	1本 小さじ1杯	
	果物	さとう バナナ	スプーン1杯 1本	

昼	献立表	食品名	分量	作り方
	ごはん けんちん煮	ごはん 大根 にんじん 里芋(冷凍品) かぶの葉 こんにゃく 油 だし汁 さとう・塩・しょうゆ	茶わん1杯 4cm位 2cm位 4個 1個分 1/4枚 適量 〃 〃 〃	けんちん煮 ①大根・にんじんは皮をむき、うすいいちょうに切る。 ②こんにゃくはさつとゆがき、3cm位の短冊に切る。 ③かぶの葉は洗って、塩少々入れた湯でさつとゆがき、水にとって水気をしぼり2cm長さに切る。 ④鍋を熱し、油を引き①・②を入れていため、さといも・だし汁を入れて煮る。 ⑤砂糖・塩・しょうゆで調味し③を入れひと煮立ちする。
	かぶの田楽	かぶ だし汁 さとう・みそ・みりん ゆずの皮	3個 適量 〃 少々	かぶの田楽 ①かぶは洗って皮をむき塩を少し入れた湯でゆがく。 ②だし汁に①を入れことごと煮る。 ③鍋に、さとう・みそ・みりんを入れてねり合わせる。冷めたらゆずの皮のみじん切りを加える。 ④器に②を盛り、③をかける。

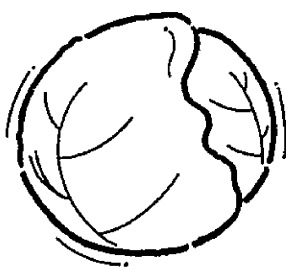
夕	献立表	食品名	分量	作り方
	ごはん まぐろの刺身	ごはん まぐろ しょうゆ・わさび	茶わん1杯 7切 適量	
	マーボーとうふ	とうふ 青ねぎ 生しいたけ マーボー豆腐の素	1/2丁 少々 2枚 大さじ2杯	マーボーとうふ ①ねぎはみじん切りする。 ②生しいたけは石づきをとりみじん切りする。 ③鍋に水1/4カップ・②・マーボーとうふの素を入れて煮立てる。 ④③にさいころに切ったとうふ①を入れて煮る。 ⑤煮立ったら水とき片くり粉でとろみをつけ器に盛る。
	すまし汁	片くり粉 えのきだけ かぶの葉 塩・しょうゆ だし汁 ゆずの皮	適量 1/2束 1個分 適量 〃 少々	すまし汁 ①えのきは汚れた部分を取り除き半分に切る。 ②だし汁に①を入れて煮立て、塩・しょうゆで調味する。 ③碗にかぶの葉を入れ②を注ぎ、ゆずの皮のせん切りを浮かす。



1月9日		献立名	朝	ごはん・巣ごもり卵・しらすおろし・とうふとなめこのみそ汁・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	五目チャーハン・白オとハムのスープ・牛乳			(550キロカロリー)	(25g)	(15g)	
青身の魚いわしには、EPA・DHAが含まれ、動脈硬化・血栓症予防に効果があるので、しっかりととりましょう。					夕	ごはん・いわしのかば焼き・大根の信田風煮			(510)	(23)	(13)
						(550)	(25)	(18)			
朝	献立表	食品名	分量	作り方							
	ごはん 巣ごもり卵 しらすおろし とうふとなめこのみそ汁 果物	ごはん 卵 ほうれん草 油 塩・しょうゆ 大根 しらす干し ぼん酢 とうふ なめこ みそ だし汁 りんご	茶わん1杯 1個 1/3束 少々 〃 2cm位 大さじ1杯 適量 1/4丁 1/2袋 小さじ2杯弱 適量 1個	巣ごもり卵 ①ほうれん草は、さっと塩ゆでする。 ②フライパンに油を熱して、ほうれん草をいため、塩・しょうゆで味をつける。 ③ほうれん草の、まん中をくほませて卵を割り入れ、ふたをして半熟状まで火を通す。							
											
昼	献立表	食品名	分量	作り方							
	五目チャーハン 白オとハムのスープ 牛乳	ごはん 豚肉(もも) 青ねぎ 水煮たけのこ にんにく 生しいたけ ピーマン 油 塩・しょうゆ 白オ ハム(ロース) パセリ スープの素 塩・こしょう 牛乳	茶わん1/2杯 1/2枚 少々 小1/3本 1cm位 1枚 1個 適量 〃 1枚 1枚 少々 1/2個 適量 1本	五目チャーハン ①豚肉・ねぎ・たけのこ・にんにく・生しいたけ・ピーマンは角切りにし、にんにくはゆでしておく。 ②中華鍋に油を熱し、ねぎをいため豚肉・にんにく・たけのこ・生しいたけ・ピーマンの順で炒め、全体に油がまわったらごはんを加えて炒め、塩・しょうゆを加えてひと混ぜする。 白オとハムのスープ ①白オは2cm幅に切り、ハムも同じように切る。パセリはみじん切りにする。 ②鍋に水・スープの素・白オ・ハムを入れて煮、白オがやわらかくになったら、塩・こしょうを加え、しあげにパセリを散らす。							
夕	献立表	食品名	分量	作り方							
	ごはん いわしのかば焼 大根の信田風煮	ごはん いわし 小麦粉 油 さとう みりん しょうゆ 粉さんしょ ブロッコリー 大根 油あげ かんぴょう さやいんげん しょうゆ 塩 みりん だし汁	茶わん1杯 2匹 適量 〃 〃 〃 〃 少々 5株 2cm位 1/2枚 1/2本 3本 適量 〃 〃 〃	いわしのかば焼 ①いわしは手開きする。 ②フライパンに油をひき、いわしは小麦粉をまぶし焼く。 ③②に調味料を加え、汁をからめ皿に取り粉さんしょをふる。 ④ブロッコリーは塩ゆでし③に添える。 大根の信田風煮 ①大根は乱切りにして下ゆでする。 ②油あげは、熱湯をかけ油ぬきをして一口大に切る。 ③かんぴょうは、塩をまぶしてもみ洗って切る。 ④鍋に大根・油あげ・かんぴょう、調味料を入れ20分ほど煮る。 ⑤さやいんげんは塩ゆでして④に添える。							

1月10日		献立名	朝	ごはん・焼魚・白才と厚あげの煮びたし・みそ汁・ヨーグルト	栄養量の目安	エネルギー (510キロカロリー)	たんぱく質 (31g)	脂肪 (13g)
コメント			昼	ごはん・クリームシチュー・いり卵		(670)	(27)	(24)
寒い日には、牛乳をたっぷり入れカルシウムのとれるクリームシチューで昼食にしましょう。			夕	ごはん・えびフライ・ほうれん草の磯辺和え・果物		(430)	(16)	(7)
朝	献立表	食品名	分量	作り方				
	ごはん 焼魚 白才と厚あげの煮びたし みそ汁 ヨーグルト	ごはん 干かれい 白才 厚あげ さやいんげん 土しょうが だし汁 しょうゆ みりん もやし 南瓜 ふ 青ねぎ みそ だし汁 ヨーグルト	茶わん1杯 1匹 1枚 1/2枚 5本 少々 適量 〃 〃 1/3カップ 少々 5個 少々 小さじ2杯弱 適量 1個	<u>白才と厚あげの煮びたし</u> ①白才はそぎ切りにする。 ②厚あげは熱湯をかけ、1cm角に切る。 ③さやいんげんは斜め半分に切る。 ④しょうがはせん切りにする。 ⑤鍋にしょうが、白才の軸、だしを入れて火にかけ、煮立ったら弱火にして4～5分煮る。厚あげ、白才の葉を加え、しょうゆとみりんを加え、やわらかくなったらすやいんげんを加えひと煮する。				
昼	献立表	食品名	分量	作り方				
	ごはん クリームシチュー いり卵	ごはん とり肉(もも) たまねぎ にんじん じゃがいも グリーンピース(冷凍品) 油 シチューの素 牛乳 卵 油 パセリ	茶わん1杯 1/4枚 1/4ケ 1/6本 1/2個 大さじ1杯 適量 〃 1/4本 1個 適量 少々	<u>クリームシチュー</u> ①とり肉は一口大に切る。 ②たまねぎ・にんじん・じゃがいもは乱切りにする。 ③鍋に油をひき鶏肉・たまねぎ・にんじん・じゃがいもをいためて水を入れて煮る。 ④やわらかくなったらす牛乳を入れ、シチューの素も入れ、グリーンピースを加えてひと煮する。 <u>いり卵</u> ①卵をといて、油をひき、いり卵をつくりみじん切りのパセリを散らす。				
夕	献立表	食品名	分量	作り方				
	ごはん えびフライ ほうれん草の磯辺和え 果物	ごはん エビフライ(冷凍品) きゃべつ きゅうり ミニトマト ブロッコリー 油 ほうれん草 味付のり しょうゆ だし汁 みかん	茶わん1杯 3尾 1枚 1cm位 2個 2株 適量 1/4束 1袋 適量 少々 1個	 <u>ほうれん草の磯辺和え</u> ①ほうれん草はゆでて適当な長さに切る。 ②のりは手でもむ。 ③しょうゆとだしを混ぜほうれん草とのりを和える。				

1月11日		献立名	朝	トースト・大豆サラダ・カフェオーレ	栄養量の目安	エネルギー (540キロカロリー)	たんぱく質 (19g)	脂肪 (14g)
コメント			昼	スパゲッティナポリタン・わかめとりのスープ		(480)	(23)	(17)
大豆には、血中コレステロールを下げる不飽和脂肪酸がたくさん含まれています。大豆製品をしっかりとりましょう。			夕	ごはん・筑前煮・春菊の中華風サラダ		(560)	(21)	(16)
朝	献立表	食品名	分量	作り方				
	トースト 大豆サラダ カフェオーレ	食パン ジャム ゆで大豆 ブロッコリー にんじん コーン缶 プレーンヨーグルト マヨネーズ 塩 牛乳 インスタントコーヒー さとう	1枚 適量 大きじ2杯 3株 2cm 大きじ2杯 大きじ2杯 適量 少々 1/2本 適量 スプーン1杯	<u>大豆サラダ</u> ①大豆とコーンは熱湯をかける。 ②にんじんは角切りにし、やわらかくゆでる。 ③ブロッコリーは小さくし、塩ゆでする。 ④ヨーグルト・マヨネーズ・塩を混ぜ、大豆・にんじん・コーン・ブロッコリーを和える。				
昼	献立表	食品名	分量	作り方				
	スパゲッティナポリタン わかめとりのスープ	スパゲッティ ハム(ロース) たまねぎ ピーマン にんじん 油 トマトケチャップ 塩・こしょう 粉チーズ 卵 とり肉(もも) カットわかめ 貝割れ菜 スープの素 塩・こしょう	2/3人前 3枚 1/3個 1/2個 2cm位 適量 〃 少々 小さじ1杯 1個 1/6枚 少々 〃 1/2個 適量	<u>スパゲッティナポリタン</u> ①スパゲッティはゆで、ざるにあげる。 ②ハムは短冊に切る。 ③たまねぎはくし形、ピーマンは細く切る。にんじんは短冊に切る。 ④フライパンに油を熱し、たまねぎとにんじんをいため、ハム・ピーマン・スパゲッティの順にいため・トマトケチャップ・塩・こしょうで味をつけ器に盛り、粉チーズをふる。 ⑤④にゆで卵をかざる。 <u>わかめとりのスープ</u> ①とり肉は薄くせん切りにする。 ②貝割れは半分に切る。 ③鍋に、水とスープの素を入れ、煮立ったらカットわかめと塩・こしょうを入れ、貝割れ菜を加えて火を止める。				
夕	献立表	食品名	分量	作り方				
	ごはん 筑前煮 春菊の中華風サラダ	ごはん とり肉(もも) にんじん ごぼう れんこん さといも(冷凍品) 生しいたけ こんにゃく さやいんげん 油・さとう・しょうゆ・みりん・だし汁 春菊 ハム(ロース) しょうゆ・ごま油・だし汁	茶わん1杯 1/6枚 5cm位 1/5本 2cm位 1個 2枚 1/5枚 3本 適量 〃 〃 1/3束 1枚 適量 〃	<u>筑前煮</u> ①とり肉は一口大に切る。 ②にんじんは、一口大に乱切り、ごぼうは食べやすい大きさに切り酢水にさらす。れんこんも一口大に切り酢水にさらす。 ③さといもは乱切りにし、一度水にとりぬめりを取る。 ④生しいたけは食べやすい大きさに切る。こんにゃくは一度ゆで一口大に切る。 ⑤さやいんげんは塩ゆでする。 ⑥鍋に油を熱して、とり肉を炒め、野菜を順にいためていく。 ⑦だし汁を入れ調味し、汁けがなくなるまでじっくり煮含める。 <u>春菊の中華風サラダ</u> ①春菊はゆで、2cm長さに切る。 ②ハムは、みじん切りにする。 ③しょうゆ・ごま油・だしを合わせ①をあえ、器に盛り、上に②をのせる。				

1月12日		献立名	朝	ごはん、切り干し大根の煮物・小松菜とさといものみそ汁・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 (14g)	脂肪 (5g)
コメント			昼	三色どんぶり・きゃべつの甘酢和え・とろろこんぶのすまし汁・牛乳		(770)	(33)	(24)
切り干し大根・小松菜・厚あげ・ひじきにはカルシウムが多く含まれています。骨粗鬆症予防のためカルシウムをしっかりとりましょう。			夕	ごはん・厚あげと豚肉のみそ煮・ひじきサラダ		(540)	(26)	(16)
朝	献立表	食品名	分量	作り方				
	ごはん 切り干し大根の煮物 小松菜とさといものみそ汁 果物	ごはん市販品 小松菜 さといも カットわかめ 青ねぎ みそ だし汁 キウイ	茶わん1杯 1人分 2本 1個 少々 〃 小さじ2杯弱 適量 1個					
昼	献立表	食品名	分量	作り方				
	三色どんぶり きゃべつの甘酢和え とろろこんぶのすまし汁 牛乳	ごはん とり肉(ミンチ) しょうが さとう・しょうゆ・酒 卵 さとう・塩 春菊 さとう・しょうゆ 紅しょうが きゃべつ にんじん 土しょうが 塩・酢・さとう・だし汁 とろろこんぶ ねぎ 塩・しょうゆ だし汁 牛乳	どんぶり1杯 大きじ3杯 少々 適量 〃 1個 適量 1/2束 適量 少々 1枚 1cm位 少々 適量 〃 少々 〃 適量 〃 1本	<p><u>三色どんぶり</u> ①フライパンに、鶏ミンチ・しょうが、調味料を入れてよく混ぜていりつける。 ②卵をわりときほぐし、調味料を入れ、いり卵をつくる。 ③春菊はゆで、細かく刻む。小鍋にかけ、いり混ぜしょうゆを入れさっといりつける。 ④器に温かいごはんを盛り、三色の具を盛り、しょうがを添える。</p> <p><u>きゃべつの甘酢和え</u> ①きゃべつはゆでて短冊切りにする。 ②にんじんは短冊切りにしゆでる。 ③しょうがは、せん切りにする。 ④調味料を混ぜ①～③を和える。</p>				
								
夕	献立表	食品名	分量	作り方				
	ごはん 厚あげと豚肉のみそ煮 ひじきサラダ	ごはん 豚肉 厚あげ にんじん たまねぎ じゃがいも さとう・しょうゆ みそ ひじき きゅうり にんじん 大根 スライスチーズ 油・しょうゆ・酢・だし汁	茶わん1杯 1/2枚 1/2枚 3cm位 1/5個 1/3個 適量 〃 少々 1/5本 1cm位 1cm位 1/2枚 適量 〃	<p><u>厚あげと豚肉のみそ煮</u> ①豚肉は細く切る。 ②厚あげは、湯を通して一口大に切る。 ③にんじん・じゃがいもは、いちよう切りたまねぎはせんぎりにする。 ④鍋に①・②・③と調味料を加え煮込む。</p> <p><u>ひじきサラダ</u> ①ひじきは、水につけてもどし、やわらかくなるまでゆで水気をきる。 ②きゅうり・にんじん・大根は同じ長さのせん切りにする。 ③スライスチーズはせん切りにする。 ④油・しょうゆ・酢・だし汁をませ②・③を和える。</p>				

1月13日		献立名	朝	チーズトースト・ツナサラダ・ミルクティー・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 (30g)	脂肪 (18g)
コメント			昼	ごはん・とり肉の照り焼き・大根のみそ汁		(460)	(17)	(11)
大根葉・ほうれん草などの緑黄色野菜はビタミン・ミネラルの供給源であり、生活習慣病やがんを防ぎます。			夕	ごはん・高野豆腐の卵とじ・ほうれん草のごま酢和え		(620)	(26)	(18)
朝	献立表	食品名	分量	作り方				
	チーズトースト ツナサラダ ミルクティー 果物	食パン スライスチーズ 水煮ツナ缶 きゅうり マヨネーズ トマト レタス 牛乳 紅茶 さとう バナナ	1枚 1枚 1/3缶 1/4本 適量 1/4個 1枚 3/4本 適量 スプーン1杯 1本	<u>チーズトースト</u> 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。 <u>ツナサラダ</u> ①きゅうりは輪切りにし、ツナとマヨネーズで和える。 ②レタスをしき①と1/4にきったトマトを盛る。				
昼	献立表	食品名	分量	作り方				
	ごはん とり肉の照り焼き 大根のみそ汁	ごはん とり肉(もも) 酒 しょうゆ みりん 油 きゃべつ 大根 にんじん たまねぎ 大根葉 みそ だし汁	茶わん1杯 1/4枚 適量 〃 〃 〃 1枚 3cm位 2cm位 少々 〃 小さじ2杯弱 適量	<u>鶏肉の照り焼き</u> ①とり肉は皮をフォークで刺す。 ②タレの調味料を混ぜ合わせる。 ③フライパンに油をひいて、鶏肉の皮から焼き、裏返して蒸し焼きにする。 ④タレを加えて、からめるようにして、照りよく焼きあげ、食べやすい大きさに切り器にせん切りにしたキャベツといっしょに盛りつける。				
夕	献立表	食品名	分量	作り方				
	ごはん 高野豆腐の卵とじ ほうれん草のごま酢和え	ごはん 鶏ミンチ にんじん じゃがいも 干しいたけ ちくわ 高野豆腐 卵 グリーンピース さとう・しょうゆ・だし汁 ほうれん草 しめじ いりごま さとう・しょうゆ 酢・だし汁	茶わん1杯 適量 3cm位 1/5個 1枚 1/4本 1個 1個 大きじ1杯 適量 〃 1/4束 少々 大きじ1杯 適量 〃	<u>高野豆腐の卵とじ</u> ①にんじん、じゃがいもはいちょう切りにする。干しいたけは、もどしてせん切りに、ちくわは小さく切る。 ②高野豆腐はもどして、一口大に切る。 ③だしに、にんじん・じゃがいも・干しいたけを入れ煮、やわらかくなったら、鶏ミンチを入れ調味し、高野豆腐・ちくわも入れて煮る。 ④卵をときほぐし③の中に入れてとじる。しあげにグリーンピースをちらす。 <u>ほうれん草のごま酢和え</u> ①ほうれん草はさつとゆで切る。 ②しめじも1本ずつにほぐしさつとゆでる。 ③ごまはすり、調味料とだし汁を混ぜ、①・②を和える。				




1月14日		献立名	朝	ごはん・卵の野菜あんかけ・みそ汁・果物	栄養量の目安	エネルギー (500キロカロリー)	たんぱく質 (20g)	脂肪 (13g)
コメント			昼	磯辺巻き・かす汁・バナナヨーグルト		(550)	(28)	(8)
市販品を使って簡単にハンバーグを。きのこ野菜をたっぷりとして栄養のバランスを。			夕	ごはん・和風ハンバーグ・野菜ミルクスープ		(600)	(28)	(22)
朝	献立表	食品名	分量	作り方				
	ごはん 卵の野菜あん かけ	ごはん 卵 青ねぎ にんじん 生しいたけ ほうれん草 油 だし汁 みりん・しょうゆ 片くり粉	茶わん1杯 1個 1/3本 1cm位 1枚 1/4束 適量 〃 〃 〃	卵の野菜あんかけ ①鍋にたっぷりの水と酢少々を入れて火にかけ煮立ったら弱火にして卵を落とし入れる。3～5分ゆで皿に盛る。 ②青ねぎ・にんじん・生しいたけは、せん切りに、ほうれん草はゆでて切っておく。 ③鍋に油を熱し②をいため、だし汁を加えて煮、味をつけ片くり粉でとろみをつける。 そして卵にかける。				
	みそ汁	とうふ たまねぎ カットわかめ 青ねぎ みそ	1/6丁 1/5個 少々 適量					
	果物	だし汁 キウイ	適量 1個					
昼	献立表	食品名	分量	作り方				
	磯辺巻き	もち しょうゆ	2個 適量	かす汁 ①大根・にんじんは、いちょう切りにする。 ②ごぼうは薄く輪切りにし、水に放す。 ③油あげは熱湯をかけ短冊切りにする。 ④里いもは輪切りにする。 ⑤青ねぎは小口切りにする。 ⑥酒かすは、だし汁少量で混ぜてやわらかくしておく。 ⑦鍋に野菜・油あげを入れて煮、野菜が柔らかくなったら、みそとしょうゆを入れ、青ねぎを散らす。				
	かす汁	のり 塩ざけ 油あげ 大根 にんじん ごぼう 里いも(冷凍品) 青ねぎ 酒かす	1/4枚 1/2個 1/4枚 1cm位 1cm位 3cm位 1/2ヶ 少々 適量					
	バナナヨーグル ルト	みそ・だし汁 プレーンヨーグルト バナナ	〃 1/2個 1/2本					
夕	献立表	食品名	分量	作り方				
	ごはん 和風ハンバー グ	ごはん ハンバーグ(市 販品) 生しいたけ えのきだけ たまねぎ にんじん 大根おろし レタス ブロッコリー 油	茶わん1杯 1個 1枚 1/2束 少々 3cm位 3cm位 1枚 3株 適量	和風ハンバーグ ①ハンバーグは温める。 ②たまねぎは薄切りに、生しいたけは軸をとり薄切りに、えのきだけは長さ半分に切る。 ③たまねぎ・生しいたけ・にんじん・えのきだけをいためる。 ④皿にレタスをしき、ハンバーグを盛り③とおろし大根のをせる。 ブロッコリーを飾る。 ⑤ポン酢で食べる。				
	野菜ミルクスー プ	白オ ハム 牛乳 塩 スープの素 水 パセリ	1/2枚 1枚 1/2本 少々 1/2個 適量 少々	野菜ミルクスープ ①白オはそぎ切りにする。ハムは細切りにする。 ②鍋に、スープの素水を入れて火にかけ、温まったら白オを入れて煮る。煮立ったら、ハムと牛乳を加え少し煮る。 ③②に塩少々を加え、パセリを散らす。				

1月15日		献立名	朝	パン・とり肉と野菜のソテー・ミルクティー・果物	栄養量の目安	エネルギー (500キロカロリー)	たんぱく質 (20g)	脂肪 (17g)	
コメント			昼	ラーメン・とうふとトマトのサラダ		(630)	(31)	(16)	
汁物は具をたくさん入れてビタミンをしっかりと、そして減塩をしましょう。			夕	ごはん・さばのみそ煮・春菊のお浸し・実だくさんの汁		(490)	(23)	(12)	
朝	献立表	食品名	分量	作り方					
	パン とり肉と野菜のソテー ミルクティー 果物	ロールパン とり肉(むね) きゃべつ にんじん たまねぎ えのきだけ 油 塩・こしょう 牛乳 紅茶 さとう りんご	2個 1/6枚 1枚 2cm位 1/5個 1/2束 適量 1/2本 適量 スプーン1杯 1個	鶏肉と野菜のソテー ①とり肉は小さめのそぎ切りにする。 ②キャベツとにんじんは短冊切りにする。たまねぎは薄切りにする。 ③えのきは半分に切る。 ④フライパンに油を熱してとり肉をいため、野菜を加えいため、塩・こしょうで調味する。					
	昼	献立表	食品名	分量	作り方 ラーメン ①野菜を適当にきざみ、ラーメンと一緒に煮る。器に盛り、焼豚と青ねぎをのせる。 とうふとトマトのサラダ ①とうふはゆで水にとって冷やす。 ②トマトは、皮をむき、種をとって角切にする。 ③きゅうりは、1cm角に切る。 ④青ねぎ・しょうがはみじん切りにする。 ⑤調味料とだし汁をませ④を合わせる。 ⑥とうふは2cm角に切り、トマト・きゅうりと混ぜ⑤で和え器に盛る。				
	夕	献立表	食品名	分量	作り方 さばのみそ煮 ①しょうがはせん切りにし、水に放す。 ②鍋にだしと調味料を入れ煮立ったら弱火にし、さばの皮を上にして入れ煮る。 ③器にさばを盛り、しょうがをのせる。 実だくさんの汁 ①大根はいちよう切り、ごぼうはささがきにして水にさらす。さといもは輪切り、にんじんは乱切り、油あげはたて半分に切って、短冊に切る。 ②鍋にだし汁を入れ①を加えて、酒・しょうゆ・塩を加えて煮る。青ねぎを散らす				



1月16日		献立名	朝	ごはん・焼魚・納豆・みそ汁・ヨーグルト	栄養量の目安	エネルギー (5500キロカロリー)	たんぱく質 (30g)	脂肪 (18g)
コメント			昼	鮭ごはん・かき玉汁・果物		(470)	(22)	(13)
飛鳥鍋は、みそ味仕立ての牛乳入りです。野菜をたくさん入れて、お鍋を楽しみましょう。			夕	ごはん・飛鳥鍋・白オのレモンしょうゆ和え		(530)	(26)	(13)
			献立表			食品名	分量	作り方
朝	献立表	食品名	分量	作り方				
	ごはん 焼魚 納豆 みそ汁 ヨーグルト	ごはん ししゃも 大根おろし 納豆 しょうゆ とうふ 油あげ 白オ 青ねぎ みそ だし汁 ヨーグルト	茶わん1杯 2匹 2cm位 1パック 適量 1/6丁 1/4枚 1/2枚 少々 小さじ2杯弱 適量 1個					
昼	献立表	食品名	分量	作り方				
	鮭ごはん かき玉汁 果物	ごはん 塩さけ 卵 小松菜 ごま 卵 たまねぎ 三つ葉 しょうが汁 塩・しょうゆ だし汁 片くり粉 バナナ	茶わん1杯 1/2切 1/2個 少々 〃 1/2個 少々 〃 〃 適量 〃 〃 1本	鮭ごはん ①甘塩さけは、焼き、身をほぐしとる。 ②卵はいり卵を作る。 ③小松菜はゆで3cm長さに切る。 ④熱いごはん①～③とごまを加え、さっくり混ぜる。 かき玉汁 ①卵はときほぐし、三つ葉は3cm長さに切る。 ②鍋にだしを温め、塩・しょうゆ・しょうが汁を加える。煮立ったら、水小さじ1でといた片くり粉を加えてとろみをつける。 卵を流し入れ三つ葉を加え、火を止める。				
夕	献立表	食品名	分量	作り方				
	ごはん 飛鳥鍋 白オのレモンしょうゆ和え	ごはん 鶏肉(もも) えび じゃがいも にんじん かぶ 生しいたけ ブロッコリー 牛乳 酒 みそ 白オ レモン汁 しょうゆ だし汁	茶わん1杯 1/4枚 3尾 1/2個 2cm位 2個 1枚 3房 1/2本 適量 〃 1/2強 適量 〃 〃	飛鳥鍋 ①エビは背わたを抜く。 ②じゃがいもは、半月切りにする。 ③にんじんは5mm厚さに切る。 ④かぶは4つに切り、面取する。 ⑤生しいたけは軸を除き、笠に切り目を入れる。 ⑥ブロッコリーは小房に切り分け、固めにゆでる。 ⑦食卓用コンロにかけ、だし汁を入れる。煮立ったら鶏肉を入れ色が変わったなら弱火にし、アクをすくいじゃがいも・にんじん・かぶを入れて煮る。 えび・ブロッコリー・しいたけを加え再び煮立ったら、牛乳と酒でといたみそを加え、静かに煮ながら食べる。 白オのレモンしょうゆ和え ①白オはやわらかくゆで、短冊切りにして水気を絞る。 ②レモン汁、しょうゆ・だし汁を混ぜ白オを和える。				

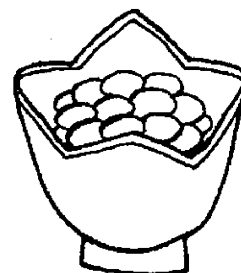
1月17日		献立名	朝	トースト・ハムエッグ・牛乳	栄養量の目安	エネルギー (500キロカロリー)	たんぱく質 (19g)	脂肪 (29g)
コメント			昼	チャーハン・わかめスープ・果物		(470)	(9)	(9)
鶏肉は脂身の少ないむね肉で高脂血症を予防しましょう。			夕	ごはん・鶏肉の梅しそ焼き・野菜の変わり白あえ		(630)	(50)	(14)
朝	献立表	食品名	分量	作り方				
	トースト ハムエッグ 牛乳	食パン マーガリン ハム(ロース) 卵 油 塩・こしょう レタス 牛乳	1枚 適量 1枚 1個 少々 1枚 1本	<u>ハムエッグ</u> ①フライパンに油を熱しハム・卵をのせ焼く。 ②塩・こしょうする。 ③器にレタスをのせ、②をのせる。 				
昼	献立表	食品名	分量	作り方				
	チャーハン わかめスープ 果物	ごはん にんじん たまねぎ ハム(ロース) 油 塩・こしょう しょうゆ・ スープの素 青ねぎ スープの素 カットわかめ 青ねぎ 塩・こしょう バナナ	茶わん1杯 1cm位 1/4個 1枚 適量 少々 適量 少々 1/2個 少々 1本	<u>チャーハン</u> ①フライパンに油を熱し、角切にした材料を固いものの順に炒める。 ②①にごはんを入れ、味をととのえ仕上げに小口切りの青ねぎを散らす。 <u>わかめスープ</u> ①スープを沸とうさせカットわかめを入れて味をととのえ、ねぎを散らす。				
夕	献立表	食品名	分量	作り方				
	ごはん 鶏肉の梅しそ 焼き 野菜の変わり 白和え	ごはん 鶏肉(むね) 酒 しょうゆ しょうが汁 油 梅みそ (梅干し 白みそ 青じそ) にんじん 板こんにゃく 干しいたけ しょうゆ みりん 厚あげ さとう しょうゆ 酒 塩 青ねぎ だし汁	茶わん1杯 1/2枚 少々 適量 1/2個 大さじ1杯弱 2枚 2cm位 1/8枚 1枚 少々 1/2枚 適量 少々 適量	<u>鶏肉の梅しそ焼き</u> ①とり肉はちぢまないよう包丁で切り込みを入れ、フライパンで両面を焼く。 ②①が九分通り火が通ったら皮目を上に梅みそをぬり、オーブントースター又はグリルでこげ目をつける。 <u>野菜の変わり白和え</u> ①にんじん・こんにゃく・しいたけを短冊に切り、だしと調味料の中で汁気のなくなるまで煮る。 ②厚あげを油抜きし、皮はみじん切りにし、内身はすりつぶす。 ③①と②を合わせ調味料で味をつける。 ④仕上げにねぎを散らす。				

1月18日		献立名	朝	トースト・ほうれん草とチーズのオムレツ・付け合わせ・ミルクコーヒー	栄養量の目安	エネルギー (440キロカロリー)	たんぱく質 (21g)	脂肪 (19g)
コメント			昼	ごはん・豚肉の香味和え・フルーツヨーグルト		(490)	(20)	(11)
ホイル蒸しは材料のもち味をうまく生かし、薄味でもおいしく頂けます。			夕	大根めし・鮭のホイル蒸し・すまし汁		(650)	(34)	(21)
朝	献立表	食品名	分量	作り方				
	トースト ほうれん草と チーズのオム レツ 付け合わせ ミルクコーヒー	食パン 卵 ほうれん草 プロセスチーズ 牛乳 油 塩 サニーレタス プチトマト 牛乳 コーヒー さとう	1枚 1個 1/2束 少々 〃 〃 〃 2枚 2個 1本 少々 スプーン1杯	<u>ほうれん草とチーズのオムレツ</u> ①卵は割りほぐして牛乳と塩少々を入れて、混ぜておく。 ②ほうれん草はゆでて水気をしぼり、小口切りにしておく。プロセスチーズは1cmの角切りにしておく。 ③フライパンに油を敷き、①の卵を流し入れ②も加えてオムレツにする。 ④サニーレタスとプチトマトを添える。				
昼	献立表	食品名	分量	作り方				
	ごはん 豚肉の香味和 え フルーツヨー グルト	ごはん 豚肉(ロース) たれ(しょうゆ みりん いりごま 青じそ ごま油) レタス トマト バナナ キウイ りんご ヨーグルト	茶わん1杯 2枚 少々 〃 〃 〃 〃 1枚 1/2個 適量 〃 〃 1個	<u>豚肉の香味和え</u> ①鍋に水を入れ沸とうしたら豚ロースを1枚ずつ入れ氷水にとって水気をとる。 ②たれを作る。 ③レタス・トマトを適当な大きさに切り豚肉とあえ②のたれをかける。				
夕	献立表	食品名	分量	作り方				
	大根めし 鮭のホイル蒸 し すまし汁	米 大根 油あげ にんじん 大根葉 しょうゆ 酒・だし汁 鮭(甘塩) しめじ たまねぎ にんじん じゃがいも バター・マヨネ ーズ・塩・こしょ う かいわれ カットわかめ かにかまぼこ こんぶ 塩 だし汁	2/3合 2cm位 少々 2cm位 少々 〃 〃 1切 少々 〃 1cm位 1/2個 適量 少々 〃 〃 1/2本 適量 少々 適量	<u>大根めし</u> ①鍋にだし汁を入れさましておく。 ②米は洗ってざるに上げておく。 ③大根・にんじんは小さく切っておく。油あげも熱湯をかけて油抜き小さく切る。 ④炒飯器に米と③を入れだし汁を注いで調味料も入れて、少し固めの水加減をして炊く。 ⑤大根葉は熱湯にくぐらせ冷水で冷ましてからみじん切りにし、炊き上がったごはんに混ぜ込む。 <u>鮭のホイル蒸し</u> ①甘塩鮭は、塩抜きをしておく。 ②じゃがいもはうすく輪切りにしてゆでてやわらかくしておく。 ③アルミホイルを30cm四方に切って、まん中にじゃがいもをならべその上に鮭を置いて、薄切りにしたたまねぎ・にんじん・しめじをさらに置いて塩・こしょう少々をして、バター・マヨネーズの適量を上にのせる。 ④③を中身がみえない様包んでオープンかオープントースターに入れ250°前後で20分程度焼く。フライパンの場合は弱火にしてふたをきっちりして焼く。				

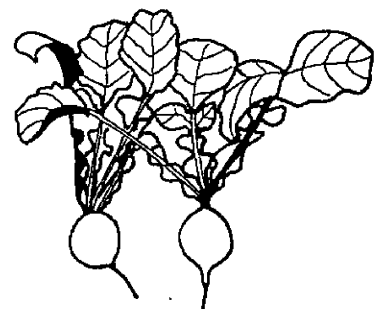
1月19日		献立名	朝	ごはん・みそ汁・のり・漬物	栄養量の目安	エネルギー (270キロカロリー)	たんぱく質 (10g)	脂肪 (4g)
コメント			昼	手巻きサンド・コーンスープ・果物		(800)	(25)	(31)
りんごに含まれるカリウムは体内の余分な塩分を体の外へ出すので、高血圧の予防に効果があります。			夕	ごはん・ゆで鶏のごまみそかけ・きゃべつの中華サラダ		(560)	(14)	(18)
朝	献立表	食品名	分量	作り方				
	ごはん みそ汁 のり 漬物	ごはん 小かぶ 油あげ カットわかめ 青ねぎ みそ だし汁 味付のり 野沢菜	茶わん1本 2個 1/3枚 少々 少々 小さじ2杯弱 適量 1袋 適量					
昼	献立表	食品名	分量	作り方				
	手巻きサンド コーンスープ 果物	食パン マヨネーズ ゆで卵 ロースハム レタス 牛乳 コーンスープの素(市販品) りんご	4枚 適量 1個 1枚 2枚 1本 1袋 1個	<u>手巻きサンド</u> ①食パンにマヨネーズをぬり、輪切りにしたゆで卵とレタスをはさみ同様にハムとレタスをはさむ。 <u>コーンスープ</u> ①鍋に牛乳を煮立て、コーンスープの素を入れてとがす。				
夕	献立表	食品名	分量	作り方				
	ごはん ゆで鶏のごまみそかけ ごまみそ きゃべつの中華サラダ	ごはん 鶏肉(むね) 酒 練りごま みそ だし汁 さとう しょうゆ 青ねぎ きゃべつ きゅうり しょうゆ さとう 酢 ごま油 青ねぎ 白いりごま	茶わん1杯 1枚 適量 〃 〃 〃 〃 〃 少々 2枚 1本 適量 〃 〃 〃 少々 〃	<u>ゆで鶏のごまみそかけ</u> ①鶏肉はたっぷりの湯でゆで、冷めてから食べやすい大きさに切り、酒をふっておく。 ②ごまみそを作り器に盛った鶏肉にかけ、小口に切ったねぎを散らす。 <u>きゃべつの中華サラダ</u> ①きゃべつはゆで1cm幅の短冊に切り、きゅうりはたて半分の斜めうす切りにする。 ②しょうゆ・さとう・酢・ごま油を合わせ①にからめる。 ③小口切りの青ねぎと白いりごまを散らす。				

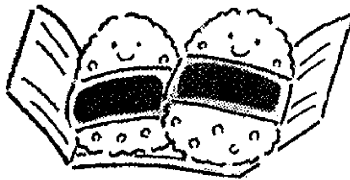


1月20日		献立名	朝	トースト・スクランブルエッグ・牛乳・果物	栄養量の目安	エネルギー (560キロカロリー)	たんぱく質 (18g)	脂肪 (27g)
コメント			昼	ごはん・豚汁・漬物		(440)	(20)	(7)
カルシウムの吸収率は牛乳が1番！ 毎日牛乳は飲みましょう。			夕	ごはん・白オのクリーム煮・野菜の和風和え・煮豆		(600)	(26)	(16)
朝	献立表	食品名	分量	作り方				
	トースト スクランブルエッグ 牛乳 果物	食パン マーガリン 卵 牛乳 マーガリン 塩 こしょう 牛乳 りんご	1枚 適量 1個 少々 適量 〃 〃 1本 1個	スクランブルエッグ ①ボールに卵を割りほぐし、塩・こしょう・牛乳を加え混ぜる。 ②フライパンを熱し、マーガリンを溶かし、①の卵液を流し入れる。 ③②の周囲が固まり始めたならスプーンなどで大きくすくい混ぜるようにして炒める。半熟状で火を止め、器に盛る。				
昼	献立表	食品名	分量	作り方				
	ごはん 豚汁 漬物	ごはん 豚肉 にんじん ごぼう たまねぎ じゃがいも 青ねぎ みそ だし汁 ごま油 きゅうり漬け (市販品)	茶わん1杯 1/2枚 2cm位 3cm位 1/3個 1/3個 少々 小さじ2杯弱 適量 〃 少々	豚汁 ①豚肉は3cm長さに切り、ごぼうはさがきがきにして水にさらす。その他の野菜はいちょう切りにする。 ②鍋に油を熱し豚肉を炒め色が変わったら、野菜を入れ炒める。 ③②の全体に油が回ったら、だし汁を加えてアクをすくいながら煮る。 ④③が煮えたら、みそを溶き入れねぎを散らす。				
夕	献立表	食品名	分量	作り方				
	ごはん 白オのクリーム煮 野菜の和風和え 煮豆	ごはん 白オ むきえび(冷凍品) パイヨンの素 油 牛乳 塩・こしょう 片くり粉 キャベツ にんじん カットわかめ ほうれん草 ちりめんじゃこ しょうゆ 酢 油 酒 市販品	茶わん1杯 1枚 1/4カップ 1/2個 適量 1/2本 少々 適量 中1枚 2cm位 少々 1/5束 大さじ1杯 適量 〃 〃 〃 1人前	白オのクリーム煮 ①白オは大き目の短冊に切る。 ②鍋に油を熱し①を炒めスープで煮る。 ③②が煮えたら、むきえびを入れる。 ④③に牛乳を入れ塩、こしょうで味をととのえる。 ⑤④に水溶きの片くり粉を入れ、とろみをつける。 野菜の和風和え ①きゃべつ・にんじんは短冊に切り、ゆでる。カットわかめは水でもどし、ちりめんじゃこ湯通しする。 ②ほうれん草はゆで2・3cm長さに切る。 ③合せ調味料を作り①・②を合せてあえる。				

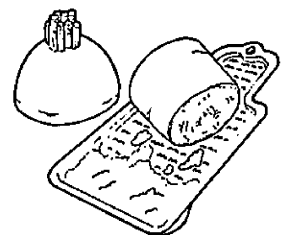


1月21日		献立名	朝	ごはん・味付さば缶のおろしがけ・みそ汁	栄養量の目安	エネルギー (560キロカロリー)	たんぱく質 (18g)	脂肪 (27g)
コメント			昼	焼きうどん・牛乳・果物		(440)	(20)	(7)
大根おろしに含まれるジアスターゼは消化を助けます。			夕	ごはん・けんちん汁・かぶのおかか 和え・湯どうふ		(600)	(26)	(16)
朝	献立表	食品名	分量	作り方				
	ごはん 味付さば缶 おろしがけ みそ汁	ごはん 味付さば缶 大根 白菜 小松菜 みそ だし汁	茶わん1杯 小1缶 1cm位 1枚 適量 小さじ2杯弱 適量	<u>味付さば缶のおろしがけ</u> ①大根をすりおろし、さばにかける。				
昼	献立表	食品名	分量	作り方				
	焼きうどん 牛乳 果物	豚肉 きゃべつ にんじん たまねぎ うどん 塩・しょうゆ 酒・油 牛乳 りんご	1枚 1枚 2cm位 1/4個 1玉 適量 〃 1本 1個	<u>焼きうどん</u> ①豚肉・たまねぎ・にんじん・きゃべつは食べやすい大きさに切っておく。 ②うどんをさっと熱湯にくぐらせ水気を切る。 ③フライパンに油を熱し、豚肉を炒め肉の色が変わったら、野菜を加え炒める。 ④野菜がしんなりしたら②のうどんを加え炒め、塩・しょうゆ・酒を回しかける。				
夕	献立表	食品名	分量	作り方				
	ごはん けんちん汁 かぶのおかか 和え 湯どうふ	ごはん とり肉(もも) にんじん 大根 こんにゃく ごま油 油あげ しょうゆ・塩 だし汁 片くり粉 青ねぎ 土しょうが 小かぶ(葉つき) にんじん 青じそ 塩 かつお しょうゆ とうふ しょうゆ みりん 青ねぎ	茶わん1杯 1/6枚 2cm位 3cm位 1/5枚 適量 1/4枚 適量 〃 〃 少々 〃 2個 1cm位 2枚 少々 〃 〃 1/2丁 適量 〃 少々	<u>けんちん汁</u> ①材料は全て小さ目の角切にする。 ②鍋にごま油を入れて熱し、とり肉・にんじん・大根・こんにゃくを炒める。 ③②にだし汁を加えて煮立て、アクを取り煮る。油抜きしてせん切りにした油あげを入れる。 ④③が煮えたら、しょうゆと塩で味をととのえ水溶きの片くり粉でとろみをつけ、小口切りの青ねぎとしょうが汁を入れる。 <u>かぶのおかか和え</u> ①かぶは葉を切り落しさつとゆで、ざく切りにし残りは縦半分につけて薄切りにする。 ②にんじん・青じそはせん切りにする。 ③①と②を合わせ塩でもみ水気を絞り、かつおとしょうゆをかける。				



1月22日		献立名	朝	ごはん・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 (16g)
コメント			昼	おむすび・せん切り野菜のスープ・果物		(630)	(25)	(18)
大豆や大豆製品は血管をしなやかに丈夫にします。			夕	ごはん・厚あげのふわふわ焼き・ほうれん草の韓国風お浸し		(540)	(24)	(17)
朝	献立表	食品名	分量	作り方				
	ごはん 納豆 みそ汁	ごはん 納豆 しょうゆ ねぎ 焼きのり 大根 小松菜 油あげ みそ だし汁	茶わん1杯 1パック 適量 少々 1cm位 1本 1/4枚 小さじ2杯弱 適量					
昼	献立表	食品名	分量	作り方				
	おむすび せん切り野菜のスープ 果物	ごはん かつお 佃煮昆布 塩 焼きのり ベーコン にんじん 大根 じゃがいも さやえんどう 油 スープの素 水 塩・こしょう みかん	茶わん1杯 少々 1/2枚 1/2枚 2cm位 2cm位 1/3個 2本 少々 1/2個 適量 少々 1個	 <p><u>せん切り野菜のスープ</u> ①材料は全てせん切りにする。 ②鍋に油を熱しベーコンを炒める。 ③②に野菜を順に入れて、油が回る程度に炒める。 ④③に水とスープの素を加えて煮立ったらアクを取り、柔らかくなるまで煮て、塩・こしょうをする。</p>				
夕	献立表	食品名	分量	作り方				
	ごはん 厚あげのふわ ふわ焼き ほうれん草の 韓国風お浸し	ごはん 豚肉(もも) 厚あげ 卵 やまいもの粉 小麦粉 青ねぎ 塩・こしょう 油 ポン酢 ほうれん草 ごま油 しょうゆ さとう 青ねぎ 白すりごま	茶わん1杯 1/2枚 1/2枚 1個 1/4袋 適量 少々 適量 1/4束 適量 少々 適量	<p><u>厚あげのふわふわ焼き</u> ①豚肉は小さ目に切り、ねぎは小口切りにする。 ②厚あげは熱湯をかけて油抜きし、皮はみじん切りにし、あとは荒くつぶす。 ③①・②と卵・やまいもの粉・小麦粉・青ねぎ・塩・こしょうをボールに入れ、よく混ぜる。 ④フライパンに油を熱し、食べやすい大きさに丸めた③を焼く。 ⑤ポン酢で食べる。</p> <p><u>ほうれん草の韓国風お浸し</u> ①ほうれん草はかために塩ゆでにし、水にとってさまし、しぼって4cm長さに切る。 ②①にごま油をからめ合せ、調味料を加えてよくあえる。</p>				

1月23日		献立表	朝		栄養量の目安	エネルギー	たんぱく質	脂肪
コメント 野菜に多い食物繊維は、高血圧や糖尿病を予防します。			トースト・コーンスープ・果物			(500キロカロリー)	(12g)	(18g)
			昼			(430)	(27)	(11)
		夕		(730)	(30)	(30)		
朝	献立表	食品名	分量	作り方				
	トースト コーンスープ 果物	食パン マーマレード 牛乳 コーンスープの素(市販品) りんご	1枚 適量 1本 1袋 1個	コーンスープ ①鍋で牛乳をあたため、コーンスープの素をとくす。				
昼	献立表	食品名	分量	作り方				
	卵ぞうすい 牛肉と大根の煮物	ごはん 干しいたけ さやえんどう 卵 だし汁 しょうゆ みりん 牛肉 大根 しょうゆ さとう にんにく 青ねぎ 白ごま	茶わん1杯 1枚 3本 1個 適量 〃 〃 1枚 5cm位 適量 〃 適量 少々 〃	卵ぞうすい ①干しいたけは戻しせん切りにして、さやえんどうもせん切りにしておく。 ②鍋にだし汁を煮立て調味料を入れて、しいたけを加えひと煮する。 ③ごはんをあら②に加え、煮立ったらさやえんどうを入れ、卵を割りほぐし回し入れる。 牛肉と大根の煮物 ①鍋に水を沸とうさせ、牛肉を煮立てアクをとる。 ②大根は厚めに皮をむき4～5cm長さの拍子切りにし、①の中へ入れる。 ③大根が煮えたら調味料を入れ汁気がなくなるまで煮る。 ④青ねぎとにんにくのみじん切りと、すった白ごまをふり入れる。				
夕	献立表	食品名	分量	作り方				
	ごはん とりささみの和風香味焼き 野菜の変わりきんぴら	ごはん ささみ 塩・こしょう 小麦粉 油 青ねぎ・しょうが・青じそ 酒・しょうゆ 大根おろし にんじん ごぼう きゅうり もやし 酒 しょうゆ さとう 塩 ごま油	茶わん1杯 2枚 少々 適量 〃 〃 少々 適量 2cm位 1/2本 1/2本 1カップ 適量 〃 〃 少々 適量	とりささみの和風香味焼き ①ささみはすじを取り包丁でたたいて広げる。 ②①に塩・こしょうをし小麦粉をまぶし、フライパンで片面を強火で焼く。 ③焼き色がついたら裏返して火を弱め、肉の上に青ねぎ・青じそ・しょうがのみじん切りをのせる。 ④③のフライパンに酒としょうゆを入れ、スプーンですくって鶏肉にかけながら汁気がなくなるまで煮る。 ⑤器に盛って大根おろしを添える。 野菜の変わりきんぴら ①もやしは洗い、きゅうりは斜め薄切りにして太めのせん切りにする。 ②ごぼうは斜め薄切りのせん切りにして水さらし、アクをとる。 ③にんじんもせん切りにする。 ④フライパンにごま油を熱し、材料の固いものから順に炒め、酒・しょうゆ・さとう・塩で味をつける。				

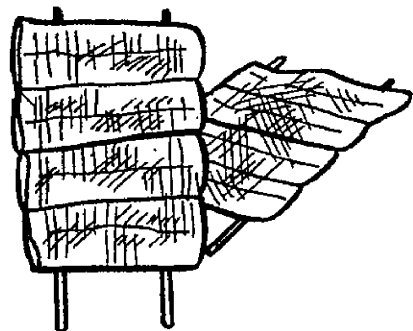


1月24日		献立名	朝		栄養量の目安	エネルギー	たんぱく質	脂肪
コメント			昼			(300キロカロリー)	(11g)	(4g)
色の濃い野菜は、動脈硬化を防ぎます。たっぷり食べましょう。			夕			(550)	(26)	(16)
朝	献立表	食品名	分量	作り方	(690)	(39)	(24)	
	ごはん みそ汁	ごはん きゃべつ 小松菜 油あげ 青ねぎ みそ だし汁 小かぶ 塩 小梅	茶わん1杯 1/2枚 1本 1/4枚 少々 小さじ2杯弱 適量 1個 少々 2粒	かぶと小梅の即席漬け ①かぶは皮をむいていちょうに切り、塩でもむ。 ②①をよくしぼり、小梅の果肉とよく和える。				
昼	献立表	食品名	分量	作り方				
	釜あげうどん 厚あげとさや いんげんの炒 め煮	うどん だし汁 うす口しょうゆ みりん すりごま 青ねぎ 厚あげ さやいんげん 豚肉(もも) 油 だし汁 さとう しょうゆ 酒 塩 土しょうが	1玉 適量 適量 〃 〃 少々 1/2枚 5本 1/2枚 適量 適量 〃 〃 〃 〃 少々	釜あげうどん ①鍋に湯をわかし、うどんを入れてぬめりをとる。 ②熱湯を張った器に水気を切った①のうどんを入れる。 ③だし汁に調味料を入れ、ごまだれを作る。 厚あげとさやいんげんの炒め煮 ①厚あげは油抜きをして食べやすい大きさに切る。 ②鍋に油を入れて熱し、半分に切ったさやいんげんと、1口大に切った肉を入れて炒める。 ③だし汁を②に入れ煮立ったらアクを取る。 ④③を調味し厚あげを加えて、落としおたをして中火で煮る。 ⑤器に盛り、せん切りのしょうがをのせる。				
夕	献立表	食品名	分量	作り方				
	ごはん かつおの和風 ソテー 五目野菜のせ ん切り炒め 果物	ごはん かつお(さしみ) 酒・しょうゆ にんにく 土しょうが 青じそ 青ねぎ にんじん じゃがいも ピーマン たまねぎ 鶏肉(むね) えのきだけ しょうゆ 酒 塩 こしょう みかん	茶わん1杯 1人前 少々 適量 〃 〃 少々 2cm位 1/4個 1個 1/4個 1/6枚 1/3袋 適量 〃 少々 〃 1個	かつおの和風ソテー ①かつおをボールに入れ、酒・しょうゆで下味をつける。 ②フライパンに油を入れ、①のかつおを強火でさっと焼き色をつける。 ③②にボールに残っているつけ汁を回しかけ強火で煮立て、かつおに手早くからめ取り出す。 ④器に盛り、しょうが・にんにく・ねぎとせん切りのしそをのせる。 五目野菜のせん切り炒め ①鶏肉はゆでてせん切りにし、えのきだけは汚れをとり洗う。 ②野菜は全てせん切りにし、フライパンでかたい物から順に炒める。 ③②に①の鶏肉とえのきだけでも加えて炒め、しょうゆ・酒を入れ、塩・こしょうで味をととのえる。				



1月25日		献立名	朝	おにぎり2種類・みそ汁・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 (18g)	脂肪 (9g)
コメント			昼	山菜雑煮・高野豆腐の煮物		(500)	(25)	(12)
背の青い魚をおいしく料理し動脈硬化予防につとめましょう。			夕	ごはん・いわしの青菜はさみ焼き・付け合わせ		(640)	(28)	(27)
朝	献立表	食品名	分量	作り方				
	おにぎり いり卵 とりそぼろ みそ汁 果物	ごはん 卵 さとう 塩 油 小梅 とりミンチ 土しょうが しょうゆ カットわかめ じゃがいも 青ねぎ みそ だし汁 りんご	茶わん1½杯 1/2個 適量 〃 〃 2個 適量 少々 適量 少々 1/2個 少々 小さじ2杯弱 適量 1/2個	<u>おにぎり</u> ①フライパンを温め、サラダ油を熱し、割りほぐした卵にさとう・塩少々入れたものを流し入れ、いり卵にする。 ②とりミンチにしょうがのみじん切りと調味料を加え炊り煮にする。 ③お湯のみにラップを敷き小梅、いり卵を入れさらにごはんを分量の粉入れ、湯のみより取り出し、しっかりとぎる。とりそぼろも同様にする。				
昼	献立表	食品名	分量	作り方				
	山菜雑煮 高野豆腐の煮物	おもち とり肉 たまねぎ かまぼこ 青ねぎ 山菜 しょうゆ みりん だし汁 高野豆腐 さとう みりん しょうゆ 塩 だし汁	2個 40g 少々 〃 〃 適量 〃 〃 〃 〃 1個 少々 〃 〃 〃 適量	<u>山菜雑煮</u> ①だし汁に、1口大に切ってとり肉・たまねぎを入れ、みりん・しょうゆで味を調え弱火でおもちが軟くなるまで煮、かまぼこねぎ山菜も加える。				
夕	献立表	食品名	分量	作り方				
	ごはん いわしの青菜 はさみ焼き 付け合わせ	ごはん いわし ほうれん草 卵 小麦粉 カレー粉 パン粉 スライスチーズ 油 レタス トマト レモン	茶わん1杯 2匹 1/2束 1/2個 適量 〃 〃 1枚 適量 1枚 1/6個 1切	<u>いわしの青菜はさみ焼き</u> ①いわしは頭・うろこ・腹わたを除き手開きして中骨を取り、塩・こしょうして水気が出たらよくふきとる。 ②ほうれん草は塩少々を加えた熱湯でゆで、水にとってしほり3cm長さに切る。 ③卵は割りほぐし、小麦粉とカレー粉は混ぜ合わせる。 ④いわしに小麦粉とカレー粉をまぶし、身の方に青菜とチーズを半分にしてはさみ半分に折る。 ⑤④をとき卵とパン粉をつける。 ⑥フライパンを熱し、油を少し多めに流し、半面ずつ中火でこがね色になって火が通るまで焼く。 ⑦レタスとトマト、くし形のレモンを添える。				

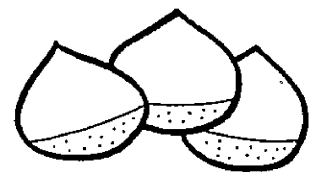
1月26日		献立名	朝		栄養量の目安	エネルギー	たんぱく質	脂肪
コメント			昼			(500キロカロリー)	(18g)	(9g)
乳製品を料理にうまく使ってカルシウムの摂取をしましょう。			夕			(630)	(32)	(17)
朝	献立表	食品名	分量	作り方	(580)	(22)	(15)	
	ごはん おろし納豆	ごはん 納豆 大根おろし 青ねぎ からし しょうゆ	茶わん1杯 ↓ 1パック 5cm位 少々 〃 〃	おろし納豆 ①納豆を小ばちに入れ、糸が引くまで混ぜ、大根おろしとねぎ・からし・しょうゆを入れる。				
	きんぴら	ごぼう にんじん ごま油 しょうゆ・さと う・赤唐がらし	1/4本 〃 少々 〃 〃	きんぴら ①ごぼうは、せん切りにし水にさらしておく。にんじんは、せん切りにする。 ②フライパンに油をしき、①をいため、赤唐がらしの小口切りを入れ、しょうゆ・さとうで調味する。				
	牛乳入りみそ汁	油あげ じゃがいも みそ だし汁 牛乳	20cm 少々 1/2個 小さじ2杯弱 適量 少々	牛乳入りみそ汁 ①だし汁にじゃがいも・にんじん・をやわらかくなるまで煮て油あげも入れみそと牛乳を入れて仕上げる。				
昼	献立表	食品名	分量	作り方				
	チャーハン	ごはん たまねぎ にんじん コーン(冷凍品) ピーマン バター 卵 塩・こしょう	茶わん1杯 1/5個 2cm位 少々 1/2個 少々 1個 少々					
	焼魚 バナナミルク	干かれい バナナ 牛乳	1枚 1本 3/4本	バナナミルク ①バナナと牛乳を飲む直前にミキサーにかける。				
夕	献立表	食品名	分量	作り方				
	うな重	ごはん うなぎの蒲焼 粉さんしょう たれ	どんぶり1杯 1人前 少々 1人分	きのことほうれん草のからし和え ①たっぷりの水を沸かしほうれん草・しめじ・にんじんを順々にゆで、冷水にとりさます。 ②からしとポン酢を入れあえる。				
	きのことほうれん草のからし和え	ほうれん草 しめじ にんじん かつお からし ポン酢	1/2束 1/4パック 3cm位 〃 〃 〃					
	すまし汁	とうふ カットわかめ しょうゆ・塩 だし汁	適量 少々 〃 適量					




1月27日		献立名	朝	ごはん・ほうれん草のお浸し・小魚の佃煮・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 (21g)	脂肪 (6g)
コメント			昼	親子どんぶり・野沢菜漬・コーヒー牛乳		(740)	(35)	(15)
酢を使った料理は、食欲を増します。			夕	ごはん・焼魚・三色野菜の甘酢漬け・果物		(620)	(20)	(14)
朝	献立表	食品名	分量	作り方				
	ごはん ほうれん草のお浸し 小魚の佃煮 みそ汁	ごはん ほうれん草 うす口しょうゆ だし汁 いかなごの佃煮 じゃがいも たまねぎ 油あげ ねぎ・ごま油 みそ だし汁	茶わん1杯 1/4束 少々 適量 小1皿分 1/3個 1/4個 1/3枚 少々 小さじ2杯弱 適量	<u>みそ汁</u> ①だし汁にいちょうに切ったじゃがいも、うす切りにしたたまねぎを入れ煮る。 ②油抜きをしてせん切りにした油あげも煮る。 ③火が通ったら、みそをとき入れ、ねぎを散らし、ごま油を少々ふり火を止める。				
昼	献立表	食品名	分量	作り方				
	親子どんぶり 野沢菜漬 コーヒー牛乳	ごはん だし汁 しょうゆ さとう みりん 鶏肉(むね) たまねぎ 卵 青ねぎ もみのり 野沢菜漬 牛乳 インスタントコーヒー さとう	どんぶり1杯 1/2カップ 適量 〃 〃 1/6枚 1/4個 1個 1本 板のり1/4枚 適量 1本 小さじ1杯 スプーン1杯	<u>親子どんぶり</u> ①だし汁に、調味料を入れ煮立て、1口大に切った鶏肉、うす切りにしたたまねぎを入れ煮る。 ②火が通ったら斜め細切りの青ねぎを入れ、とき卵をまわしかけふたをする。 ③卵に火が通ったら、火を止めご飯の入ったどんぶりに盛りもみりを散らす。				
夕	献立表	食品名	分量	作り方				
	ごはん 焼魚 三色野菜の甘酢漬け 果物	ごはん 塩さんま 大根おろし しょうゆ 白才 にんじん きゅうり 塩 さとう みりん 酢 白いりごま みかん	茶わん1杯 1匹 2cm 適量 1枚 2cm位 1/2本 少々 適量 〃 〃 少々 2個	<u>三色野菜の甘酢漬け</u> ①白才は2cm幅長さ3～4cmの短冊に切る。 ②にんじんは皮をむいて、長さ3～4cmの短冊に切る。 ③きゅうりはところどころ皮をむいて、長さ3～4cmに切り、たてにうすく切る。 ④①～③の材料に塩をふり、軽くもんで5分ほどおいてさっと洗い水気をしぼる。 ⑤ボールにさとう・酢・みりんを合わせ④を入れ、30分ほど漬け込む。 ⑥汁気を切って器に盛り、白いりごまをふりかける。				

1月28日		献立名	朝	ごはん・煮しめ・みりん干・みそ汁・漬物	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 (7g)
コメント			昼	具だくさん焼そば・果物・牛乳		(620)	(23)	(27)
繊維の多い野菜・いも・海草類をうまくお料理にとり入れましょう。			夕	さつまいもごはん・豚肉の水たき・ひじきの梅肉あえ		(500)	(27)	(11)
朝	献立表	食品名	分量	作り方				
	ごはん 煮しめ みりん干 みそ汁 漬物	ごはん 大根 こんにゃく にんじん こんぶ さといも だし汁 さとう しょうゆ 干あじ じゃがいも 青ねぎ みそ だし汁 野沢菜	茶わん1杯 3cm位 1/4枚 1/3本 10cm位 2個 適量 少々 〃 2枚 1/2個 少々 小さじ2杯弱 適量 適量	煮しめ ①だし汁に、昆布・大根・こんにゃく・にんじん・さといもを入れ煮込む。材料がやわらかくなったら、調味料を入れる。				
昼	献立表	食品名	分量	作り方				
	具だくさん焼 そば 果物 牛乳	焼そば 豚肉 もやし たまねぎ にんじん きゃべつ 青ねぎ トンカツソース 塩・こしょう 油 みかん 牛乳	1玉 2枚 1/3袋 1/4個 2cm位 1枚 1/3本 適当 〃 〃 2個 1本	具だくさん焼そば ①豚肉・たまねぎ・にんじん・きゃべつは食べやすい大きさに切っておく。 ②熱したフライパンに油を入れ、豚肉を炒め豚肉が炒まったら、野菜を入れ最後に焼そば・ソース・塩・こしょうを入れ炒める。				
夕	献立表	食品名	分量	作り方				
	さつまいもご はん 豚肉の水たき ひじきの梅肉 あえ	さつまいも 米 グリーンピース 黒ごま 塩 豚肉(ロース) ねぎ しいたけ 白オ 春菊 とうふ ポン酢 大根おろし ひじき にんじん さやえんどう 梅干し みりん・かつお さとう・しょうゆ だし汁	2cm位 2/3合 少々 〃 〃 2枚 1本 2枚 1/2枚 1/3束 1/5丁 適量 少々 適量 1cm位 3本 1個 適量 〃	さつまいもごはん ①さつまいもは1cmの角切りにして水にさらしておく。 ②グリーンピースもさっと塩ゆでして冷水にとる。 ③炊飯器にさらしたさつまいもを入れ、塩加減をして炊き上げる。 ④盛り付ける前にいりごまとグリーンピースと混ぜる。 ひじきの梅肉あえ ①ひじきは水に漬けて戻す。 ②ひじきの水気をきり、だし汁・さとう・しょうゆで汁気がなくなるまで炒り煮する。 ③さやえんどうは、筋を取り、塩ゆでし斜めに細かく切る。 ④にんじんはせん切りにし、さっとゆでる。 ⑤梅干しの種を取り、包丁でたたき味をみながら、みりんでのばす。 ⑥⑤にひじき・さやえんどう・にんじん・かつおをあえる。				

1月29日		献立名	朝	ロールパン・ハムエッグ・せん切りキャベツ・ミルクコーヒー	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 (17g)
コメント			昼	雑炊・焼魚・付け合わせ・果物		(440)	(19)	(11)
水たき等のスープは栄養分が一杯です。あたたかい雑炊にして頂きましょう。			夕	ごはん・栗のかんろ煮・肉じゃが・ナムル・すまし汁		(690)	(28)	(13)
朝	献立表	食品名	分量	作り方				
	ロールパン ハムエッグ せん切りキャベツ ミルクコーヒー	パン ハム(ボンレス) 卵 油 塩・こしょう キャベツ 牛乳 インスタントコーヒー さとう	2個 1枚 1個 少々 〃 〃 2枚 1本 少々 スプーン1杯	<u>ハムエッグ</u> ①フライパンを温めて、油を引き卵を入れ弱火にして、鍋ふたをすする。 ②せん切りキャベツを添えて頂く。				
昼	献立表	食品名	分量	作り方				
	雑炊 焼魚 付け合わせ 果物	ごはん 青ねぎ しょうゆ 塩 カットわかめ 塩さば 大根おろし しょうゆ ブロッコリー みかん	茶わん2/3杯 少々 〃 〃 〃 1切 5cm位 適量 4棟 1個	<u>雑炊</u> ①前日の豚の水たきのだしを温めて御飯を入れカットわかめとしょうゆ・ねぎを入れ弱火で仕上げる。 <u>焼魚</u> ①塩さばの切り身は焼網でさっと焼き、大根おろしと塩ゆでしたブロッコリーを添える。				
夕	献立表	食品名	分量	作り方				
	ごはん 栗のかんろ煮 肉じゃが ナムル すまし汁	ごはん 栗のかんろ煮(市販品) 牛肉 じゃがいも たまねぎ こんにゃく にんじん さやえんどう 油 さとう しょうゆ ほうれん草 白オ かつお しょうゆ ゆず 黒ごま かつお とうふ 青ねぎ しょうゆ 塩 だし汁	茶わん1杯 5個 3枚 1個 1/4個 3切 1/3本 少々 〃 適量 〃 1/3束 1枚 少々 適量 少々 〃 〃 1/5丁 少々 〃 〃 適量	<u>肉じゃが</u> ①鍋に油を引いて牛肉をよく炒める。 ②野菜は乱切りにする。こんにゃくも乱切りにし、①の肉を炒めた中に入れさらによく炒め、ひたひたになるくらいの水を入れて、野菜がやわらかくなるまで煮る。 ③材料が煮えたら砂糖としょうゆを入れて、味を含ませる。 <u>ナムル</u> ①たっぷりの湯を沸かせて、ほうれん草と白オを順々にゆでる。黒ごま・かつお・ゆず・しょうゆをかけて頂く。				



1月30日		献立名	朝	みそ雑煮・佃煮・漬物	栄養量の目安	エネルギー (500キロカロリー)	たんぱく質 (22g)	脂肪 (12g)
コメント			昼	中華丼・煮物・果物のヨーグルトあえ		(630)	(25)	(8)
カルシウムの摂取は、海草類・小魚類からも沢山とれます。			夕	わかめごはん・小魚の南蛮酢		(600)	(29)	(25)
朝	献立表	食品名	分量	作り方				
	みそ雑煮 佃煮漬物	もち 白才 かつお 小芋 油あげ 青ねぎ みそ だし汁 こうなご 白菜 きゅうり 塩	2個 1/2枚 少々 3個 1/4枚 少々 小さじ2杯弱 適量 1人前 1枚 1/2本 少々	みそ雑煮 ①だし汁に白才と湯通ししたさといもと油あげ・もちを入れ、中火で材料が柔らかくなるまで煮る。みそと青ねぎを入れて仕上げる。				
昼	献立表	食品名	分量	作り方				
	中華丼 煮物 果物のヨーグルトあえ	ごはん 白才 にんじん しいたけ 豚肉 たけのこ さやえんどう 酢・しょうゆ さとう・油 片くり粉 大根 にんじん さといも はんぺん ごぼう 昆布 しょうゆ・砂糖 だし汁 いちご バナナ みかん缶 りんご ヨーグルト	どんぶり1杯 1/2枚 1/3本 2枚 2枚 少々 〃 〃 〃 適量 3cm位 1/3本 2個 1/2枚 少々 適量 〃 〃 3個 1/2本 少々 1/6個 1個	中華丼 ①中華鍋をよく熱し油少々入れて、豚肉をよく炒める。乱切りにした野菜もさらに炒めて、調味料で味をつけ水とき片くり粉をいれて、とろみをつける。 ②中華茶わんにごはんを入れ、①をかけさやえんどうを添える。				
夕	献立表	食品名	分量	作り方				
	わかめごはん 小魚の南蛮酢	ごはん カットわかめ ちりめんじゃこ 油 あじ 片くり粉 油 たまねぎ にんじん 青ねぎ 赤とうがらし 酢・さとう しょうゆ	茶わん1杯 ひとつまみ 適量 〃 5~6匹 少々 〃 1/3個 1/4個 1/2本 少々 適量 〃	わかめごはん ①フライパンを炒め、油を引いてちりめんじゃこがこげない様弱火で炒める。 ②もどしたわかめを①に入れ、よく炒め熱いうちにごはんに混ぜ込む。 小魚の南蛮酢 ①あじは内臓をとって、せいごもとりよく洗って水分をとる。 ②片くり粉をまぶして中温でカラット揚げる。 ③たまねぎ・にんじん・青ねぎはせん切りにして、甘酢につけあじのから揚げを漬け込む。				

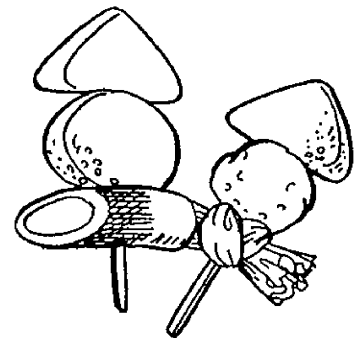
1月31日		献立名	朝	ごはん・焼魚・ひじき煮・煮豆・みそ汁	栄養量の目安	エネルギー (530キロカロリー)	たんぱく質 (31g)	脂肪 (9g)
コメント			昼	ピースごはん・きのこのシチュー・果物		(580)	(20)	(16)
きのこ類はかさがある、食物繊維も豊富です。色々な献立に取り入れましょう。			夕	ごはん・さばのおろし煮・さつまいもの甘煮		(590)	(21)	(20)
朝	献立表	食品名	分量	作り方				
	ごはん 焼魚 ひじき煮 煮豆 みそ汁	ごはん 甘塩さけ ひじき 油あげ にんじん 干しいたけ グリーンピース しょうゆ・砂糖 だし汁 市販品 とうふ 青ねぎ カットわかめ みそ だし汁	茶わん1杯 1切 適量 少々 1/3本 2枚 少々 少々 適量 1人前 1/5丁 少々 少々 小さじ2杯弱 適量	ひじき煮 ①ひじきはぬるま湯で戻す。 ②油あげは湯通しをして油を抜きせん切り、にんじん・干しいたけもせん切りにする。 ③だし汁に①と②を煮てやわらかくなったら、調味料を入れて味を含める。				
	ピースごはん きのこのシチュー 果物	ごはん グリーンピース 塩 鶏肉(もも) たまねぎ にんじん しめじ じゃがいも 小麦粉 バター スープの素 パセリ 牛乳 生クリーム りんご	茶わん1杯 少々 少々 1/5枚 1/3個 少々 少々 1/2個 少々 少々 1/2個 少々 少々 3/4本 少々 1/2個	ピースごはん ①米をといて、塩少々入れて炊く。 ②グリーンピースのゆでたものを混ぜ込んで、盛りつける。 きのこのシチュー ①鶏肉は1口大に切っておく。 ②野菜は乱切り、しめじは小戻に分けておく。 ③鍋にバターを引いて、鶏肉をよくいためさらに野菜も炒める。 ④③に小麦を振り入れこがさない様よくいため、牛乳・水1/2カップ・スープの素を入れ柔らかくなるまで弱火で煮る。 ⑤アクをとり生クリームとパセリを加えて頂く。				
	ごはん さばのおろし煮 さつまいもの甘煮	ごはん さば 油 大根 小麦粉 しめじ みつ葉 みりん しょうゆ だし汁 さつまいも さとう みりん 塩 だし汁	茶わん1杯 1切 適量 5cm位 少々 少々 少々 少々 少々 適量 6cm位 適量 少々 少々 適量	さばのおろし煮 ①さば1切を3つに切る。 ②小麦粉をつけ油でカラット揚げする。 ③だいこんおろしを作っておく。 ④だし汁にしょうゆとみりんで、すまし汁ぐらいの味をつけ、しめじを入れる。 ⑤④の鍋にカラ揚げにしたさばとみつ葉・だいこんおろしを入れ、温まったら器に盛りつける。 さつまいもの甘煮 ①さつまいもは2cm幅に切り、水にさらしておく。 ②さとう・みりん・塩・水とだし汁を入れた中に、さつまいもを入れ中火で味を含ませる。				

2月1日		献立名	朝	ごはん・卵焼き・納豆・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 (22g)	脂肪 (16g)
コメント			昼	野菜ラーメン・フルーツヨーグルト		(650)	(20)	(22)
おでんは、うす味でコトコト煮込みましょう。			夕	ごはん・おでん・水菜のお浸し		(700)	(31)	(14)

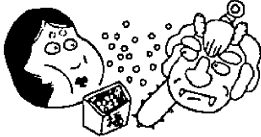
朝	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 卵焼き	ごはん 卵 さとう・塩 油 大根 しょうゆ	茶わん1杯 1個 適量 〃 3cm 適量	
	納豆	納豆 青ねぎ しょうゆ	1パック 少々 〃	
	みそ汁	さといも 油あげ 青ねぎ みそ だし汁	1/2個 1/5枚 少々 小さじ2杯弱 適量	

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	野菜ラーメン	即席中華めん (市販品) もやし きゃべつ 生しいたけ たまねぎ にんじん 焼豚 青ねぎ 油 塩・こしょう	1袋 1/10袋 1/3枚 1枚 少々 1cm 1枚 少々 適量 少々	野菜ラーメン ①野菜はせん切りにして油で炒め、塩・こしょうで味付けしておく。 ②即席めんを作り、器に盛り、炒め野菜と焼豚・青ねぎをのせる。
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト バナナ りんご	1個 1/3本 1/6個	

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん おでん	ごはん ごぼう天 大根 こんにゃく 平天 じゃがいも 焼きとうふ 手羽先 だし汁 しょうゆ さとう みりん ねり辛子 水菜 しょうゆ さとう だし汁 ごま	茶わん1.5杯 1本 2切 1/8枚 1枚 小1個 1/4丁 1本 適量 〃 〃 〃 少々 1/3束 少々 〃 〃	おでん ①大根・こんにゃく・手羽先は下ゆでしておく。 ②だし汁におでんの材料を入れて煮込んでいく。 ③調味料を加えて、更に煮込む。 ④ねり辛子をつけて食べる。
	水菜のお浸し			

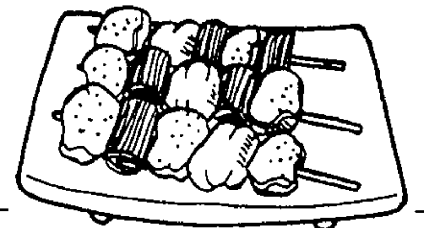



2月2日		献立名	食品名	分量	作り方	栄養量の目安		
朝	朝					エネルギー	たんぱく質	脂肪
						(450キロカロリー)	(13g)	(18g)
コメント		旬の味・かきは栄養の宝庫/ 鉄分も多く貧血には効果的。	朝	トースト・野菜炒め・果物・カフェ オーレ	栄養量の 目安	(520)	(24)	(7)
			昼	ごはん・おでん・白オのお浸し		(670)	(21)	(26)
			夕	ごはん・かきフライ・小松菜の煮び たし・みそ汁				
朝	献立名	食品名	分量	作り方				
	トースト 野菜炒め 果物 カフェオーレ	食パン マーガリン もやし たまねぎ にんじん ピーマン ベーコン 油 塩・こしょう キウイ インスタントコーヒー 牛乳 さとう	1枚 1/3袋 少々 1cm 1個 1個 1/2枚 適量 少々 1個 スプーン1杯 1/4本 スプーン1杯	作り方 カフェオーレ ①コーヒーを作り、温めた牛乳を1/4本加える。好みでさとうを入 れる。				
昼	献立名	食品名	分量	作り方				
	ごはん おでん 白オのお浸し	ごはん 平天 大根 焼きとうふ じゃがいも ちくわ だし汁 しょうゆ さとう みりん ねり辛子 白オ しょうゆ さとう 花かつお	茶わん1杯 1枚 2切 1/4丁 1個 1/2本 適量 〃 〃 〃 少々 1枚 適量 〃 少々	作り方 白オのお浸し ①白オはせん切りにして熱湯でゆでる。 ②しょうゆ・さとう・花かつおで和える。				
夕	献立名	食品名	分量	作り方				
	ごはん かきフライ 小松菜の煮び たし みそ汁	ごはん かき 塩 小麦粉 卵 パン粉 油 きゃべつ ブロッコリー マヨネーズ 小松菜 油あげ 油 だし汁 しょうゆ さとう 酒 さつまいも たまねぎ 青ねぎ みそ だし汁	茶わん1杯 6個 少々 適量 〃 〃 〃 〃 1/2枚 3株 小さじ2杯 1/3束 1/5枚 適量 〃 〃 〃 〃 2cm位 1/10個 少々 小さじ2杯弱 適量	作り方 かきフライ ①かきは塩水でよく洗い水けをよくきる。ペーパータオルやふきん で軽く押さえるようにしてふく。 ②小麦粉・卵・パン粉の順につけ、揚げ油で揚げる。 ③きゃべつとかきフライを器に盛り、ゆでたブロッコリーとマヨネ ーズを添える。 小松菜の煮びたし ①小松菜はよく洗って2cmの長さに切る。油あげは細かく切る。 ②鍋に油を熱して小松菜と油あげを炒め、だし汁・しょうゆ・さと う・酒で煮る。				

2月3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						(420キロカロリー)	(14g)	(17g)
鬼は外、福は内。いわしと福豆で鬼を退治しましょう。						朝	ごはん・ポイルウインナー・白才の甘酢漬・のり・みそ汁	茶わん1杯
		昼	きつねうどん・南瓜のきんぴら・牛乳	2本				
		夕	炊き込みごはん・焼魚・おかかあえ・空也蒸し・福豆	1/3枚				
朝	献立名	食品名	分量	作り方				
	ごはん ポイルウインナー 白才の甘酢漬 のり みそ汁	ごはん ウインナー きゃべつ ケチャップ トマト 白才 塩 酢・さとう たかのつめ 味付のり ふ カットわかめ 青ねぎ みそ だし汁	茶わん1杯 2本 1/3枚 少々 1/4個 2/3枚 少々 適量 少々 1束 5個 ひとつまみ 少々 小さじ2杯弱 適量	ボイルウインナー ①ウインナーは熱湯で5分ゆでる。 ②きゃべつ・トマトを添えて皿に盛る。(ウインナーはゆでると油分が落ちて食べやすい)				
昼	献立名	食品名	分量	作り方				
	きつねうどん 南瓜のきんぴら 牛乳	うどん だし汁 しょうゆ みりん 油あげ さとう・しょうゆ かまぼこ 青ねぎ 七味とうがらし 南瓜 油・だし汁 しょうゆ・さとう ごま 牛乳	1玉 適量 〃 〃 1/2枚 適量 2枚 少々 〃 5個 少々 〃 1本	南瓜のきんぴら ①南瓜は短冊切りにする。 ②油を熱してかぼちゃを炒め、だし汁・しょうゆ・さとうで調味しごまをふる。				
夕	献立名	食品名	分量	作り方				
	炊き込みごはん 焼魚 おかかあえ 空也蒸し 福豆	ごはん 油あげ にんじん こんにゃく ごぼう とり肉(もも) しょうゆ 塩 いわし 大根 しょうゆ ほうれん草 しょうゆ・さとう 花かつお とうふ 干しいたけ かまぼこ 三つ葉 卵 だし汁 しょうゆ・みりん 塩 大豆	茶わん1.5杯 1/5枚 少々 〃 3cm 1/6枚 適量 少々 1匹 3cm 適量 1/4束 適量 〃 1/6丁 1枚 2枚 1本 1/2個 適量 〃 〃 適量	炊き込みごはん ①炊き込む具はそれぞれ細かく切っておく。 ②炊飯器に米と具を入れ、しょうゆ・塩で調味して炊く。 空也蒸し ①とうふは斜めにしたまな板の上で軽く水けを切る。 ②干しいたけはもどしておく。 ③卵はほぐしてだし汁を加えしょうゆ・みりん・塩で調味する。 ④蒸し茶わんにとうふを入れ、しいたけ・かまぼこ・三つ葉をのせ、③の卵液を注ぐ。 ⑤よく蒸気の上があった蒸し器に入れ、強火で1～2分、弱火で20分蒸す。				

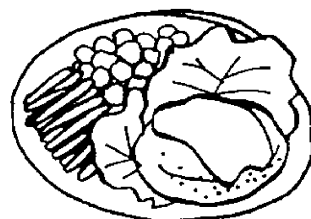
2月4日		献立名	朝	炊き込みごはん・白才の煮びたし・みそ汁・牛乳	栄養量の目安	エネルギー (500キロカロリー)	たんぱく質 (20g)	脂肪 (12g)
コメント			昼	サンドイッチ・レモンティー・果物		(540)	(13)	(15)
油っぽいステーキも大根おろしでさっぱりと食べましょう。			夕	ごはん・豚肉ステーキ・春雨の酢のもの・南瓜の甘煮・赤出し		(760)	(25)	(30)
朝	献立名	食品名	分量	作り方				
	炊き込みごはん	ごはん 油あげ にんじん こんにゃく ごぼう 鶏肉(もも) しょうゆ 塩	茶わん1杯 1/6枚 少々 〃 2cm位 1/6枚 適量 少々	<u>白才の煮びたし</u> ①白才は2cmのザク切りにする。ちくわはうすい輪切りにする。 ②鍋にだし汁・調味料を入れて白菜とちくわを煮る。				
	白才の煮びたし	白才 ちくわ しょうゆ・さとう だし汁	1.5枚 1/3本 適量 〃					
	みそ汁	じゃがいも たまねぎ 青ねぎ みそ だし汁	1/3個 少々 〃 小さじ2杯弱 適量					
	牛乳	牛乳	1本					
昼	献立名	食品名	分量	作り方				
	サンドイッチ	食パン マーガリン ハム(ロース) きゅうり いちごジャム	3枚 1枚 1/4本 大きじ1½杯					
	レモンティー	紅茶 さとう	スプーン1杯 1枚					
	果物	レモン りんご	1/2個					
夕	献立名	食品名	分量	作り方				
	ごはん 豚肉ステーキ	ごはん 豚肉(ロース) 塩・こしょう・油 きゃべつ トマト 大根 かいわれ しょうゆ	茶わん1杯 1枚 少々 1/2枚 1/4個 3cm位 少々 適量	<u>豚肉のステーキおろしがけ</u> ①豚肉はまな板の上でたたいて筋を切り、塩・こしょうをする。 ②フライパンに油を熱して豚肉を焼く。 ③きゃべつのせん切りくし形トマトと共に器に盛り大根おろしとかいわれを添える。				
	春雨の酢のもの	春雨 きゅうり にんじん きくらげ 卵 油・酢・さとう しょうゆ・ごま油	10g 1/4本 1cm位 1枚 1/3個 少々 〃		<u>春雨の酢のもの</u> ①春雨は熱湯でゆでておく。にんじんもせん切りにしてゆでる。きくらげは水でもどしてせん切りにする。きゅうりもせん切りにする。卵はうす焼きにしてせん切りにする。 ②調味料を混ぜ合わせて①を和える。			
	南瓜の甘煮	南瓜 さとう・しょうゆ だし汁	3個 少々 適量					
	赤出し	とうふ カットわかめ 青ねぎ 赤みそ だし汁	1/8丁 ひとつまみ 少々 小さじ2杯弱 適量					

2月5日		献立名	朝	ごはん・炒り卵・南瓜の甘煮・漬物・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 (15g)	脂肪 (9g)
コメント			昼	ごはん・焼き魚・もやしのごまあえ・牛乳		(460)	(26)	(11)
寒い日には具だくさんの汁物であたたまりましょう。			夕	ごはん・焼きとり・きゅうりの酢のもの・かす汁		(700)	(36)	(18)
朝	献立名	食品名	分量	作り方				
	ごはん 炒り卵 南瓜の甘煮 漬物 みそ汁	ごはん 卵 塩・こしょう 油・ケチャップ レタス 南瓜 さとう・しょうゆ だし汁 白才 塩 えのきたけ 油あげ 青ねぎ みそ だし汁	茶わん1杯 1個 少々 1枚 3個 少々 適量 少々 1/10袋 1/5枚 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 焼き魚 もやしのごまあえ 牛乳	ごはん あじの干物 大根 しょうゆ もやし かいわれ しょうゆ・さとう ごま 牛乳	茶わん1杯 1枚 3cm位 適量 1/4袋 1/3パック 適量 1本	<p>もやしのごまあえ</p> <p>①もやしは熱湯でゆでる。かいわれもサツと熱湯をくぐらす。 ②①を調味料で和える。</p>				
夕	献立名	食品名	分量	作り方				
	ごはん 焼きとり きゅうりの酢のもの かす汁	ごはん 市販品 (とり肉(もも)・ とり肝 砂肝 きゃべつ きゅうり にんじん カットわかめ 酢・さとう しょうゆ 鮭 大根 にんじん こんにゃく 油あげ 生しいたけ ごぼう 酒かす みそ しょうゆ だし汁	茶わん1杯 3串 1串 1/2枚 1/2本 1cm位 ひとつまみ 少々 1/4切 1cm位 少々 1/5枚 1枚 2cm位 適量 小さじ1杯 少々 適量	<p>焼きとり</p> <p>①市販の焼きとりにきゃべつを添えて器に盛る。</p> <p>かす汁</p> <p>①鮭は1cm位に切る。大根・にんじんはうすいいちょう切り、ごぼうはさがきにする。こんにゃく・油あげ・生しいたけも同じ位の大きさに切る。 ②だし汁に酒かすをつけておき具を入れて火にかけ、20～30分煮る。具がやわらかくなったら、みそとしょうゆで味付けする。</p>				

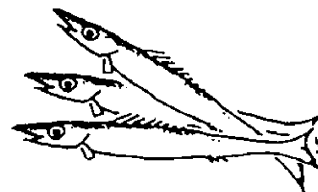


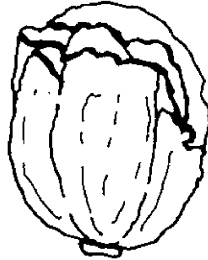
2月6日		献立名	食品名	分量	作り方	エネルギー	たんぱく質	脂肪			
コメント						朝	バターロール・野菜サラダ・コーンスープ・果物	栄養量の目安	(460キロカロリー)	(15g)	(15g)
ビタミンCは風邪の予防に有効です。果物・野菜をしっかり食べましょう。						昼	親子丼・甘酢漬・すまし汁		(550)	(22)	(18)
		夕	ごはん・きんめだいのわかめ蒸し・五目煮・お浸し		(620)	(33)	(14)				
朝	献立名	食品名	分量	作り方							
	パン 野菜サラダ	バターロール レタス きゅうり トマト ハム(ロース) チーズ ドレッシング(市販品)	2個 1枚 1/5本 1/4個 1枚 1切 適量								
	コーンスープ	インスタントコーンスープ	1袋								
	果物	湯 りんご	適量 1/2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 にんじん 三つ葉 だし汁 しょうゆ・酒 卵 焼のり 大根 きゅうり にんじん 塩・酢・さとう ふ かまぼこ 青ねぎ 塩・しょうゆ だし汁	茶わん1杯 1/6枚 1/4個 1cm位 少々 適量 少々 1個 少々 3cm位 1/3本 2cm位 適量 5個 2枚 少々 適量 〃	親子丼 ①とり肉は小さく切る。たまねぎ、にんじんはせん切りにする。三つ葉は2cmに切る。 ②だし汁と調味料でたまねぎ・にんじん・とり肉を煮、やわらかくなったら溶き卵を流し入れて半熟状にする。 ③ごはんの上に②をかける。三つ葉・のりを散らす。							
	甘酢漬										
	すまし汁										
夕	献立名	食品名	分量	作り方							
	ごはん きんめだいのわかめ蒸し	ごはん きんめだい 塩・酒 カットわかめ 土しょうが 青ねぎ ポン酢 厚あげ さといも にんじん 大根 こんにゃく しいたけ 油 だし汁 しょうゆ・さとう みりん	茶わん1杯 1切 少々 ひとつまみ 少々 〃 適量 1/3枚 1個 2cm位 3cm位 1/10枚 1枚 少々 適量 少々 〃	きんめだいのわかめ蒸し ①きんめだいは深みのある皿に盛り、塩・酒で下味をつけておく。 ②わかめは水でもどしてきんめだいにのせる。しょうがのせん切り青ねぎの小口切りものをのせる。 ③蒸し器で皿ごと蒸しポン酢をかけていただく。							
	五目煮			五目煮 ①厚あげ、野菜は一口大に切る。 ②材料を油でいためてだし汁・調味料を加えゆっくり煮合わせる。							
	お浸し	小松菜 えのきたけ だし汁・しょうゆ さとう・花かつお	1/4束 1/5袋 少々 〃								

2月7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						(490キロカロリー)	(18g)	(11g)
きんぴらごほうは食物せんいがいっぱいノ便秘予防に効果的。						朝	ごはん・温泉卵・きんぴらごほう・みそ汁・ヨーグルト	茶わん1杯
		昼	おにぎり・焼魚・お浸し	1個	(770)	(30)	(30)	
		夕	ごはん・和風ハンバーグ・マカロニサラダ・みそ汁	1個				
朝	献立名	食品名	分量	作り方				
	ごはん 温泉卵 きんぴらごほう みそ汁 ヨーグルト	ごはん 温泉卵(市販品) だし汁 しょうゆ・さとう ごほう にんじん こんにゃく 油 酒・さとう・ しょうゆ・ごま・ 七味とうがらし 白オ カットわかめ 青ねぎ みそ だし汁 ヨーグルト	茶わん1杯 1個 適量 少々 1/5本 1cm位 1/10枚 少々 適量 少々 1/5枚 ひとつまみ 少々 小さじ2杯弱 適量 1個	きんぴらごほう ①ごほうはささがきにして水にはなして、アクをぬく。にんじんは3cm長さのせん切りにする。こんにゃくも同じくらいのせん切りにする。 ②ごほう・にんじん・こんにゃくを油で炒めてごほうがしんなりしてきたら調味料を入れ炒りつける。ごまと七味をふる。				
昼	献立名	食品名	分量	作り方				
	おにぎり 焼魚 お浸し	ごはん 花かつお しょうゆ 梅干 板のり 塩さば 大根 しょうゆ ほうれん草 しょうゆ・さとう ごま	茶わん1½杯 少々 少々 1個 1枚 1切 3cm位 少々 1/4束 少々 少々					
夕	献立名	食品名	分量	作り方				
	ごはん 和風ハンバーグ マカロニサラダ みそ汁	ごはん 合びきミンチ とうふ たまねぎ 卵 塩・こしょう・油 キャベツ じゃがいも 塩・こしょう ブロッコリー ソース ケチャップ マカロニ きゅうり ハム(ロース) たまねぎ マヨネーズ 南瓜 油あげ 青ねぎ みそ だし汁	茶わん1杯 適量 1/8丁 少々 少々 少々 1/2枚 1個 適量 3株 適量 少々 1人前 1/5本 1枚 少々 適量 うす切り2 ~3切 1/5枚 少々 小さじ2杯弱 適量	和風ハンバーグ ①とうふは重石をしてしばらくおき水けをきる。玉ねぎはみじん切りにして油で炒めておく。 ②とうふ・合びきみミンチ・たまねぎ・卵・塩・こしょうをよく混ぜ合わせて小判形にまとめ、フライパンで両面焼く。 ③じゃがいもは一口大に切り、ゆでて、塩・こしょうをし粉ふきいもにする。ブロッコリーもゆでておく。 ④せん切りキャベツを添えて器に盛る。				

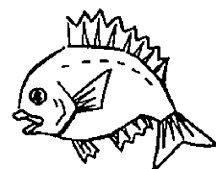


2月8日		献立名	食品名	分量	作り方	エネルギー	たんぱく質	脂肪		
コメント						朝	トースト・オムレツ・カフェオーレ・果物	(530キロカロリー)	(17g)	(25g)
和え物に香りのものを使うと、うす味でおいしく食べられます。						昼	ごはん・煮やっこ・きんぴらごぼう・漬物	(490)	(17)	(12)
		夕	ごはん・わかさぎのマリネ・春菊の柚香和え・みそ汁	(600)	(26)	(12)				
朝	献立名	食品名	分量	作り方						
	トースト オムレツ カフェオーレ 果物	食パン マーガリン 卵 塩・こしょう たまねぎ ハム 油 レタス ケチャップ コーヒー さとう 牛乳 りんご	1枚 適量 1個 適量 少々 1/2枚 少々 1枚 少々 適量 スプーン1杯 1/2本 1/2個	オムレツ ①たまねぎ・ハムはせん切りにして油で炒め、塩・こしょうをする。 ②卵をほぐして、軽く塩・こしょうをし、フライパンに流し入れ①の具を入れて半分に折って包む。レタスを添えて、ケチャップをかける。						
昼	献立名	食品名	分量	作り方						
	ごはん 煮やっこ きんぴらごぼう 漬物	ごはん とうふ 出し昆布 しょうゆ 花かつお 青ねぎ ごぼう にんじん こんにゃく 油 しょうゆ・さとう ごま 七味とうがらし たくわん	茶わん1杯 1/2丁 少々 〃 〃 〃 1/5本 1cm 2cm位 少々 適量 〃 少々 2切	煮やっこ ①鍋に出し昆布を敷き水を入れとうふを入れ、火にかける。 ②とうふが煮えたらひきあげ、花かつお・青ねぎの小口切りをのせ、しょうゆをかけて食べる。						
夕	献立名	食品名	分量	作り方						
	ごはん わかさぎのマリネ 春菊の柚香和え みそ汁	ごはん わかさぎ 塩・こしょう 小麦粉 油 たまねぎ にんじん ピーマン 酢・さとう しょうゆ 春菊 かまぼこ だし汁 しょうゆ みりん ゆず じゃがいも 油あげ 青ねぎ みそ だし汁	茶わん1杯 7匹 少々 適量 〃 少々 1cm位 1/2個 適量 〃 1/3束 2枚 少々 〃 〃 〃 1/4個 1/5枚 少々 小さじ2杯弱 適量	わかさぎのマリネ ①たまねぎ・にんじん・ピーマンはせん切りにする。 ②酢・さとう・しょうゆを合わせてマリネ液を作っておく。 ③わかさぎは塩・こしょうをして小麦粉をまぶして、油で揚げる。 ④わかさぎをマリネ液につける。						



2月9日		献立名	食品名	分量	作り方	栄養量の目安	エネルギー	たんぱく質	脂肪			
コメント							朝	昼	夕	(400キロカロリー)	(19g)	(8g)
大豆は「畑の肉」といわれます。大豆を使った常備菜を。							朝	ごはん・ひじき豆・白才のごまあえ・みそ汁	茶わん1杯 適量	ひじき豆 ①ひじきは水でもどしておく。にんじんはせん切りにする。 ②鍋に出し汁・ゆで大豆・ひじき・にんじんを入れ火にかけ、10分程煮てから調味し煮含める。	(500)	(22)
		立	とろろそば・かぶの千枚漬・牛乳	大さじ2杯 大さじ1/2杯	(760)	(23)	(28)					
		夕	ごはん・酢豚・きゃべつのからしあえ・スープ・果物	1cm位 適量 適量 1枚 適量 1cm位 5個 少々 小さじ2杯弱 適量								
朝	献立名	食品名	分量	作り方								
	ごはん ひじき豆 白才のごまあえ みそ汁	ごはん さけ缶(フレーク) ゆで大豆 ひじき にんじん だし汁 しょうゆ・さとう みりん 白才 しょうゆ さとう・ごま 大根 ふ 青ねぎ みそ だし汁	茶わん1杯 適量 大さじ2杯 大さじ1/2杯 1cm位 適量 適量 適量 1枚 適量 適量 1cm位 5個 少々 小さじ2杯弱 適量	ひじき豆 ①ひじきは水でもどしておく。にんじんはせん切りにする。 ②鍋に出し汁・ゆで大豆・ひじき・にんじんを入れ火にかけ、10分程煮てから調味し煮含める。								
昼	献立名	食品名	分量	作り方								
	とろろそば かぶの千枚漬 牛乳	そば(つゆ付き) うずら卵 山のいも かまぼこ のり・青ねぎ かぶ にんじん 酢・さとう ゆず 牛乳	1玉 1個 小1/2個 2枚 少々 1/2個 2cm位 適量 少々 1本	とろろそば ①山のいもは皮をむいて、水につけて、アクをぬき、すりおろしてよくまぜておく。 ②鍋につゆを入れて煮たてる。 ③どんぶりに湯どおしたそばを入れてあつあつのだし汁をはる。山のいも・うずら卵・かまぼこ・のり・青ねぎをのせる。								
夕	献立名	食品名	分量	作り方								
	ごはん 酢豚 きゃべつのからしあえ スープ 果物	ごはん 豚角切肉 酒・しょうゆ たけのこ にんじん たまねぎ 干しいたけ ピーマン 片くり粉・油 しょうゆ・さとう 酢・ケチャップ 水 きゃべつ 油あげ だし汁 しょうゆ・さとう ねり辛子 とうふ カットわかめ 青ねぎ コンソメの素 しょうゆ 塩・こしょう みかん	茶わん1/2杯 5個 適量 5切 3cm位 1/2個 1枚 1/2個 少々 適量 適量 適量 1枚 1/2枚 適量 適量 少々 1/8丁 ひとつまみ 少々 1/2個 適量 適量 1個	酢豚 ①豚角切肉は、酒・しょうゆで下味をつける。 ②干しいたけはもどしておく。野菜はすべて一口大に切り、たけのこ・にんじんはゆでておく。 ③豚肉に片くり粉をまぶして油で色よく揚げる。 ④フライパンで野菜を炒め、揚げた豚肉を加え甘酢あんの調味料をからめて、水とき片くり粉でとろみをつける。								

2月10日		献立名	朝	ごはん・ひじき豆・大根の煮物・かき玉汁・梅干・果物	栄養量の目安	エネルギー (410キロカロリー)	たんぱく質 (13g)	脂肪 (6g)
コメント			昼	ごはん・コロッケ・野菜サラダ・ヨーグルト		(520)	(13)	(17)
市販のコロッケは便利です。野菜や果物を添えてバランスよく。			夕	ごはん・鯛の塩焼・白あえ・さといものそぼろ煮・みそ汁		(670)	(36)	(15)
朝	献立名	食品名	分量	作り方				
	ごはん ひじき豆 大根の煮物 かき玉汁 梅干 果物	ごはん ゆで大豆 ひじき にんじん だし汁・しょうゆ さとう・みりん 大根 油あげ だし汁 さとう・しょうゆ 卵 えのきたけ 三つ葉 しょうゆ・みりん 塩・だし汁 梅干 りんご	茶わん1杯 適量 1cm位 適量 6cm位 1/5枚 適量 1/3個 1/5束 少々 適量 1個 1/2個	大根の煮物 ①大根は短冊切りにする。油あげも同じ位の大きさに切る。 ②鍋に出し汁と大根と油あげを入れて火にかけ、やわらかくなったから調味し、煮含める。				
昼	献立名	食品名	分量	作り方				
	ごはん コロッケ 野菜サラダ ヨーグルト	ごはん クリームコロッケ(市販品) きゃべつ ソース レタス きゅうり たまねぎ トマト ドレッシング(市販品) ヨーグルト	茶わん1杯 2個 1/2枚 少々 1枚 1/5本 少々 1/4個 適量 1個					
夕	献立名	食品名	分量	作り方				
	ごはん 鯛の塩焼 白あえ さといものそぼろ煮 みそ汁	ごはん 鯛 塩 大葉しそ ほうれん草 にんじん こんにゃく しょうゆ・みりん とうふ さとう・みそ・塩 ごま さといも とり肉(ミンチ) グリーンピース(冷凍品)・油 だし汁 しょうゆ・さとう 片くり粉 白オ ちくわ しめじ 青ねぎ みそ だし汁	茶わん1/2杯 1切 少々 1枚 1/5束 1cm位 少々 適量 1/10丁 適量 少々 3個 適量 少々 適量 少々 1/5枚 1/5本 少々 少々 小さじ2杯弱 適量	白あえ ①ほうれん草はゆでて2~3cmに切る。にんじん・こんにゃくは細かい短冊切りにし、しょうゆ・みりんできずく味付けしておく。 ②とうふの水けを切る。すり鉢でごまをすり、とうふもつぶし、さとう・みそ・塩を混ぜあえ衣を作る。 ③①を②であえる。 さといものそぼろ煮 ①さといもは皮をむいて1口大に切る。 ②鍋に油を熱し、とり肉(ミンチ)を炒め、ポロポロになったらさといもを炒める。 ③だし汁と調味料を加え、柔らかくなるまで煮る。最後にグリーンピースを加え、片くり粉でとろみをつける。				

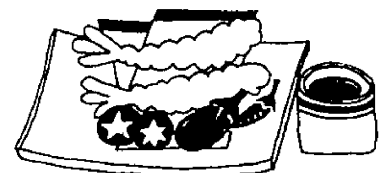


2月11日		献立名	朝	パン・花野菜サラダ・ミルクティー・果物	栄養量の目安	エネルギー (440キロカロリー)	たんぱく質 (14g)	脂肪 (14g)
コメント			昼	ごはん・豚肉と野菜のみそ炒め・かぶの千枚漬		(430)	(13)	(14)
揚げたての天ぶらはおいしいですが、食べすぎないように注意しましょう。			夕	ごはん・天ぶら・春菊のごまあえ・煮豆・みそ汁		(770)	(32)	(15)

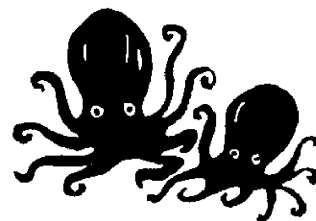
朝	献立名	食品名	分量	作り方
	パン 花野菜サラダ ミルクティー 果物	ぶどうパン ブロッコリー カリフラワー レタス ハム(ロース) マヨネーズ 紅茶 さとう 牛乳 バナナ	2個 3株 3株 1枚 1枚 適量 スプーン1杯 1/2本 1本	<u>花野菜サラダ</u> ①ブロッコリー・カリフラワーはそれぞれゆでておく。レタスは食べやすい大きさにちぎる。ロースハムも食べやすい大きさに切る。 ②器に盛ってマヨネーズをかける。

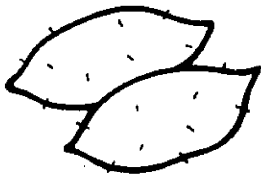
昼	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 豚肉と野菜のみそ炒め かぶの千枚漬	ごはん 豚肉 にんじん たまねぎ きゃべつ ピーマン 油・ごま油 塩・こしょう みそ かぶ にんじん 酢・さとう ゆず	茶わん1杯 うす切り2枚 1cm 1/10個 小1枚 1個 少々 適量 1/2個 1cm位 適量 少々	<u>豚肉と野菜のみそ炒め</u> ①豚肉は2cmに切る。野菜は短冊切りにする。 ②フライパンに油を熱し、豚肉を炒め色が変わったら、野菜を炒める。塩・こしょう・みそで調味する。

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 天ぶら 春菊のごまあえ 煮豆 みそ汁	ごはん 市販品 きす えび さつまいも たまねぎ 春菊 大根 しょうゆ・みりん だし汁 春菊 カニかまぼこ しょうゆ・砂糖 ごま うずら豆(市販品) 油あげ えのきたけ 青ねぎ みそ だし汁	茶わん1/2杯 1匹 1尾 1切 輪切り1切 1本 3cm位 適量 1/3束 1本 適量 少々 1人前 1/5枚 1/5束 少々 小さじ2杯弱 適量	<u>天ぶら</u> ①大根はおろしておく。 だし汁・しょうゆ・みりんを鍋で煮たてて天つゆを作る。 <u>春菊のごまあえ</u> ①春菊は熱湯でゆで2~3cmに切る。 ②カニかまぼこは2つに切り、ほぐしておく。 ③春菊とカニかまぼこを調味料であえる。



2月12日		献立名	朝	ごはん・焼魚・煮びたし・煮豆・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 (27g)	脂肪 (15g)	
コメント			立	昼		天ぷらうどん・ちりめんおろし・果物	(420)	(17)	(7)
煮物は塩分のとり過ぎが気になります。おいしいだしをとって、うす味に味付けしましょう。			夕	夕		さつまいもごはん・柳川もどき・酢のもの・みそ汁	(650)	(29)	(14)
朝	献立名	食品名	分量	作り方					
	ごはん 焼魚 煮びたし 煮豆 牛乳	ごはん 甘塩鮭 水菜 油あげ だし汁 しゅうゆ・みりん うずら豆(市販品) 牛乳	茶わん1杯 1切 1/3束 1/4枚 適量 〃 1人前 1本						
昼	献立名	食品名	分量	作り方					
	天ぷらうどん ちりめんおろし 果物	うどん (めんつゆ付き) 青ねぎ (市販品) えび天ぷら 春菊天ぷら 大根 ちりめんじゃこ しょうゆ みかん	1玉 少々 1尾 1本 3cm位 少々 〃 1個	ちりめんおろし ①大根をおろし、ちりめんじゃこをまぜる。 ②①を器に盛り、しょうゆを少々をかける。					
夕	献立名	食品名	分量	作り方					
	さつまいもごはん 柳川もどき 酢のもの みそ汁	ごはん さつまいも 塩 とり肉(もも) ごぼう たまねぎ にんじん 生しいたけ 三つ葉 卵 だし汁 しょうゆ・砂糖 きゅうり たこ 酢・さとう しょうゆ とうふ カットわかめ 青ねぎ みそ だし汁	茶わん1½杯 3cm位 少々 1/6枚 1/5本 少々 1cm位 1枚 少々 1個 適量 〃 1/3本 1/4本 適量 〃 1/8丁 ひとつまみ 〃 小さじ2杯弱 適量	さつまいもごはん ①さつまいもは1cm角切りにして、水にさらす。 ②炊飯器に米・さつまいも・塩を入れて炊く。 柳川もどき ①とり肉は、細くそぎ切りにする。ごぼうはさがきにして水につけアクをぬく。たまねぎ・にんじん・生しいたけはせん切りにする。 ②鍋に出し汁と調味料を入れて野菜ととり肉を煮る。 ③野菜が煮えたらとき卵を流し入れる。					



2月13日		献立名	食品名	分量	作り方	栄養量の目安	エネルギー	たんぱく質	脂肪			
コメント							朝	昼	夕	(430キロカロリー)	(14g)	(13g)
豆類はビタミンB ₁ 、B ₂ のほか鉄も豊富です。							朝	さつまいもごはん・磯巻卵・きゃべついため	茶わん1杯 2cm位 少々 1個 適量 ク 少々 1枚 少々 1cm位 1個 1枚 少々	磯巻卵 ①卵をほぐして調味し、青のりを混ぜる。 ②卵焼き器で巻焼卵を作る。	(500)	(23)
		夕	ごはん・ポークビーンズ・コールスロー・果物	茶わん1杯 うす切り1枚 1/2枚 1個 1/2個 3cm位 適量 少々 1/2個 適量 1/4缶 適量 ク 少々 ク ク 3cm位 1/3枚 1/5本 1cm位 適量 1/2個	ポークビーンズ ①豚肉・ベーコンは2cmに切る。野菜は1口大に切る。 ②鍋に油を熱し豚肉・ベーコンを炒め次に野菜を炒める。水とコンソメの素を加えコトコトと煮込んでいく。 ③煮えてきたらトマト水煮缶・調味料を加えてさらに煮込む。 ④器に盛り、パセリのみじん切りを散らす。 コールスロー ①野菜はすべてせん切りにする。 ②器に盛りドレッシングをかけて食べる。	(720)	(22)	(17)				
朝	献立名	食品名	分量	作り方								
	さつまいもごはん 磯巻卵 きゃべついため	ごはん さつまいも 塩 卵 塩・さとう 青のり・油 紅しょうが きゃべつ たまねぎ にんじん ピーマン ハム(ロース) 油・塩・こしょう	茶わん1杯 2cm位 少々 1個 適量 ク 少々 1枚 少々 1cm位 1個 1枚 少々	磯巻卵 ①卵をほぐして調味し、青のりを混ぜる。 ②卵焼き器で巻焼卵を作る。								
昼	献立名	食品名	分量	作り方								
	ごはん いわしのしょうが煮 白才のお浸し 牛乳	ごはん いわし しょうゆ・さとう 白ねぎ 土しょうが 白才 しょうゆ・さとう 花かつお 牛乳	茶わん1杯 3匹 適量 1/3本 少々 1枚 適量 少々 1本	いわしのしょうが煮 ①なべに水と調味料・土しょうがを煮立ていわしを煮る。 ②白ねぎのブツ切りを加えて、煮る。								
夕	献立名	食品名	分量	作り方								
	ごはん ポークビーンズ コールスロー 果物	ごはん 豚肉(もも) ベーコン じゃがいも たまねぎ にんじん ゆで大豆 油 コンソメの素 水 トマト水煮缶 ケチャップ スキムミルク さとう・塩・こしょう パセリ 大根 きゃべつ きゅうり にんじん ドレッシング(市販品) りんご	茶わん1/2杯 うす切り1枚 1/2枚 1個 1/2個 3cm位 適量 少々 1/2個 適量 1/4缶 適量 ク 少々 ク ク 3cm位 1/3枚 1/5本 1cm位 適量 1/2個	ポークビーンズ ①豚肉・ベーコンは2cmに切る。野菜は1口大に切る。 ②鍋に油を熱し豚肉・ベーコンを炒め次に野菜を炒める。水とコンソメの素を加えコトコトと煮込んでいく。 ③煮えてきたらトマト水煮缶・調味料を加えてさらに煮込む。 ④器に盛り、パセリのみじん切りを散らす。 コールスロー ①野菜はすべてせん切りにする。 ②器に盛りドレッシングをかけて食べる。								

2月14日		献立名	食品名	分量	作り方	栄養量の目安		
コメント ブロッコリーは強力なビタミンC源です。						エネルギー (530キロカロリー)	たんぱく質 (14g)	脂肪 (25g)
朝	トースト・ポテトサラダ・ホットミルク・果物	朝食	トースト ポテトサラダ ホットミルク 果物	1枚 適量 1/2個 1cm位 1/5本 少々 1/2枚 適量 少々 1本 1/2個	ポテトサラダ ①ジャガイモはゆでてからつぶし、塩・こしょうをしておく。にんじんもうす切りにしてゆでる。 ②きゅうりは小口切り、たまねぎはうす切り、ハムは細かく切る。 ③材料を全部合わせてマヨネーズであえる。塩・こしょうで味をととのえる。	(540)	(17)	(16)
昼	オムライス	昼食	オムライス スープ	茶わん1½杯 1枚 少々 1/2個 1cm位 適量 1個 少々 ク 適量 ひとつまみ ク 1/2個 少々 ク	オムライス ①ハム・野菜はみじん切りにする。 ②フライパンに油を熱し、野菜・ハム・ごはんを炒めケチャップで味付けし、皿にこんもりと山形にのせる。 ③卵をときほぐし、塩・こしょうをし、フライパンでうす焼き卵を作る。 ④山形にしたごはんに③のうす焼き卵をのせ、ラップをかぶせて手で押さえて、形をととのえる。ケチャップをかけて食べる。			
夕	ごはん・さわらの照焼・含め煮・からし酢みそあえ・すまし汁	夕食	ごはん さわらの照焼 含め煮 からし酢みそあえ すまし汁	茶わん1½杯 1切 適量 3cm位 1cm位 適量 1枚 2/3個 1枚 1/3本 2cm位 適量 ク 1/4株 適量 ク 少々 10本 2枚 少々 少々 適量	さわらの照焼 ①さわらはしょうゆ・みりんにつけておく。 ②大根・にんじんはせん切りにして塩でもみ甘酢につける。 ③フライパンでさわらを両面焼き、①のつけ汁にからめて照りを出す。 ④皿に盛り大葉の上に②をのせる。 からし酢みそあえ ①ブロッコリーは小房に分けてゆでる。 ②からし酢みそを作りあえる。			



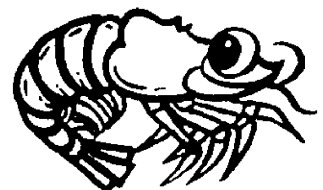
2月15日		献立名	食品名	分量	作り方	栄養量の目安	エネルギー	たんぱく質	脂肪			
コメント							朝	昼	夕	(440キロカロリー)	(21g)	(6g)
寒い日はやっぱり鍋ものが最高！							朝	ごはん・ほうれん草の卵とじ・みそ汁・漬物・ヨーグルト	茶わん1杯 1/4束 2枚 適量 しょうゆ・さとう 卵 1/2個	みそ汁 ①あさは塩水につけて砂をはかせてからよく洗う。 ②鍋に水とあさりを入れて火にかけ、沸騰してあさが口を開いたら、みそをとき入れ、青ねぎを散らす。	(510)	(14)
		昼	カレーチャーハン・香り漬	茶わん1杯 適量 1個 1cm 1/5個 少々 適量 塩・こしょう カレー粉 きゃべつ 1枚 1cm 適量 1枚 適量 昆布 塩・ごま	カレーチャーハン ①野菜は粗みじん切る。 ②フライパンに油を熱し、ミンチを炒め、パラパラになったら野菜を炒め、ごはんも炒める。 ③塩・こしょう・カレー粉で味付けする。	(750)	(35)	(25)				
		夕	ごはん寄せ鍋 きゅうりの酢のもの 果物	茶わん1杯 適量 2枚 2枚 2枚 えのき 1/5束 白ねぎ 1/3本 春菊 1/5束 糸こんにゃく 1/5袋 とうふ 1/3丁 うどん 1/4玉 だし汁・しょうゆ・みりん ポソ酢 大根 3cm きゅうり 1/2本 わかめ ひとつまみ 酢・さとう 適量 ごま みかん 1個	寄せ鍋 ①土鍋に昆布とかつお節でだしをとり、しょうゆ・みりんでき味をつけておく。 ②野菜は食べやすい大きさに切って大鉢に並べる。肉も食べやすい大きさに切っておく。 ③鍋で具を炊き、ポン酢と大根おろしで食べる。							





2月16日		献立名	朝	オープンサンド・ミルクティー 果物	栄養量の目安	エネルギー (450キロカロリー)	たんぱく質 (15g)	脂肪 (16g)
コメント			昼	雑炊・五目豆		(430)	(17)	(23)
1日30品目の食品を食べましょう。			夕	ごはん・かかれい煮付・筑前煮・菜果 なます・みそ汁		(740)	(37)	(15)
朝	献立名	食品名	分量	作り方				
	オープンサンド ミルクティー 果物	バターロール スライスチーズ オレンジマーマレード レタス ロースハム マヨネーズ 紅茶 さとう 牛乳 キウイ	2個 1枚 大きじ1/2杯 1/2枚 1枚 小さじ1杯 適量 スプーン1杯 1/2本 1個	オープンサンド ①バターロールの中央に切り目を入れる。1個にはスライスチーズとオレンジマーマレードをはさみ、もう1個にはレタス・ロースハムをはさんでマヨネーズをかける。				
	雑炊 五目豆	ごはん にんじん さつまいも ちりめんじゃこ 青ねぎ 卵 塩・こしょう のり 梅干 市販品	茶わん1杯 1cm 適量 〃 少々 1/2個 適量 〃 1個 1人前	雑炊 ①冷蔵庫にある野菜を何でも入れてごはんと一緒に炊き、最後に卵を流し入れる。のりをふって梅干を添えて食べる。 (前夜の鍋物のだしを使って雑炊を作ってみよう)				
	ごはん かかれいの煮付 筑前煮 菜果なます みそ汁	ごはん かかれい 土しょうが 白ねぎ しょうゆ みりん・酒 鶏肉(もも) たけのこ にんじん 里芋 こんにゃく しいたけ ごぼう 油 だし汁 しょうゆ・さとう 大根 きゅうり りんご トマト みかん 酢・さとう だし汁 とうふ 油あげ 青ねぎ みそ だし汁	茶わん1杯 1切 少々 1/2本 適量 〃 〃 20g 2cm 1個 2cm 1枚 5cm 適量 〃 〃 4cm位 1/5本 1/6個 1/4個 1/3個 適量 〃 1/8丁 1/5枚 少々 小さじ2杯弱 適量	筑前煮 ①鶏肉・野菜はすべて1口大に切る。ごぼうは水につけてアクをぬく。 ②鍋に油を熱して鶏肉を炒め、色がかわったら野菜を炒める。 ③だし汁を加え煮込む。野菜がやわらかくなったら調味料を入れ、更に煮込む。				
				菜果なます ①大根はすりおろして、かるく水けをきる。 ②トマトは皮をむいて5mm角に切る。きゅうりも5mm角に切る。りんごは5mm角に切って塩水にはなす。みかんは袋から出して5mm角に切る。 ③だし汁・酢・さとうを合わせて全部混ぜ合わせる。				



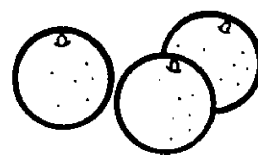
2月17日		献立名	朝		栄養量の目安	エネルギー	たんぱく質	脂肪
コメント			昼			(420キロカロリー)	(18g)	(14g)
揚げ物料理にはさっぱりした副菜をつけましょう。			夕			(480)	(25)	(13)
朝	献立名	食品名	分量	作り方	(770)	(29)	(28)	
	ごはん ハムエッグ	ごはん ロースハム 卵 油・塩・こしょう レタス しょうゆ 白菜・塩 とうふ カットわかめ 青ねぎ みそ だし汁	茶わん1杯 1枚 1個 適量 1枚 少々 適量 1/8丁 ひとつまみ 少々 小さじ2杯弱 適量	作り方 <u>ハムエッグ</u> ①フライパンに油を熱し、ロースハムを入れ、卵を割り入れる。塩・こしょうをして、水大さじ1を入れ、フタをして蒸し焼きにする。 ②皿にレタスを敷きハムエッグをのせる。好みでしょうゆをかける。				
昼	献立名	食品名	分量	作り方				
	ごはん 焼魚	ごはん きす焼 しょうゆ 土しょうが 鶏肉(もも) たけのこ・にんじん 里芋 こんにゃく しいたけ ごぼう 油 だし汁 しょうゆ・さとう 牛乳	茶わん1杯 3匹 適量 〃 〃 1cm 1/2個 1cm 1/2枚 3cm 適量 〃 〃 1本					
夕	献立名	食品名	分量	作り方				
	ごはん 串かつ	ごはん 市販品 豚肉 えび 牛肉(もも) きゃべつ レモン トマト レタス きゅうり たまねぎ 海草(乾) にんじん ポン酢 大根 油あげ 青ねぎ みそ だし汁	茶わん1杯半 1人前 〃 〃 〃 2枚 1枚 1/4個 1枚 適量 少々 大さじ1杯 1cm 適量 1cm 少々 〃 小さじ2杯弱 適量	作り方 <u>串カツ</u> ①市販の串かつに、せん切りきゃべつ・うす切りレモン・くし形トマトを添えて食べる。 <u>海草サラダ</u> ①海草は水にもどしてザルに上げ、水けを切る。 ②レタスは食べやすい大きさにちぎる。きゅうりはうす切り、たまねぎ・にんじんはせん切りにする。 ③器に盛り、ポン酢をかけて食べる。				



2月18日		献立名	朝	トースト・白オサラダ・カフェオーレ・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 (12g)	脂肪 (9g)
コメント			昼	ごはん・鶏肉唐揚げ・みそ汁・漬物		(550)	(20)	(21)
お出かけの時、疲れた時は、市販のおそうざいも便利です。			夕	ごはん・かにたま・じゃがいもの煮物・水菜の辛子和え		(690)	(25)	(18)
朝	献立名	食品名	分量	作り方				
	トースト 白オサラダ カフェオーレ 果物	食パン オレンジマーマレード 白オキゅうり レーズン ハム ドレッシング(市販品) インスタントコーヒー さとう 牛乳 いよかん	1枚 1/2枚 1/5本 適量 1/2枚 適量 ク スプーン1枚 1/2本 1/2個	白オサラダ ①白オはせん切りにし、うすく塩をしてかるく絞る。きゅうり・ハムもせん切りにする。 ②野菜とレーズンをドレッシングで和える。				
	ごはん 鶏肉の唐揚げ みそ汁 漬物	ごはん 市販品 きゃべつ トマト 大根 油あげ 青ねぎ みそ だし汁 らっきょう甘酢漬	茶わん1杯 4個 1/2枚 1/4個 1cm 1/5枚 少々 小さじ2杯弱 適量 適量	作り方 				
	ごはん かにたま じゃがいもの煮物 水菜の辛子和え	ごはん 卵 かに缶詰 青ねぎ 土しょうが 塩 油 生しいたけ グリーンピース あん スープ しょうゆ・さとう 片くり粉 じゃがいも にんじん たまねぎ 牛肉 だし汁 しょうゆ さとう・酒 水菜 しょうゆ さとう ねり辛子	茶わん1杯半 1個 適量 少々 ク ク ク 1枚 適量 1/3カップ 適量 ク 小1個 3cm 1/2個 適量 ク ク ク 適量 適量 ク ク	かにたま ①かには軟骨をとり除いて細かくほぐす。 ②卵はときほぐし、かにと青ねぎ・土しょうが・塩を混ぜる。 ③生しいたけはせん切りにし、小鍋に入れ、グリーンピースとあんの調味料を加えて混ぜ、火にかける。 ④フライパンに油を熱して②の卵を流し入れて丸くふんわりと焼く。器に盛りあんをかける。 じゃがいもの煮物 ①じゃがいも・にんじん・たまねぎは一口大に切る。牛肉は2cmに切る。 ②だし汁に野菜を入れて火にかける。煮えてきたら牛肉を加え調味料を加えて、煮込む。				


2月19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						朝	昼	夕	(400キロカロリー)	(21g)	(5g)
ぶり大根は冬の季節の味です。コトコトとおいしく炊きたいですね。						朝	ごはん・焼き魚・もずくの酢のもの・みそ汁・果物				
		立	昼	カレーライス・コーンサラダ・果物		(660)	(14)	(20)			
		名	夕	ごはん・揚げ出しとうふ・ぶり大根・ほうれん草の菜種あえ		(780)	(30)	(27)			
朝	献立名	食品名	分量	作り方							
	ごはん 焼き魚 もずくの酢のもの みそ汁 果物	ごはん 甘塩さけ 大根 しょうゆ 味付きもずく きゅうり ふ きゃべつ 青ねぎ みそ だし汁 いちご	茶わん1杯 1切 3cm 少々 1パック 1/5本 5個 1/4枚 少々 小さじ2杯弱 適量 5個	もずくの酢のもの ①きゅうりはうす切りにする。 ②器にもずくときゅうりを入れ、①ともずくをあえる。							
昼	献立名	食品名	分量	作り方							
	カレーライス コーンサラダ 果物	ごはん レトルト レタス きゅうり にんじん カットわかめ コーン缶 ドレッシング (市販品) いよかん	カレー皿1杯 1袋 1枚 1/5本 1cm ひとつまみ 1/5缶 適量 1/2個	コーンサラダ ①レタスは洗って食べやすい大きさにちぎっておく。きゅうり・にんじん・カットわかめも食べやすく切る。 ②コーン缶と共に野菜を盛り、ドレッシングをかける。							
夕	献立名	食品名	分量	作り方							
	ごはん 揚げ出しとうふ ぶり大根 ほうれん草の 菜種あえ	ごはん とうふ 小麦粉 油 土しょうが 青ねぎ 花かつお だし汁 しょうゆ・みりん ぶりのあら 大根 しょうゆ さとう みりん 土しょうが ほうれん草 卵 油 しょうゆ さとう	茶わん1杯半 1/2丁 適量 〃 少々 〃 〃 〃 適量 〃 3切 6cm 適量 〃 〃 〃 1/3束 1/3個 少々 適量 〃	揚げ出しとうふ ①土しょうがはおろしておく。青ねぎは小口切りにする。(薬味) ②だし汁・しょうゆ・みりんを煮立て、かけ汁を作る。 ③とうふの水けを切り、小麦粉をまぶして油で揚げる。 ④器に盛りかけ汁と薬味をかける。 ぶり大根 ①ぶりのあらは熱湯でさつとゆで、洗う。 ②鍋に大根を入れ、上にぶりのあらをのせ、土しょうが・ひたひたの水・調味料を加え、落としブタをして火にかけ、アクをとりながら30~40分煮る。							


2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 (400キロカロリー)	たんぱく質 (21g)	脂肪 (7g)					
朝		昼									夕				
ごはん・納豆・お浸し・のり・みそ汁		チャーハン・中華スープ・ヨーグルト									パン・クリームシチュー・帆立貝と大根のサラダ・果物		(580)	(19)	(14)
													(660)	(25)	(30)
コメント	残り野菜でチャーハンを作ろう。														
朝	献立名	食品名	分量	作り方											
	ごはん 納豆 お浸し のり みそ汁	ごはん 納豆 ちりめんじゃこ しょうゆ ほうれん草 だし汁 しょうゆ 削りかつお 味付のり カットわかめ じゃがいも みそ だし汁	茶わん1杯 1パック 適量 適量 1/4束 適量 1/2袋 1袋 ひとつまみ 1/3個 小さじ2杯弱 適量												
昼	献立名	食品名	分量	作り方											
	チャーハン 中華風スープ ヨーグルト	ごはん 卵 ハム(ボンレス) たまねぎ にんじん ピーマン 油 塩・こしょう しょうゆ ふ 青ねぎ 水 スープの素 塩・こしょう ごま油 ヨーグルト	茶わん1杯半 1/2個 1枚 1/8個 1cm 小1個 大さじ2/3杯 適量 2〜3個 少々 適量 少々 1個	チャーハン ①ハムと野菜をそれぞれ1cm角切りにする。 ②1/2量の油で、いり卵をつくりとり出す。残りの油で①をいため、ごはんをいため、いり卵を加える。 ③3〜4分パラパラになるまでいため調味料で味付けをする。											
夕	献立名	食品名	分量	作り方											
	パン クリームシチュー 帆立貝と大根のサラダ 果物	バターロール 鶏肉(もも) じゃがいも たまねぎ にんじん しめじ コーン缶 さやえんどう バター 水 スープの素 牛乳 塩・こしょう 片くり粉・水 帆立貝缶詰 大根 きゅうり プチトマト フレンチドレッシング みかん	2個 適量 1/2個 1/4個 3cm 1/4パック 大さじ2 3さや 小さじ1 150cc 1/4個 1/2カップ 少々 適量 1/4缶 5cm 1/4本 1個 適量 2個	クリームシチュー ①鶏肉・野菜は一口大に切り、しめじはほぐす。 ②鍋にバターを熱し、鶏肉といため、野菜もいためる。 ③鍋に水とスープの素とコーン缶を加え10分程煮てやわらかくなれば牛乳を入れ味付けする。 ④片くり粉でトロミをつけ、塩ゆでしたさやえんどうを加える。											



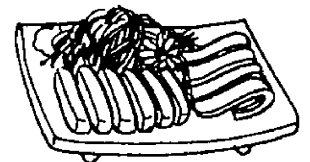
2月22日		献立名	食品名	分量	作り方	栄養量の目安		
朝	朝					エネルギー	たんぱく質	脂肪
						(380キロカロリー)	(16g)	(11g)
コメント 食卓にも一足早い春の味。		朝	ごはん・わかめ入りいり卵・大根おろし・みそ汁			(500)	(20)	(18)
		立	昼	ホットサンド(野菜添え)・果物・ミルクティー		(810)	(36)	(21)
		名	夕	ごはん・ぶり照りやき・さといもの煮付け・辛子酢みそ和え・すまし汁・ワインゼリー				
朝	献立名	食品名	分量	作り方				
	ごはん わかめ入りいり卵 大根おろし みそ汁	ごはん カットわかめ 卵 さとう 塩 油 大根 ちりめんじゃこ 酢・しょうゆ しめじ ほうれん草 みそ だし汁	茶わん1杯 ふたつまみ 1個 少々 適量 5cm 大さじ1 適量 1/4パック 1株 小さじ2杯弱 適量	<u>わかめ入りいり卵</u> ①わかめはもどす。卵・調味と一緒によく混ぜ合わせる。 ②フライパンに油を熱し、いり卵をつくる。				
昼	献立名	食品名	分量	作り方				
	ホットサンド(野菜添え) 果物 ミルクティー	バターロール ハム スライスチーズ きゅうり プチトマト マヨネーズ キウイ みかん 紅茶(濃い目) 牛乳 さとう	2個 1枚 中1/2本 2個 適量 1/2個 1個 50cc 150cc スプーン1杯	<u>ホットサンド</u> ①パンに切り込みを入れ半分に切ったハムとチーズをはさみ2個作る。 ②オーブントースターで温める。 ③棒状に切ったきゅうりとプチトマトを添え、マヨネーズをつけていただく。				
夕	献立名	食品名	分量	作り方				
	ごはん ぶり照りやき さといもの煮付け 辛子酢みそ和え すまし汁 ワインゼリー	ごはん ぶり 油 さとう 酒・しょうゆ さといも にんじん さやえんどう だし汁・さとう しょうゆ・酒 菜の花 白みそ 酢 塩 カラシ ごま とうふ みつば しょうゆ 塩 だし汁 市販品	茶わん1杯半 1切 少々 小さじ1杯 3~4個 3cm 3さや 適量 1/2本 適量 少々 適量 2本 適量 少々 適量 1個	<u>鱈照りやき</u> ①フライパンで油を熱しぶりをやき調味料をからめる。				

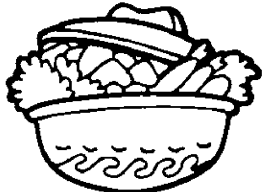
ワンポイント
今日は肉、明日は魚
でバランスよく

2月23日		献立名	朝	ごはん ポイルウインナー・煮豆・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 (12g)	脂肪 (12g)
コメント			立	牛どん・梅肉あえ・牛乳		(640)	(26)	(16)
たくさん作って次の日に食べて下さい。			名	ごはん・とうふとひき肉の重ね煮・ごま酢和え・きくらげのスープ・果物		(700)	(32)	(27)
朝	献立名	食品名	分量	作り方				
	ごはん ポイルウインナー 煮豆 みそ汁	ごはん ウインナー きゃべつ ピーマン ケチャップ マヨネーズ (市販品)うぐいす豆 とうふ 青ねぎ みそ だし汁	茶わん1杯 2本 1枚 小1個 適量 〃 1人前 適量 少々 小さじ2杯弱 適量	ポイルウインナー ①きゃべつ・ピーマンは、太めに千切りにする。 ②沸騰した水に、①ウインナーを入れてゆで水気を切る。 ③ケチャップ・マヨネーズをまぜ合わせて②にかける。				
昼	献立名	食品名	分量	作り方				
	牛どん 梅肉あえ 牛乳	ごはん 牛肉(もも) たまねぎ 卵 みつば だし汁 しょうゆ・さとう 酒 粉さんしょ 市販品 牛乳	茶わん1杯半 1枚 1/4個 1個 2本 50cc 大きじ1/2杯 小さじ1杯 少々 1人前 1本	牛どん ①牛肉は2cm幅に切り、たまねぎはうす切り。 ②だし汁・調味料を煮立て、たまねぎ・牛肉の順に煮ていく。みつばのざく切りを入れる。 ③ドングリにごはんを入れて②のをせ生卵をのせる。 ④あれば、粉さんしょをふる。				
								
夕	献立名	食品名	分量	作り方				
	ごはん とうふとひき 肉の重ね煮 ごま酢和え きくらげのス ープ 果物	ごはん とうふ (とり肉(ミンチ) ねぎみじん切り しょうゆ・酒 しょうが汁 片くり粉・油 かいわれ菜 水 中華スープの素 しょうゆ 油 さとう しょうが汁 片くり粉 水 白オ いりごま しょうゆ さとう・酢 きくらげ にんじん 水 中華スープの素 酒・塩・しょうゆ いちご	茶わん1杯半 1/2丁 60g 小さじ1/2杯 少々 〃 適量 1/4パック 50cc 少々 小さじ1/2杯 小さじ1杯 少々 〃 適量 〃 1枚 適量 〃 〃 3枚 1cm 150cc 1/4個 適量 5個	とうふとひき肉の重ね煮 ①とうふは水気をきる。 ②とり肉・ミンチ・ねぎ・しょうゆ・酒・しょうが汁をよく混ぜ合わせ、とうふの片面に片くり粉を振り、はりつける。 ③フライパンに油を熱し、②の肉の方からやく。 ④調味料を煮たてて、片くり粉でトロミをつけあんをつくる。 ⑤③を器に盛り、④をかけ、さっとゆでたかいわれ菜を添える。				
				ごま酢和え ①ごまをすり鉢でよくすり混ぜゆで調味し、ざく切りに白オを和える。				

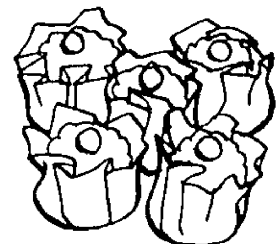
2月24日		献立名	朝		栄養量の目安	エネルギー	たんぱく質	脂肪
コメント			トースト・ホイル焼き卵・ホットミルク・果物			(450キロカロリー)	(18g)	(15g)
いそがしい時には市販品を活用しよう。			昼			ごはん・焼魚・ごま酢和え・煮豆・みそ汁		(570)
		夕		ごはん・白オのロール蒸し煮・南瓜甘煮・ポン酢和え		(610)	(25)	(18)
朝	献立名	食品名	分量	作り方				
	トースト ホイル焼き卵 ホットミルク 果物	食パン マーマレード 卵 きゃべつ 塩・こしょう 牛乳 リンゴ	1杯 1個 1/2枚 少々 1本 1/2個	ホイル焼き卵 ①アルミカップに千切りにしたきゃべつを入れ、卵を割り入れ、オーブントースターでやく。				
昼	献立名	食品名	分量	作り方				
	ごはん 焼魚 ごま酢和え 煮豆 みそ汁	ごはん さんま開き 大根おろし しょうゆ レモン汁 白オ いりごま しょうゆ さとう 酢 うぐいす豆 (市販品) にんじん たまねぎ 油あげ みそ だし汁	茶わん1杯 1枚 適量 〃 〃 1枚 適量 〃 〃 〃 大さじ2杯 1cm 1/8個 1/5枚 小さじ2杯弱 適量					
夕	献立名	食品名	分量	作り方				
	ごはん 白オのロール 蒸し煮 南瓜甘煮 ポン酢和え	ごはん 白オ 豚ひき肉 たまねぎ しょうが汁 塩 さとう しょうゆ 卵 だし汁 塩 酒 みりん 南瓜 水 さとう 塩 ほうれん草 えのきたけ にんじん ポン酢しょうゆ	茶わん1杯 1枚半 75g 少々 〃 〃 〃 〃 1/4個 100cc 少々 大さじ1/2杯 〃 80g 100cc 大さじ1杯 少々 1/4束 1/4袋 1cm 大さじ1杯	白オのロール蒸し煮 ①白オは1枚ずつはずしてゆでる。 ②たまねぎ・しょうがはみじん切りにして他の材料と混ぜ合わせる。 ③①を広げ、②を巻きつまようじで止める。 ④調味料を煮立てて、③を入れて30分程蒸し煮する。 (多目にたき次の日に使ってもよい)				
								

2月25日		献立名	食品名	分量	作り方	栄養量の目安					
朝	献立名					食品名	分量	作り方	エネルギー	たんぱく質	脂肪
									(480キロカロリー)	(18g)	(13g)
コメント さしみのつまや大葉も一緒に食べましょう。						(600)	(26)	(27)			
朝 ごはん・だし巻き卵・おろし納豆・みそ汁・果物						(610)	(32)	(9)			
昼 ジャムサンド・ハムマリネ・牛乳											
夕 ごはん・さしみ・じゃが芋と豚肉のいため煮・千草汁											
朝	献立名	食品名	分量	作り方							
	ごはん だし巻き卵 おろし納豆 みそ汁 果物	ごはん 卵 だし汁・さとう 塩・しょうゆ 油 納豆 大根 しょうゆ カットわかめ 南瓜 青ねぎ みそ だし汁 りんご	茶わん1杯 1個 適量 適量 1/2パック 3cm 適量 ひとつまみ 適量 少々 小さじ2杯弱 適量 1/2個	<u>だし巻き卵</u> ①卵を割りほぐし調味料で味付けする。 ②卵焼き器に油を熱し、①を流し入れて巻いていく。							
昼	献立名	食品名	分量	作り方							
	ジャムサンド ハムのマリネ 牛乳	食パン マーマレード 南瓜 さとう 水 塩 ハム(ボンレス) フレンチドレッシング パセリみじん切り にんにくみじん切り たまねぎみじん切り ほうれん草 トマト 牛乳	1枚 2切 大さじ1/2杯 50cc 少々 3枚 大さじ1杯 少々 適量 1/4束 適量 1本	<u>ジャムサンド</u> ①トーストでもそのままでもどちらでもよい。南瓜の甘煮をそえて下さい。 <u>ハムのマリネ</u> ①ハムは放射状に切る。 ②フレンチドレッシングに香りづけにパセリ・にんにく・たまねぎをまぜてマリネ液をつくり、ハムをつける。 ③②をマリネ液ごと器に盛り、ゆでたほうれん草とくし形トマトをそえる。							
夕	献立名	食品名	分量	作り方							
	ごはん さしみ じゃがいも と豚肉のいた め煮 千草汁	ごはん まぐろ赤身 いか 大根のつま さしみワカメ 青じそ わさび しょうゆ じゃがいも 豚肉(もも) 油 だし汁 酒・しょうゆ さとう にんじん 生しいたけ さやえんどう 白オ しめじ だし汁 塩 しょうゆ こしょう	茶わん1杯半 5切 2~3切 3cm 適量 1枚 適量 適量 1個 1枚 大さじ1/2弱 50cc 大さじ1/2杯 適量 1cm 1/2枚 3枚 1/2枚 1/4パック 適量 少々 適量 少々	<u>じゃがいもと豚肉のいため煮</u> ①じゃが芋は一口大に切り、豚肉も切る。 ②油を熱し①をいため調味する。 <u>千草汁</u> ①にんじんは千切りにし、しめじはほぐす。 ②だし汁で①を煮て調味する。 ③碗に盛り、吸口にこしょうをふる。							



2月27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
電子レンジで調理すると便利です。じょうずに利用しましょう。								(440)	(18)
							(630)	(35)	(13)
朝	献立名	食品名	分量	作り方					
	チーズトースト 蒸し野菜のサラダ カフェオーレ	食パン スライスチーズ かぶ 南瓜 たまねぎ にんじん きゃべつ マヨネーズ すりごま(白) 牛乳 インスタントコーヒー 牛乳 さとう	1枚 1枚 1/2個 2切 1/8個 2cm 1/2枚 適量 〃 〃 適量 1本 スプーン1杯	蒸し野菜のサラダ ①かぶはくし形、かぼちゃはいちょう切り、たまねぎは1cm幅に切り、人参・キャベツは短冊切りにし、皿に平らにならべる。 ②軽く水を振り、ラップをかけレンジで2分加熱する。 ③マヨネーズ・すりごま・牛乳でソースをつくり②にかける。					
昼	献立名	食品名	分量	作り方					
	ごはん 具だくさんのいり卵 漬物 みそ汁 果物	ごはん 卵 しょうゆ・さとう ちりめんじゃこ 桜えび 小松菜 生しいたけ 青ねぎ 油 白才 塩 カットわかめ・ふ みつば みそ だし汁 りんご	茶わん1杯 1個 少々 大さじ1/2杯 〃 1/2株 1枚 少々 適量 1人分 ひとつまみ 2本 小さじ2杯弱 適量 1/2個	具だくさんのいり卵 ①卵を割りほぐししょうゆ・さとうで調味する。 ②①にちりめんじゃこ・桜えび・小松菜の小口切り・生しいたけの千切り・ネギの小口切りを混ぜ合わせる。 ③フライパンに油を熱し、②を流し入れいり卵をつくる。					
夕	献立名	食品名	分量	作り方					
	ごはん 寄せ鍋 さつまいものレモン煮 にんじんのみそいため	ごはん とうふ たら切り身 えび 白ねぎ 春菊 しらたき 生しいたけ 水 こんぶ 大根おろし あさつき 一味唐辛子 (市販品) ポン酢しょうゆ さつまいも レーズン 水 さとう・レモン汁 にんじん 油 白みそ 黒ごま	茶わん1杯 1/2丁 1切 2匹 1/4本 2株 1/4玉 2枚 適量 5cm 適量 〃 〃 〃 〃 小1/2本 適量 〃 適量 1/2本 少量 適量 少々	にんじんのみそいため ①にんじんは斜め切りにして千切りにする。 ②油を熱し、①をいため、しんなりしてきたら白みそを加え、いり煮する。黒ごまをふる。					

2月28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
時には手作りシューマイもおいしいです。蒸し立てをいただきますでしょう。			朝	ごはん・油あげとごぼうのいり煮・わかめのお浸し・みそ汁				(500)	(21)	(14)
			昼	ジャムサンド・フレンチサラダ・ミルクティー				(750)	(29)	(19)
			夕	ごはん・しゅうまい・大根のうま煮・白オととうふのスープ						
朝	献立名	食品名	分量	作り方						
	ごはん 油あげとごぼうのいり煮 わかめのお浸し みそ汁	ごはん 油あげ ごぼう しらたき 油 だし汁・さとう しょうゆ カットわかめ ちりめんじゃこ かいわれ菜 しょうゆ・だし汁 しゅうが汁 卵 みつば みそ だし汁	茶わん1杯 1/2枚 1/5本 1/4玉 適量 〃 ひとつまみ 適量 少々 適量 〃 1個 5本 小さじ2杯弱 適量	<u>油あげとごぼうのいり煮</u> ①油あげはたて半分に切り、ザク切り、ごぼうはささがき、しらたきは食べよく切る。 ②油を熱し①をいためだし汁・さとう・しょうゆで調味する。 <u>わかめのお浸し</u> ①わかめは戻す。水気を切り、ちりめんじゃこ・カイワレのをせる。 ②調味料を混ぜ合わせ①にかける。						
昼	献立名	食品名	分量	作り方						
	ジャムサンド フレンチサラダ ミルクティー	食パン マーマレード にんじん 油・白みそ 黒ごま・チーズ 貝柱缶詰め レタス きゅうり トマト ドレッシング (市販品) 紅茶・牛乳 さとう	1杯半 1/4本 適量 〃 小1切 2枚 1/4本 1/8切 適量 カップ1/2杯 スプーン1杯	<u>ジャムサンド</u> ①食パンにマーマレードをぬる。 ②にんじんは油でいため白みそで味付けをし、黒ごまをちらし、チーズと①にそえる。						
夕	献立名	食品名	分量	作り方						
	ごはん シューマイ 大根のうま煮 白オととうふのスープ	ごはん 市販品 きゃべつ 大根 豚肉 油 水 しょうゆ さとう・酒 白オ 貝柱缶詰め スープの素 とうふ 油 塩・こしょう 片くり粉 水	茶わん1杯 1人前 1枚 10~15cm 1枚半 少々 適量 〃 〃 1/2枚 1/4缶 1/4個 1/4丁 少々 少々 適量 〃	<u>大根のうま煮</u> ①大根は1口大の乱切りにする。豚肉も一口大に切る。 ②油で豚肉をいため大根もいためる。水・しょうゆ・さとう・酒で調味する。 (オイスターソースがあれば少量加える。)						



3月1日		献立名	朝	ごはん・いり豆腐・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 (12g)	
コメント 山の芋は生でも食べられます。 消化もいいですよ。			立	昼		イタリアンスパゲッティ・海藻サラダ・牛乳	(570)	(22)	(16)
			夕	ごはん・山かけ・高野豆腐と野菜の煮物・すまし汁		(610)	(37)	(14)	

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん いり豆腐	ごはん とうふ にんじん グリーンピース (冷凍品) 干しいたけ 青ねぎ 油 だし汁・砂糖 酒・しょうゆ	茶わん1杯 1/4丁 少々 〃 1枚 1/2本 適量 適量 〃	いり豆腐 ①にんじんは千切り、干しいたけも戻して千切りにする。 ②油を熱し、野菜をいためさとう・酒・しょうゆ・だし汁で調味する。 ③卵を割りほぐし、②に流しいれ、とじる。
	みそ汁	干しいたけ 青ねぎ 油 だし汁・砂糖 酒・しょうゆ 卵 大根 油あげ だし汁 みそ 一味唐辛子	1/2個 3cm位 1/2枚 適量 適量 〃 1/2個 3cm位 1/2枚 適量 適量 〃 小さじ2杯弱 好みで	
	果物	りんご	1/2個	

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	イタリアンスパゲッティ	スパゲッティ たまねぎ ピーマン ハム トマトケチャップ 塩・こしょう 油	1人前 1/4個 小1個 1枚 適量 少々 少々	イタリアンスパゲッティ ①スパゲッティをゆでる。 ②たまねぎ・ピーマン・ハムは太めの千切りにし、油でいため、①も入れる。 ③トマトケチャップ・塩・こしょうで、調味する。 ※油は、オリーブ油でもよい。
	海藻サラダ	カットわかめ にんじん 和風ドレッシング(市販品)	小さじ1 少々 適量	
	牛乳	牛乳	1本	

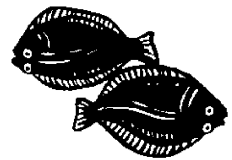
夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 山かけ	ごはん まぐろ(さしみ用) 山ノ芋 しょうゆ わさび	茶わん1杯 5切れ 適量 適量 〃	ワンポイント 高野豆腐 水分がほとんど含まれていない代わりに、たんぱく質、脂質が80%以上含まれている。カルシウムも生の豆腐よりかなり多く含まれている
	高野豆腐と野菜の煮物	高野豆腐 ブロッコリー(冷凍品) たけのこ だし汁 しょうゆ さとう・酒	1個 3房 適量 〃 〃 〃	
	すまし汁	ふ 青ねぎ だし汁 しょうゆ・塩	3~4個 少々 適量 〃	

3月2日		献立名	食品名	分量	作り方	栄養量の目安					
朝	献立名					食品名	分量	作り方	エネルギー	たんぱく質	脂肪
									(460キロカロリー)	(19g)	(17g)
コメント 乳製品はカルシウムたっぷりです。 料理にも使いましょう。						(490)	(26)	(8)			
朝 献立名 食品名 分量 作り方						(750)	(25)	(26)			
朝 献立名 食品名 分量 作り方											
昼 献立名 食品名 分量 作り方											
夕 献立名 食品名 分量 作り方											

3月2日		献立名	食品名	分量	作り方	栄養量の目安					
朝	献立名					食品名	分量	作り方	エネルギー	たんぱく質	脂肪
									(460キロカロリー)	(19g)	(17g)
コメント 乳製品はカルシウムたっぷりです。 料理にも使いましょう。						(490)	(26)	(8)			
朝 献立名 食品名 分量 作り方						(750)	(25)	(26)			
朝 献立名 食品名 分量 作り方											
昼 献立名 食品名 分量 作り方											
夕 献立名 食品名 分量 作り方											

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	パン ボイルウインナー(ヨーグルトサラダ添え) 半熟卵 ミルクティー	バターロール ウインナー レタス リンゴ レモン汁 ヨーグルト 塩 卵 塩 紅茶 牛乳 さとう	2個 2本 2枚 1/4個 少々 1個 少々 1個 少々 1パック 1/2本 適量	ボイルウインナーのヨーグルトサラダ添え ①ウインナーはゆでる。 ②レタスはちぎる。リンゴはいちよう切りにする。 ヨーグルト・レモン汁・塩を合わせたものをかける。

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	おにぎり 焼魚 えのき茸のサツと煮 みそ汁	ごはん のり ごま・梅しそ・塩 干しカレー 大根おろし しょうゆ えのき茸 ピーマン しょうゆ 酒 みりん 白オ 油あげ 青ネギ みそ だし汁	茶わん1杯半 1袋 少々 1枚 3cm位 少々 1/2袋 小2個 小さじ1/2 小さじ1 小さじ1 1/2枚 1/4枚 少々 小さじ2弱 適量	えのき茸のサツと煮 ①えのき茸は石づきを切り、半分長さに切る。 ピーマンは、千切りにする。 ②①にしょうゆ・酒・みりんを入れ煮る。



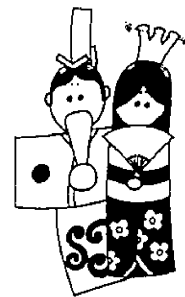
夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん じゃがいものお手軽グラタン ブロッコリーとエビのくず煮 りんごの甘煮	ごはん じゃがいも ハム バター 塩・こしょう 生クリーム ピザ用チーズ ブロッコリー エビ 干しいたけ だし汁 さとう みりん 酒・しょうゆ 塩 片くり粉 しょうが りんご レモン汁 さとう 干しぶどう 水	茶わん1杯 1個 2枚 適量 少々 適量 20g 3~4房 2~3尾 1枚 適量 少々 大1/3 小1 少々 適量 少々 1/2個 少々 小さじ2 大さじ1 ひたひた	じゃがいものお手軽グラタン ①じゃが芋は皮をむき、いちよう切りにする。ハムは、1cm巾に切る。 ②グラタン皿にバターをぬり、①を交互に入れる。塩・こしょうする。 ③生クリームを入れ、チーズをのせる。 ④オーブンで、20~30分焼く。 ブロッコリーとエビのくず煮 ①干しいたけは戻し、1口大に切る。 ブロッコリーは、固めにゆでておく。 ②だし汁にさとう・みりん・酒・しょうゆ・塩を入れ、煮立てて、干しいたけ・エビ・ブロッコリーの順に入れ、片くり粉でトロミをつけ、しょうがの千切りをのせる。 (翌日分も作る。) りんごの甘煮 ①りんごは、皮をむいて、食べやすい大きさに切る。 ②なべにりんごを入れ、ひたひたの水とさとう・レモン汁・干しぶどうを入れ、やわらかくなるまで煮る。(2回分作る。)

3月3日		献立名	朝	パン・ほうれん草ソテー・りんご甘煮・ホットミルク	栄養量の目安	エネルギー (540キロカロリー)	たんぱく質 (23g)	脂肪 (20g)
コメント 今日はひな祭りです。 桃の花は咲きましたか？			昼	ごはん・あんかけとうふ・漬物・カップスープ		(340)	(13)	(8)
			夕	ちらし寿し・菜の花のお浸し・うしお汁・赤ワインゼリー		(620)	(25)	(10)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	パン ほうれん草ソテー りんご甘煮 ホットミルク	食パン ほうれん草 ツナ缶 バター 塩・こしょう チーズ りんご レモン汁 さとう 干しぶどう 水 牛乳	1枚 1/2束 小1/2缶 大さじ1/2 少々 1切れ 1/2個 少量 小さじ2 大さじ1 ひたひた 1本	<u>ほうれん草ソテー</u> ①ほうれん草はザク切りにする。 ②フライパンにバターを熱し、ほうれん草とツナ缶をいため、塩・こしょうで、味付けする。チーズをそえる。 ※トーストした食パンにのせてもよい。

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん あんかけとうふ 漬物 カップスープ	ごはん とうふ にんじん えのき茸 青ねぎ だし汁 しょうゆ 塩 さとう 片くり粉 白オ 市販品	茶わん1杯 1/3丁 2cm 1/2袋 少々 50cc 適量 〃 〃 〃 適量 1袋	<u>あんかけとうふ</u> ①とうふは温めておく。器にもる。 ②にんじんは千切り、えのき茸もざく切りにし、だし汁で煮て、しょうゆ・さとう・塩で味付けし、片くり粉でトロミをつける。 ③とうふの上にかけて、青ねぎをちらす。

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ちらし寿し 菜の花のお浸し うしお汁 赤ワインゼリー	市販品 菜の花 しょうゆ みりん だし汁 花かつお はまぐり 青ねぎ だし汁 塩 しょうゆ 市販品	1人前 1/2束 大1/4 〃 少々 3個 少々 適量 少々 適量 1個	



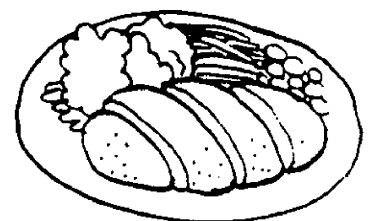
ワンポイント
牛乳・小魚・海藻・緑黄色野菜で、丈夫な骨作りを

3月4日		献立名	朝	ごはん・ひじきとにんじんのいり煮・漬物・みそ汁	栄養量の目安	エネルギー (380キロカロリー)	たんぱく質 (16g)	脂肪 (11g)
コメント			昼	タンメン・トマトのおろし和え・ヨーグルト		(650)	(26)	(10)
タンメンは野菜も一緒に煮込みましょう。			夕	ごはん・鮭のマヨネーズやき・酢の物・スープ・果物		(700)	(32)	(17)
朝	献立名	食品名	分量	作り方				
	ごはん ひじきとにんじんのいり煮 漬物 みそ汁	ごはん 市販品 白才 卵 油あげ 青ねぎ だし汁 みそ	茶わん1杯 1人前 適量 1個 1/2枚 少々 適量 小さじ2杯弱					
昼	献立名	食品名	分量	作り方				
	タンメン トマトのおろし和え ヨーグルト	中華めん 豚肉もも もやし にんじん ピーマン きゃべつ 油 水 スープの素 塩・こしょう しょうゆ トマト 大根おろし しょうゆ ヨーグルト	1玉 2~3枚 1/5袋 少々 1個 1枚 適量 300cc 1個 少々 少量 1個 3cm位 少量 1個	<u>タンメン</u> ①中華めんは、ゆでるか、熱湯で温める。 ②豚肉・にんじん・ピーマン・木くらげ・きゃべつは食べよく切る。 ③中華なべに油を熱し、②をいためる。 ④スープの素・水を加えて煮て、塩・こしょう・しょうゆで味付けする。 <u>トマトのおろし和え</u> ①トマトを輪切りにし、おろし大根であえ、しょうゆをかける。				
夕	献立名	食品名	分量	作り方				
	ごはん 鮭のマヨネーズやき 酢物 スープ 果物	ごはん さけ 白みそ マヨネーズ もやし ピーマン だし汁 しょうゆ す きゃべつ たまねぎ じゃがいも スープの素 塩・こしょう イチゴ	茶わん1杯半 1切 適量 適量 1/4袋 小1個 大さじ1 小さじ1/2 1枚 1/4個 1/2個 少々 少々 5~6個	<u>鮭のマヨネーズやき</u> ①鮭は骨を除き、アルミホイルに入れる。 ②白みそ・マヨネーズとまぜ、①にかけオーブントースターで焼く。 <u>酢物</u> ①もやし、千切りのピーマンはゆでる。 ②だし汁・しょうゆ・すであえる。				



3月5日

3月5日		献立名	食品名	分量	作り方	栄養量の日安
コメント		パンを冷凍保存する時は、新しいうちに、二重に袋に入れて、保存して下さい。			エネルギー (450キロカロリー) たんぱく質 (16g) 脂肪 (14g)	
朝	献立名	食品名	分量	作り方	エネルギー (460)	たんぱく質 (20)
	パン	食パン	1枚	きゃべつの蒸し煮落とし卵 ①きゃべつはザク切りにし、フライパンにバター・塩・水と共に入れ蒸し煮する。 ②火が通れば、卵を落とし、好みの固さまで蒸し煮する。あればパセリのみじん切りをちらす。	(6)	
	きゃべつの蒸し煮落とし卵	ジャム	適量			
	コーヒー牛乳	きゃべつ	1枚			
	果物	バター	少々			
		塩	〃			
		卵	1個		(790)	(26)
		インスタントコーヒー	スプーン1杯		(32)	
		牛乳	1本			
		さとう	適量			
		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	さつま揚げのしょうがじょうゆ油かけ ①フライパンで軽くあぶるか、オーブントースターにオイルをひいて温める。		
	さつま揚げのしょうがじょうゆ油かけ	さつま揚げ	小2枚			
	塩もみ	しょうゆ	適量			
	煮豆	おろししょうが	〃			
	すまし汁	きゅうり	1本			
		青じそ	1枚			
		塩	少々			
		市販品	1/2人前			
		トロロ昆布	少々			
		板フ	〃			
		だし汁	適量			
		塩	〃			
		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	さつまいものレモン煮 ①さつまいもは皮をむき、角切りにし、水をひたひたまで入れて、さとう・塩・レモン汁を加え、やわらかくなるまで煮る。 たまねぎの甘酢漬 ①たまねぎは薄切りにする。 ②酢・さとう・塩・こしょうを一煮立ちさせて、熱いうちに①にかける。 ③しばらく漬けておき、かつお節をのせる。		
	トンカツ	市販品	1枚			
		ブロッコリー	2~3房			
		トマトケチャップ	適量			
		ウスターソース	〃			
	さつまいものレモン煮	さつまいも	中1/3本			
		さとう・塩	少々			
		レモン汁	〃			
	たまねぎの甘酢漬	たまねぎ	小1/4個			
		酢	小さじ1			
		さとう	小さじ2/3			
		塩・こしょう	少々			
		かつお節	適量			
	赤だし	カットワカメ	ひとつかみ			
		えのき茸	1/4袋			
		だし汁	適量			
		赤みそ	小さじ2杯弱			
		粉さんしょ	少々			



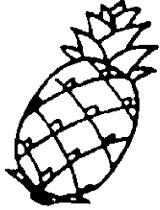
3月6日		献立名	朝		栄養量の目安	エネルギー	たんぱく質	脂肪
コメント			昼			(420キロカロリー)	(15g)	(7g)
スープに入れるレタスは外葉でもおいしくいただけます。			夕			(700)	(22)	(22)
朝	献立名	食品名	分量	作り方	(570)	(29)	(8)	
	ごはん きんぴら 煮豆 みそ汁	ごはん さつま揚げ 大根 油・しょうゆ みりん 市販品 とうふ カットワカメ 青ネギ だし汁 みそ	茶わん1杯 小1枚 3cm位 適量 〃 1/2人前 1/8丁 ひとつまみ 少々 適量 小さじ2杯弱	<u>きんぴら</u> ①さつま揚げ・大根は短冊に切る。 ②油を熱し、①をいため、しょうゆ・みりんで味付けする。				
昼	献立名	食品名	分量	作り方				
	カツ丼 漬物 果物	ごはん トンカツ たまねぎ 青ねぎ 卵 だし汁 しょうゆ 酒 さとう 白オ りんご	どんぶり1杯 1枚 1/4個 少々 1個 少々 適量 〃 〃 適量 1/2個	<u>カツ丼</u> ①トンカツは食べやすい大きさに切り、たまねぎはうす切りにする。 ②だし汁にしょうゆ・酒・さとうを入れ煮立て、たまねぎを入れて煮る。 ③②にトンカツを入れて少し煮る。 仕上げに、とき卵と青ねぎを入れ、ふたをして蒸し煮する。				
夕	献立名	食品名	分量	作り方				
	ごはん 煮魚 千切り野菜の 和えもの スープ	ごはん きんめだい 焼豆腐 青ネギ だし汁 しょうゆ さとう みりん にんじん きゅうり 大根 かつお節 いりごま しょうゆ 酢 だし汁 レタス 生しいたけ たまねぎ スープの素 塩・こしょう 酒	茶わん1杯 1尾 小1丁 2~3本 適量 〃 〃 〃 2cm位 1/4本 適量 少々 〃 〃 小さじ1 〃 〃 1枚 1枚 1/8個 少々 少々 〃	<u>千切り野菜の和えもの</u> ①野菜は千切りにし、水に放しパリッとさせ、水気を絞る。 ②しょうゆ・す・だし汁をあわせて①にかけ、かつお節・いりごまをふりかける。 <u>スープ</u> ①レタスはちぎる。生しいたけ・たまねぎはうす切りにする。 ②なべに水・スープの素を入れ、生しいたけ・たまねぎを入れ、ひと煮えしたら、味を整え、レタスを入れてできあがり。				



3月7日

3月7日		献立名	食品名	分量	献立名	食品名	分量	献立名	食品名	分量
朝		チーズトースト・スープ煮・ヨーグルト・レモンティー			朝	チーズトースト・スープ煮・ヨーグルト・レモンティー				
立		ごはん・簡単オムレツ・サラダ・みそ汁			立	ごはん・簡単オムレツ・サラダ・みそ汁				
夕		ごはん・炒めしゃぶしゃぶ・切り干し大根の煮物・果物			夕	ごはん・炒めしゃぶしゃぶ・切り干し大根の煮物・果物				
コメント		切り干し大根でおふくろの味を。								
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 (16g)				
		(430)		(17)		(12)				
		(670)		(31)		(17)				
朝	献立名	食品名	分量	作り方						
	チーズトースト スープ煮 ヨーグルト レモンティー	食パン スライスチーズ ブロッコリー ベーコン スープの素 塩・こしょう ヨーグルト 紅茶 さとう レモン	1枚 1枚 3~4房 1枚 少々 1個 1パック 適量 	<u>スープ煮</u> ①ブロッコリーは小房に分けベーコンは2cm巾に切る。 ②鍋に①とベーコン・水・スープの素を入れ、蒸し煮にし、塩・こしょうで味を整える。						
昼	献立名	食品名	分量	作り方						
	ごはん 簡単オムレツ サラダ みそ汁	ごはん 卵 ツナ水煮缶 青ネギ 塩・こしょう 油 ケチャップ レタス りんご レモン汁 油 塩・こしょう カットワカメ たまねぎ だし汁 みそ	茶わん1杯 1個 小1/4缶 少々 少々 適量 1枚 1/4個 適量 ひとつまみ 1/8個 適量 小さじ2杯弱	<u>簡単オムレツ</u> ①卵をときほぐし、ツナ缶・青ネギの小口切りを混ぜ合わせる。塩・こしょうで調味し、焼く。 ②好みで、ケチャップをかける。						
夕	献立名	食品名	分量	作り方						
	ごはん 炒めしゃぶしゃぶ 切り干し大根の煮物 果物	ごはん 牛肉(もも) 白ネギ 油 しめじ ポン酢 青ネギ いりごま 切り干し大根 にんじん こんにゃく 油あげ 油 だし汁 さとう しょうゆ りんご	茶わん1杯 3~4枚 中1/2本 少々 1/4パック 大さじ1~2杯 少々 適量 2cm位 適量 1/4枚 適量 1/2個	<u>炒めしゃぶしゃぶ</u> ①白ネギは斜めうす切りにし、しめじはほぐす。 ②フライパンに油を熱し、①をいため、皿に取り出す。 ③一口大に切った牛肉をいため、②の上に乗せる。青ネギ・ゴマをふり、ポン酢をかける。						



3月8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 (320キロカロリー)	たんぱく質 (7g)	脂肪 (13g)
おにぎりをにぎる時、ラップを使うと便利です。						朝	トースト・辛子マヨネーズサラダ・カフェ・オ・レ	
		昼	おにぎり・切り干し大根の煮物・フルーツヨーグルト			(690)	(29)	(18)
		夕	ごはん・とうふとシラウオと菜の花の卵とじ・牛乳煮					
朝	献立名	食品名	分量	作り方				
	トースト	食パン バター ジャム	1枚 適量 〃	辛子マヨネーズサラダ ①きゃべつにんじんはサッとゆでる。ハムは食べやすく切る。 ②マヨネーズと辛子でソースをつくり①にかける。				
	辛子マヨネーズサラダ	きゃべつ ハム にんじん マヨネーズ 辛子	1枚 〃 1cm 大さじ1/2強 少量					
	コーヒー牛乳	牛乳 インスタントコーヒー さとう	カップ1/2杯 スプーン1杯 適量					
昼	献立名	食品名	分量	作り方				
	おにぎり	ごはん 味付のり 塩	どんぶり1杯 1枚 少々	おにぎり ①ラップを使っておにぎりをつくると手にごはんがつかなくて便利。				
	切り干し大根の煮物	切り干し大根 にんじん 板コンニャク 油あげ 油 だし汁 さとう しょうゆ	適量 2cm位 適量 1/4枚 適量 〃 〃 〃					
	フルーツヨーグルト	パイナップル(缶) ヨーグルト	1個 1個					
								
夕	献立名	食品名	分量	作り方				
	ごはん とうふとシラウオと菜の花の卵とじ	ごはん とうふ シラウオ 菜の花 だし汁 さとう しょうゆ 塩 卵	茶わん1杯 1/4丁 適量 1/4束 75cc 大さじ1/2 〃 少々 1個	とうふとシラウオと菜の花の卵とじ ①とうふはやっこに切る。 ②だし汁・さとう・しょうゆ・塩を煮立て、①・シラウオ・下ゆでした菜の花を入れ、とき卵を入れ、蒸し煮にする。 ③あれば木ノ芽を散らす。				
	牛乳煮	木ノ芽 じゃがいも にんじん 牛乳 バター 塩 生しいたけ スープの素	あれば 1/2個 3cm位 1/2カップ 少々 〃 1杯 1/4個					
				牛乳煮 ①じゃがいも・にんじんは、1.5cm角切りにする。生しいたけは適当に切る。 ②①をなべに入れ、水・スープの素で煮て、やわらかくなったら、牛乳・バター・塩を入れる。				

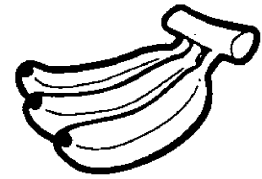
3月9日		献立名	食品名	分量	献立名	食品名	分量	作り方	栄養量の目安		
コメント									エネルギー	たんぱく質	脂肪
加工食品は塩分が多く含まれています。とり過ぎないように。									(420キロカロリー)	(22g)	(4g)
朝	ごはん・ハムエッグ・ピーマンのじゃこ煮・みそ汁	ごはん ハム 卵 油 塩 レタス ピーマン ちりめんじゃこ しょうゆ さとう だし汁 とうふ カットワカメ 青ねぎ だし汁 みそ	茶わん1杯 1枚 1個 少々 1枚 小2~3個 大さじ1/2強 適量 1/8丁 ひとつまみ 少々 適量 小さじ2杯弱	ピーマンのじゃこ煮 ①ピーマンは、細切りにする。 ②ちりめんじゃこ・しょうゆ・さとう・だし汁と①と一緒に鍋に入れ、汁気がなくなるまで煮る。	(530)	(31)	(14)	(750)	(24)	(27)	
昼	ごはん・焼魚・こんぶ豆・からし和え・牛乳	ごはん 塩鮭 市販品 きゃべつ にんじん からし さとう しょうゆ 牛乳	茶わん1杯 小1切れ 1人前 1枚 1cm位 少々 1本								
夕	ごはん・パイン煮込み・さといもの含め煮・春雨サラダ	ごはん 鶏肉(もも) ネギ・しょうが 油 にんじん たまねぎ 干ししいたけ パイン缶 さとう しょうゆ 塩・こしょう 片くり粉 市販品 春雨 きゅうり みかん缶 ハム マヨネーズ 塩・こしょう トマト	茶わん1杯 1/2枚 少々 適量 1.5cm 1/4個 1枚 1/2枚 適量 少々 適量 1人前 適量 1/4本 5~6個 1/2枚 適量 少々	パイン煮込み ①鶏肉は一口大に切り、ネギ・しょうがといため、一緒にいためる。 ②①ににんじん・たまねぎ・干ししいたけを入れ、さらにいため、さとう・しょうゆ・塩・こしょうで調味し、パイン缶を入れ、片くり粉でトロミをつける。							

ワンポイント
ピーマン

他の野菜と比べるとビタミンAとCがとびぬけて多く、カルシウム鉄も含まれ、毛細血管を強くするビタミンPもある。

3月10日		献立名	朝	ごはん・厚揚げの網やき・味付のり・みそ汁・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 (21g)	脂肪 (14g)
コメント			昼	トーストサンド・スティックサラダ・コーヒー牛乳・果物		(630)	(29)	(21)
いつもの焼魚をちょっと工夫して。			夕	ごはん・ねぎみそだれ焼き・酢物・すまし汁		(630)	(32)	(8)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 厚揚げの網やき のり みそ汁 牛乳 果物	ごはん 厚揚げ ピーマン 大根おろし おろししょうが かつお節 しょうゆ 味付のり もやし 青ねぎ だし汁 みそ 牛乳 バナナ	茶わん1杯 1個 小2個 少々 少々 適量 適量 1袋 1/4袋 少々 適量 小さじ2杯弱 1本 1本	<u>厚揚げの網やき</u> ①厚揚げ・ピーマンは焼く。 ②厚揚げを食べやすい大きさに切る。 ③大根おろし・しょうが・かつお節・しょうゆをかけて食べる。



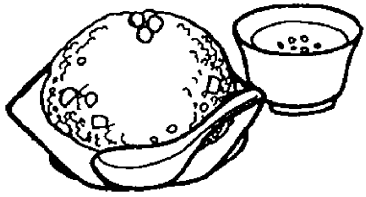
昼	献立名	食品名	分量	作り方
	トーストサンド スティックサラダ コーヒー牛乳 果物	食パン トマト 卵 ツナ缶(水煮) マヨネーズ きゅうり にんじん 塩・酢・さとう インスタントコーヒー 牛乳 さとう イチゴ	2枚 1個 1個 1/4缶 大さじ1/2強 1本 2cm 少々 スプーン1杯 1本 適量 少々	<u>トーストサンド</u> ①卵は固ゆでにし、スライスする。 ②ツナ缶とマヨネーズをまぜる。 ③パンをトーストし、①・②をはさむ。 <u>スティックサラダ</u> ①きゅうり・にんじんをスティック状に切り、塩もみをし、甘酢に漬ける。

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん ねぎみそだれ 焼き 酢物 すまし汁	ごはん あじ 塩 みそ さとう 酒 ねぎ 青じそ ニラ もやし だし汁 しょうゆ きゅうり カットワカメ 酢・さとう・塩 えのき茸 トロロこんぶ だし汁 塩 うす口しょうゆ	茶わん1杯 1切 少々 大さじ1/2 少々 小さじ1 少々 1枚 1/4束 1/4袋 適量 適量 1/2本 少々 適量 1/4袋 少々 適量 少々 適量	<u>ねぎみそだれ焼き</u> ①あじに塩をし、白やきにし、8分通り火が通れば、みそ・さとう・酒をまぜたものを、皮の方にぬり、軽く焼く。 ②器に盛り、ねぎと青じその千切りをのせる。 ③つけ合わせをつくる。 ニラ・もやしはゆでて、だし汁としょうゆで味をつける。

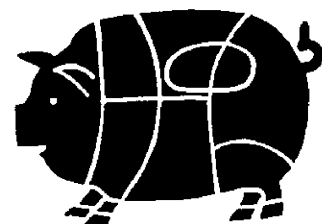
3月11日		献立名	朝		栄養量の目安	エネルギー	たんぱく質	脂肪		
コメント 夏のそうめんが残っていませんか?温かくして、いただきますしょう。			食品名	分量		作り方	(440キロカロリー)	(17g)	(14g)	
							昼	(490)	(14)	(8)
							夕	(760)	(31)	(26)
朝	献立名	食品名	分量	作り方						
	ごはん 卵のホットサラダ みそ汁	ごはん 卵 もやし にんじん ニラ 油 おろししょうが ねぎみじん切り しょうゆ 酢・酒 砂糖・ごま油 カットワカメ 青ねぎ えのき茸 だし汁 みそ	茶わん1杯 1個 1/2袋弱 1cm位 1/4束 適量 少々 大さじ1/2 少々 ひとつまみ 少々 1/4袋 適量 小さじ2杯弱	卵のホットサラダ ①にんじんは短冊、ニラは3cm長さに切る。 ②油で、大きめのいり卵を作りとり出す。 ③油でもやし・にんじん・ニラをいため②を加え、おろししょうが・ねぎのみじん切り、しょうゆ・酒・す・さとう・ごま油の合わせ調味料で調味する。						
昼	献立名	食品名	分量	作り方						
	にゅうめん ヨーグルト和え	そうめん かまぼこ 青ねぎ 油あげ さとう・しょうゆ だし汁 うす口しょうゆ みりん・塩 りんご みかん缶 バナナ ヨーグルト マヨネーズ	1 1/2束 2切れ 少々 1/2枚 適量 適量 1/4個 5粒 1本 大さじ2 小さじ1/2強	ヨーグルト和え ①りんご・みかん缶・バナナは食べやすい大きさに切る。 ②ヨーグルトとマヨネーズをまぜあわせ①を入れてうつわにもる。						
夕	献立名	食品名	分量	作り方						
	ごはん ミートボール と野菜のスープ煮 れんこんのキンピラ 菜の花サラダ	ごはん ミートボール (市販品) きゃべつ にんじん たまねぎ スープの素 塩・こしょう れんこん ごま油 さとう 油 しょうゆ 一味唐辛子 ブロッコリー ミックスベジタブル チーズ マヨネーズ ケチャップ	茶わん1杯 5~6個 2枚 適量 1/3個 適量 少々 3cm位 少量 適量 5~6房 大さじ1 1切 小さじ1 小さじ1/2	ミートボールと野菜スープ煮 ①野菜は1口大に切る。 ②スープを煮立て①とミートボールを入れ、コトコトゆっくりと煮る。 れんこんのキンピラ ①れんこんは小口切りにし、フライパンにごま油を入れ、炒め調味する。(翌日分も作っておく。) (れんこんは、水煮を利用してもよい。)						



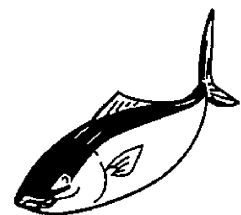
3月12日		献立名	朝	パン・サラダ・ハーブティー・ヨーグルト	栄養量の目安	エネルギー (460キロカロリー)	たんぱく質 (25g)	脂肪 (18g)
コメント 気分を変えて、ハーブティーで、朝食を。			昼	ごはん・きゃべつのクリーム煮・れんこんのキンピラ・果物		(550)	(13)	(19)
			夕	ごはん・根菜の肉巻き天プラ・からし和え・みそ汁		(710)	(34)	(25)
朝	献立名	食品名	分量	作り方				
	パン サラダ ハーブティー ヨーグルト	食パン ジャム 卵 チーズ きゅうり トマト マヨネーズ ケチャップ ハーブ ヨーグルト	1枚 1個 1個 1/3本 1/8切れ 小さじ1 小さじ1/2 好みの物 1個	作り方 サラダ ①卵は好みの固さにゆでる。 ②野菜にオーロラソース（マヨネーズとケチャップを混ぜたソース）を添える。				
昼	献立名	食品名	分量	作り方				
	ごはん きゃべつのク リーム煮 れんこんのキ ンピラ 果物	ごはん きゃべつ たまねぎ ベーコン ミックスベジタブル バター 小麦粉 スープの素 牛乳 こしょう れんこん ごま油 さとう・酒 しょうゆ 一味唐辛子 みかん缶	茶わん1杯 1枚 1/8個 1枚 大さじ2 大さじ1/2 大さじ1/2 1/4個 1/2カップ 少々 3cm位 少々 適量 〃 〃 適量	作り方 きゃべつのクリーム煮 ①きゃべつはザク切り、たまねぎはうす切り、ベーコンは1cm巾に切る。 ②鍋にバターを熱し①をいため、小麦粉をふり入れていためる。 ③②に牛乳・スープの素を入れトロミがでて一煮えしたら、こしょうをふり入れる。				
夕	献立名	食品名	分量	作り方				
	ごはん 根菜の肉巻き 天プラ からし和え みそ汁	ごはん 豚薄切り肉(もも) ごぼう れんこん にんじん いんげん 天プラ粉 おろししょうが レモン 揚げ油 プロッコリー からし さとう しょうゆ だし汁 あさり 青ねぎ だし汁 みそ	茶わん1杯 5~6枚 2cm 1cm 1.5cm 3~4本 適量 〃 〃 〃 3~4房 適量 〃 〃 〃 8粒 少々 適量 小さじ2杯強	作り方 根菜の肉巻き天プラ ①ごぼう・れんこん・にんじんは千切りにする。 ②豚肉を開けて①といんげんを芯にして巻き、天プラ粉を水でつけた衣をつけ揚げる。おろししょうが・レモン・しょうゆで食べる。				

3月13日		献立名	食品名	分量	作り方	栄養量の目安			
朝	朝					ごはん・焼魚・和風サラダ・みそ汁	エネルギー (410キロカロリー)	たんぱく質 (28g)	脂肪 (8g)
						昼	焼めし・牛乳・果物	(670)	(22)
コメント		大根は自然の消化剤です。揚げものをたくさんの大根おろしといっしょに食べると胃にやさしいメニューになります。			夕	ごはん・鶏のからあげおろし煮・ピーマンのおひたし・ワカメスープ	(560)	(21)	(15)
朝	献立名	食品名	分量	作り方					
	ごはん 焼魚 和風サラダ みそ汁	ごはん 塩鮭 たまねぎ しめじ トマト ポン酢しょうゆ とうふ きぬさや みそ だし汁	茶わん1杯 1切 1/4個 少々 1/2個 大さじ1 適量 適量 小さじ2杯弱 適量	<u>和風サラダ</u> ①たまねぎはうす切りにし、水にさらす。 しめじはさっと熱湯にとおす。 トマトはあらみじん切りにしておく。 ②①をまぜあわせ、ポン酢しょうゆをかける。					
昼	献立名	食品名	分量	作り方					
	焼めし 牛乳 果物	ごはん ちくわ にんじん しめじ ピーマン 青ねぎ 卵 塩・こしょう しょうゆ・油 牛乳 りんご	どんぶり1杯 1/2本 1cm 1/3パック 1個 少々 1個 適量 〃 1本 1/2個	<u>焼めし</u> ①材料はみじん切りにする。 ②卵はいり卵にする。 ③フライパンに油を熱し、①を炒め、ごはんを加え、さらに炒める。 ④③に②を加え、塩・こしょう・しょうゆで味を整える。					
									
夕	献立名	食品名	分量	作り方					
	ごはん 鶏のからあげ のおろし煮 ピーマンのお ひたし ワカメスープ	ごはん 鶏からあげ 大根 青ねぎ 薄口しょうゆ 本みりん だし汁 ピーマン 白ごま だし汁 しょうゆ もやし カットワカメ きぬさや コンソメ 塩 しょうゆ	茶わん1杯 市販品3~4個 2cm 少々 適量 〃 〃 2個 少々 適量 〃 1/4パック 適量 〃 少々 適量 〃	<u>鶏のからあげおろし煮</u> ①鍋にだし汁と調味料を入れ煮たてる。 ②①に大根おろしと鶏のからあげを入れ、再び煮たったら、青ねぎの小口切りをちらして火を止める。 <u>ピーマンのおひたし</u> ①ピーマンはせん切りにして、熱湯でさっとゆでる。 ②だし汁・しょうゆ・いった白ごまであえる。 (翌日も作る。)					

3月14日		献立名	朝	トースト・もやしのサラダ・ミルク コーヒー・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 (20g)
コメント			昼	いわしのかばやき丼・ピーマンのお ひたし・かきたま汁・漬物		(660)	(24)	(20)
つけあわせのキャベツなどは、 ゆでると生で食べるより量が とれます。			夕	ごはん・豚肉のしょうが焼・かぼちゃ の煮物・みそ汁		(550)	(22)	(6)
朝	献立名	食品名	分量	作り方				
	トースト もやしのサラ ダ ミルクコーヒ ー 果物	食パン ジャム もやし ツナ缶 マヨネーズ トマト 塩・こしょう インスタントコー ヒー さとう 牛乳 りんご	1枚 適量 1/4袋 適量 小さじ1 1/4個 適量 スプーン1杯 スプーン1杯 1本 1/2個	<u>もやしのサラダ</u> ①もやしは洗ってさっとゆでる。 ツナ缶は缶汁を軽くしぼる。 ②①をマヨネーズであえ、塩・こしょうで味を整える。 ③器に盛り、トマトをそえる。				
昼	献立名	食品名	分量	作り方				
	いわしのかば やき丼 ピーマンのお ひたし かきたま汁 漬物	ごはん いわしのかばや き缶詰 ピーマン 白ごま だし汁 しょうゆ 卵 きぬさや しめじ だし汁 きゅうり 塩 しょうが	どんぶり1杯 1缶 2個 少々 適量 少々 1個 2~3枚 少々 適量 1本 少々 少々	<u>いわしのかばやき丼</u> ①いわしのかばやきは汁ごとあたため、ごはんの上へのせ、ピーマ ンのおひたしを添える。 ※いわしのかばやきのあたため方 ・鍋にお湯をわかし、缶のまま入れしばらく沸騰させる。 又は ・缶をあけて、中身だけ鍋に入れてあたためる。				
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 みそ汁	ごはん 豚うす切り肉 しょうが しょうゆ みりん 油 キャベツ かぼちゃ だし汁 さとう・みりん 薄口しょうゆ 塩 玉ねぎ にんじん みそ だし汁	茶わん1杯 3~4枚 少々 適量 少々 少々 2~3枚 適量 適量 少々 少々 少々 1/4個 1cm 小さじ2杯弱 適量	<u>豚肉のしょうが焼</u> ①豚うす切り肉は、しょうがのすりおろし・しょうゆ・みりんをあ わせたタレにつけておく。 ②フライパンに油を熱し、①を焼き残ったタレをからめる。 ③キャベツは2cm角ぐらいに切り、ゆでる。 しょうが焼のタレにからめて食べる。 市販品でもよい。				



3月15日		献立名	食品名	分量	献立名	食品名	分量	作り方	エネルギー (490キロカロリー)	たんぱく質 (20g)	脂肪 (18g)				
コメント												朝	昼	夕	栄養量の目安
お好み焼は、いろいろな具がはいるので苦手なものもおいしく食べられます。												朝	ごはん・もやしの卵とじ・みそ汁・漬物・牛乳		昼
		夕	ごはん・焼魚・根菜のごま煮・春雨のスープ					(570)	(28)	(17)					
朝	献立名	食品名	分量	作り方											
	ごはん もやしの卵とじ みそ汁 漬物 牛乳	ごはん もやし ほうれん草 卵 油・塩・こしょう かぼちゃ 青ねぎ みそ だし汁 梅干し 牛乳	茶わん1杯 1/2袋 少々 1/2個 少々 2~3切 適量 小さじ2杯弱 適量 1個 1本	もやしの卵とじ ①もやしとほうれん草は洗って、食べやすい長さに切っておく。 ②フライパンに油を熱し、①を強火でさっと炒め、卵でとじ、塩・こしょうで味を整える。											
昼	献立名	食品名	分量	作り方											
	お好み焼き 果物	お好み焼き粉 だし汁 卵 きゃべつ 青ねぎ さくらえび 紅しょうが 豚バラうす切り肉 中濃ソース あおのり かつおけずり節 油 みかん	適量 適量 1/2個 1枚 1本 適量 少々 2枚 適量 〃 〃 〃 2個	お好み焼 ①きゃべつは短めのせん切り、ねぎは小口切りにする。 ②ボールにお好み焼き粉とだし汁を入れ、よくまぜる。次に卵と①とさくらえび・紅しょうがを加えさっとまぜる。 ③フライパンに油を熱し②を平らに広げ、豚肉を上に乗せて焼く。 ④焼けたらソースをぬり、あおのり・けずり節をふりかける。 (市販品でもよい)											
夕	献立名	食品名	分量	作り方											
	ごはん 焼魚 根菜のごま煮 春雨のスープ	ごはん 塩さば 大根 しょうゆ 里芋(冷凍品) 大根 にんじん ごぼう いんげん 干しいたけ しいたけ戻し汁 砂糖・酒 白みそ 白ごま 春雨 きゅうり にんじん 青ねぎ コンソメ しょうゆ	茶わん1杯 1切 1cm位 少々 2~3個 2cm位 1cm位 3cm位 2~3本 1枚 適量 〃 〃 〃 適量 1/4本 少々 〃 〃 〃	根菜のごま煮 ①里芋・大根・にんじん・ごぼうは皮をむき、一口大の乱切りにする。里芋とごぼうは水にさらしアクをぬく。 ②鍋にしいたけの戻し汁・だし汁・さとう・酒・白みそ・白ごまを入れて煮たて①を弱火で煮る。 ③さやいんげんはサッと塩ゆでにし、3~4cm長さに切り、煮えた野菜といっしょに盛る。 (翌日分も作っておく。)											



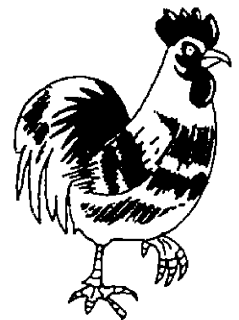
3月16日		献立名	食品名	分量	作り方	栄養量の目安	エネルギー	たんぱく質	脂肪				
コメント							朝	昼	夕	(460キロカロリー)	(19g)	(12g)	
ブロッコリーには、カロチンやビタミンCが豊富です。花房だけでなく、茎も固い皮をむくとおいしく食べられます。							朝	ごはん・めざし・根菜のごま煮・みそ汁			(520)	(20)	(14)
							夕	ごはん・ささみのピカタ・白オのごまあえ			(660)	(34)	(16)
朝	献立名	食品名	分量	作り方									
	ごはん めざし 根菜のごま煮	ごはん めざし 里芋 大根 にんじん ごぼう 干しいたけ いんげん しいたけ戻し汁 さとう・酒 白みそ・白ごま とうふ ほうれん草 みそ だし汁	茶わん1杯 2尾 2～3個 2cm位 1cm位 3cm位 1枚 2さや 適量 〃 〃 1/8丁 少々 小さじ2杯弱 適量	※根菜のごまみそ煮をあたためる。 煮つまっているところがあるので注意する。									
昼	献立名	食品名	分量	作り方									
	きつねそば ブロッコリーの辛子あえ ヨーグルト	市販品 ブロッコリー 酢 油 練りがらし ヨーグルト	1人前 4～6房 適量 〃 少々 1個	ブロッコリーの辛子あえ ①ブロッコリーは小さな房に分け、熱湯でゆでる。 ②酢・油と練りがらしをあわせて①とあえる。 ※酢と練りがらしを先にませておくと油となじみやすい。									
夕	献立名	食品名	分量	作り方									
	ごはん ささみのピカタ 白オのごまあえ	ごはん 鶏ササミ肉 みじん切りパセリ 卵 小麦粉 塩・こしょう 油 レタス トマト ブロッコリー マヨネーズ 白オ カニカマボコ 白ごま さとう・みりん しょうゆ	茶わん1杯 2枚 大きじ1/2 1個 適量 〃 〃 1枚 1個 2房 小さじ1 中1枚 1本 小さじ1 適量 〃	ささみのピカタ ①ささみに塩・こしょうし、小麦粉をうすくまぶす。 ②卵をとき、みじん切りパセリをまぜる。 ③①のささみを②につけ、油を熱したフライパンで焼く。									
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <p>ワンポイント 週に一度は、冷蔵庫の中を整理して買い物に行こう</p> </div>													

3月17日		献立名	朝	ロールパン・ゆで卵・サラダ・ミルクティー	栄養量の目安	エネルギー (530キロカロリー)	たんぱく質 (22g)	脂肪 (22g)
コメント 食欲のない時は、酢の物など口あたりのいいものが食べやすいようです。			昼	具だくさん焼うどん・ふかし芋・果物		(510)	(21)	(7)
			夕	ごはん・豚肉のねぎみそ焼・酢の物・けんちん汁		(600)	(31)	(13)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	ロールパン ゆで卵 サラダ ミルクティー	ロールパン いちごジャム 卵 レタス きゅうり トマト ソーセージ マヨネーズ 塩・こしょう 紅茶 さとう 牛乳	2個 適量 1個 1/2枚 1/4本 1/6個 1本 小さじ1 少々 1パック 適量 1本	※ゆで卵は沸騰してから12分で固ゆでに7～8分で半熟卵になります。 ※時間をはかり忘れた時は、ゆで卵を取り出し、殻がスツとかわくと固ゆでになっています。

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	具だくさん焼 うどん ふかし芋 果物	うどん むきえび(冷凍品) もやし 玉ねぎ にんじん 白オ 青ねぎ ソース 塩・こしょう 油・酒 さつまい キウイ	1玉 8～10尾 1/4袋 1/4個 2cm 少々 1本 適量 〃 〃 1/2本 1個	<u>具だくさん焼うどん</u> ①うどんは、さっと水で洗い、ねばりをとり水気をきっておく。 ②玉ねぎは薄切り、にんじん・白菜は、せん切りに、もやしはザク切りにする。 ③むきえびはさっと洗って酒をふっておく。 ④フライパンに油を熱し、②と③を入れ、炒める。次に、うどんをいれ炒まったら、ソースと塩・こしょうで味を整える。小口切りの青ねぎをちらしたら止める。

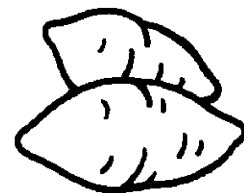
夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 豚肉のねぎみ そ焼 酢の物 けんちん汁	ごはん 豚肉のねぎみ 白ねぎ みそ みりん・油 レタス トマト きゅうり 塩 酢・さとう 酒・しょうゆ しょうが 鶏むね肉 大根 にんじん こんにゃく 里芋(冷凍品) 青ねぎ とうふ ごま油 だし汁 しょうゆ・塩 七味とうがらし	茶わん1杯 2枚 4cm 小さじ1 適量 1/2枚 1/6個 小1本 少々 適量 〃 1/2かけ 少々 1cm 1cm 少々 2～3個 少々 1/6丁 適量 適量 好みで少々	<u>豚肉のねぎみそ焼</u> ①白ねぎのみじん切りとみそとみりんをあわせてタレをつくる。 ②①のタレに、豚肉をしばらくつけておく。 ③フライパンに油を熱し焼く。 ※みそを使っているため、こげやすいので注意しましょう。 ※翌日分も作る。



3月18日		献立名	朝		栄養量の目安	エネルギー	たんぱく質	脂肪
コメント			昼			(510キロカロリー)	(22g)	(20g)
南蛮づけは酢につけるので保存性が高く、冷蔵庫に入れておくと2～3日は、おいしく食べられます。			夕			(590)	(22)	(11)
朝	献立名	食品名	分量	作り方	(650)	(25)	(14)	
	ごはん ポイルウィンナー 味付けのり けんちん汁	ごはん ウィンナー にんじん きゃべつ ポン酢しょうゆ 味付けのり 鶏むね肉 大根 にんじん こんにゃく 里芋 青ねぎ とうふ だし汁 しょうゆ・塩 七味とうがらし	茶わん1杯 4本 1cm位 1枚 大きじ1 1袋 少々 1cm位 1cm位 少々 小1個 少々 1/6丁 適量 適量 好みで少々	ポイルウィンナー ①鍋に熱湯をわかし、きゃべつ・にんじん・ウィンナーの順にゆでる。 ②ポン酢しょうゆをかける。				
昼	献立名	食品名	分量	作り方				
	鶏めし 即席づけ すまし汁 ヨーグルト 果物	ごはん 鶏そぼろ缶 さやえんどう にんじん 白才 きゅうり 塩 菜の花 しめじ だし汁 しょうゆ 塩 ヨーグルト みかん	どんぶり1杯 適量 3枚 1cm 2～3枚 1/3本 少々 1/4束 1/4パック 適量 少々 1個 1個	鶏めし ①さやえんどうはゆでて、せん切りにする。にんじんもゆでてみじん切りにする。 ②缶を開けて、そぼろを出し①のにんじんといっしょにごはんにまぜる。 ①のさやいんげんを上にとらす。				
夕	献立名	食品名	分量	作り方				
	ごはん 白身魚の南蛮づけ じゃが芋の甘煮 ほうれん草のおひたし	ごはん 市販品 じゃが芋 玉ねぎ グリーンピース だし汁 砂糖・塩 しょうゆ ほうれん草 塩 しょうゆ かつおけずり節	茶わん1杯 1人前 1個 1/4個 少々 適量 1/2束 少々 適量 少々	※翌日分も作る。				

ワンポイント
じゃがいも
ビタミンCが多く、熱に強いので、加熱したのからビタミンCを

3月19日		献立名	食品名	分量	作り方	栄養量の目安	エネルギー	たんぱく質	脂肪			
コメント							朝	昼	夕	(430キロカロリー)	(17g)	(11g)
手軽につくれる即席づけはサラダ感覚で食べられ、青じそ・白ごまなどの風味をプラスすると塩分がひかえられます。							朝	ごはん・めざし・じゃが芋の甘煮の卵とじ				(690)
		夕	ごはん・牛肉とほうれん草のいためあえ・さつま芋とりんごの重ね煮				(600)	(25)	(15)			
朝	献立名	食品名	分量	作り方								
	ごはん めざし じゃが芋の甘煮の卵とじ みそ汁	ごはん めざし じゃが芋 玉ねぎ グリーンピース だし汁 さとう・塩 しょうゆ 卵 白才 やきふ 青ねぎ みそ だし汁	茶わん1杯 2尾 1個 1/4個 少々 適量 〃 〃 1/2個 1/3枚 少々 〃 小さじ2枚弱 適量	じゃが芋の甘煮の卵とじ ①昨日の残りの甘煮をあたため、卵をとき入れ、好みの固さになったら、火を止める。 ※汁が少なければ、だし汁と調味料をたす。								
昼	献立名	食品名	分量	作り方								
	いなりずし 即席づけ すまし汁 牛乳 果物	市販品 きゃべつ 青じそ 塩 菜の花 だし汁 しょうゆ 塩 牛乳 りんご	1人前 中1枚 2枚 適量 1/5パック 適量 少々 〃 〃 1本 1/2個	即席づけ ①きゃべつはしんを切りとり、ざく切りにする。 ②青じそはせん切りにして水にさらし水けを絞る。 ③ボールに①のきゃべつを入れ塩少々ふり10分ほどおいてしんなりしたら重しをして30分ぐらいおいておく。 ④きゃべつの水けを絞り青じそを加えてまぜる。 ※時間がない時は太めのせん切りにして塩をふり、しばらくおく。 重しはしなくてもよい。								
夕	献立名	食品名	分量	作り方								
	ごはん 牛肉とほうれん草のいためあえ さつま芋とりんごの重ね煮 即席づけ	ごはん 牛肉 ほうれん草 玉ねぎ にんじん 油 塩・しょうゆ 白ごま さとう・みりん 酒・しょうゆ さつま芋 りんご さとう・塩 きゃべつ 青じそ 塩	茶わん1杯 2～3枚 1/2束 1/4個 2cm位 少々 〃 大さじ1 適量 〃 〃 1/2個 適量 〃 中1枚 2枚 適量	牛肉とほうれん草の炒めあえ ①牛肉は2cm幅に切る。 ②玉ねぎは薄切り、にんじんはせん切りにする。 ③ほうれん草はゆでてから3cm長さに切る。 ④フライパンに油を熱し、①を炒め、塩・こしょうする。 ⑤ごまをすりごまにし、さとう・みりん・酒・しょうゆをまぜ④をまぜあえる。								



3月20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			(530キロカロリー)	(26g)	(10g)
時間がない時は、カレーライスにうす切り肉やひき肉を使うと早くできあがります。			夕			(590)	(20)	(11)
朝	献立名	食品名	分量	作り方	(710)	(25)	(18)	
	ごはん 納豆 おろしあえ みそ汁 ヨーグルト	ごはん 納豆 青ねぎ しょうゆ かまぼこ ほうれん草 大根 しょうゆ えのき 白オ みそ だし汁 ヨーグルト みかん缶	茶わん1杯 小1パック 少々 少々 1/4束 2cm 少々 1/5袋 1枚 小さじ2杯弱 適量 1個 適量	<u>おろしあえ</u> ①かまぼこは、細切りにする。 ほうれん草は、ゆでてから3～4cm長さに切っておく。 ②大根おろしに①を混ぜ、しょうゆ少々かける。				
昼	献立名	食品名	分量	作り方				
	中華そば おにぎり	中華そば(むし) 豚うす切り肉 もやし 白オ にんじん きぬさや かまぼこ 油 卵 ラーメンスープ の素 ごはん ゆかり粉	1玉 2～3枚 少々 1枚 1cm位 少々 少々 少々 1個 1袋 茶わん1/2杯 少々	<u>中華そば</u> ①豚肉は食べやすい大きさに切る。 ②もやしはザク切り、白オ・にんじん・きぬさやは、せん切りに、かまぼこは細切りにする。 ③卵はゆで卵にする。 ④フライパンに油を熱し、①と②を入れ炒める。 ⑤鍋にスープを作り、中華そばを入れ、2～3分煮る。 ⑥器に⑤を移し、④と③を上のにせる。				
夕	献立名	食品名	分量	作り方				
	カレーライス 福神漬 コールスロー	ごはん 豚うす切り肉 玉ねぎ にんじん じゃが芋 カレールウ 油 塩・こしょう 福神漬 きゃべつ みかん缶 ドレッシング	どんぶり1杯 3～4枚 1/6個 2cm 1個 適量 少々 少々 適量 1枚 適量 大きじ1	<u>コールスロー</u> ①きゃべつは、せん切りにする。 ②①とみかんをあわせ、ドレッシングを混ぜる。 ※翌日分も作る。				



3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	(430キロカロリー)	(21g)	(11g)
お友達とぎょうぞを作ってみてはいかがですか。							朝	ごはん・焼魚・ピーマンのきんぴら・みそ汁・果物	茶わん 1杯 1匹 2cm 少々 2個 適量 少々 少々 1/8丁 少々 小さじ2杯弱 適量 6粒		(690)	(25)
		夕	ごはん・ぎょうぞ・里芋の煮ころがし・漬物	茶わん 1杯 6枚 40g 小1枚 1/5束 少々 少々 適量 少々 少々 小1/2パイ 1/4個 2個 小1/2パイ 2cm 適量 少々 少々 3切		(720)	(26)	(14)				

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 焼魚 ピーマンのきんぴら みそ汁 果物	ごはん あじの開き干し 大根 しょうゆ ピーマン ごま油 白ごま しょうゆ 油あげ とうふ ねぎ みそ だし汁 いちご	茶わん 1杯 1匹 2cm 少々 2個 適量 少々 少々 1/8丁 少々 小さじ2杯弱 適量 6粒	作り方 ピーマンのきんぴら ①ピーマンは縦半分から細切りにする。 ②フライパンに、ごま油を熱し①を炒め、少ししんなりして全体に油がまわったら、しょうゆで調味し、いった白ごまをふり、火を止める。

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	卵とじうどん コールスロー ぼたもち 牛乳	うどん 卵 春菊 にんじん 青ねぎ だし汁 さとう・みりん 塩・しょうゆ きゃべつ みかん缶 ドレッシング 市販品 牛乳	1玉 1個 1/5束 少々 少々 適量 少々 少々 中1枚 適量 大きじ1 1個 1本	作り方 卵とじうどん ①春菊はゆでて3cm長さに切る。 にんじんはせん切りにする。 ②だし汁に、さとう・みりん・しょうゆ・塩を入れ煮たて、にんじんを入れ、煮る。やわらかくなったら卵でとじる。 ③熱湯でゆでたうどんを器に入れ、②を上にかける。①の春菊を卵の横にそえ、ねぎをちらす。

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん ぎょうぞ 里芋の煮ころがし 漬物	ごはん ぎょうぞの皮 豚ひき肉 白才 にら 干ししいたけ しょうが 塩・しょうゆ 酒・ごま油 酢 しょうゆ トマト 里芋 いか にんじん だし汁 さとう・みりん しょうゆ たくあん	茶わん 1杯 6枚 40g 小1枚 1/5束 少々 少々 適量 少々 少々 小1/2パイ 1/4個 2個 小1/2パイ 2cm 適量 少々 少々 3切	作り方 ぎょうぞ ①白才はみじん切りにし、塩少々ふる。にらは、端から細かく切る。干ししいたけは房してみじん切りにする。 ②塩をした白才がしんなりしたら、水けをしぼっておく。 ③ボウルに②の白菜と①のにら・しいたけ・豚のひき肉を入れ、手でもむようにしてよく混ぜる。 ④しょうがのすりおろしと塩・しょうゆ・酒・ごま油を加え、さらに混ぜる。 ⑤ぎょうぞの皮で④を包む。 ⑥フライパンに油を熱し、⑤を並べ、水を注ぎ、フタをしてむし焼きにする。 ⑦水けがなくなり、皮全体がすき通り、ぎょうぞの底にこんがり色がついたら皿にもる。トマトを添える。 ⑧酢しょうゆにつけて食べる。 ※市販品でもよい。



3月22日		献立名	朝	トースト・きのこのホイル焼・カフェオーレ・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・コロッケ・うぐいす豆・みそ汁		(470キロカロリー)	(22g)	(15g)	
だしをとったあとの昆布や削りぶしは佃煮やふりかけなどにして旨みを味わいましょう。量がある程度たまるまで、冷凍保存できます。				夕	ごはん・さわらの木の芽焼・冷やっこ・みそ汁		(590)	(19)	(19)	
朝	献立名	食品名	分量	作り方						
	トースト きのこのホイル焼 カフェオーレ 果物	食パン ジャム 生しいたけ えのき しめじ かまぼこ スライスチーズ 塩・こしょう インスタントコーヒー 牛乳 さとう いちご	1枚 適量 1枚 1/3袋 1/4パック 少々 1枚 少々 スプーン1杯 1/2本 適量 6粒	きのこのホイル焼 ①きのこ類は、石づきを取り、食べやすい大きさに切ったり、ほぐしたりしておく。 ②かまぼこは細切りにする。 ③アルミホイルに①と②をのせ塩・こしょうする。上にチーズをのせ、オーブントースターでチーズにこんがり色がつくまで焼く。 ※フライパンにフタをして、むし焼きにしてもよい。						
昼	献立名	食品名	分量	作り方						
	ごはん コロッケ うぐいす豆 みそ汁	ごはん コロッケ(市販品) きゃべつ トマト 市販品 油あげ 大根 みそ だし汁	茶わん1杯 2個 中1枚 1/4個 1人前 少々 1cm位 小さじ2杯弱 適量	※市販のコロッケは、フライパンに入れ、弱火であたためるか、アルミホイルにのせてオーブントースターであたためる。せん切りきゃべつとトマトをそえる。						
夕	献立名	食品名	分量	作り方						
	ごはん さわらの木の芽焼 冷やっこ みそ汁	ごはん いか さわら 塩 だし汁 みりん しょうゆ 木の芽 とうふ 青ねぎ 花かつお 油あげ 大根 みそ だし汁	茶わん1杯 1/2パイ 1切 少々 適量 〃 〃 少々 1/2丁 少々 〃 少々 1cm位 小さじ2杯弱 適量							

ワンポイント
塩味をきかすのは、
1品だけを重点的に

3月23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						朝	ごはん・温野菜サラダ・みそ汁・ヨーグルト	(500キロカロリー)	(23g)	(12g)
梅干しの酸味は、油っこさをやわらげ、食品のクセを消してくれます。防腐効果もあります。						立	かきあげ丼・温野菜サラダ・漬物・すまし汁・牛乳	(650)	(18)	(19)
		夕	ごはん・豚肉の梅風味蒸し・春菊のごまみそあえ・果物	(610)	(29)	(12)				

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 温野菜サラダ みそ汁 ヨーグルト	ごはん じゃが芋 もやし しめじ トマト マヨネーズ 卵 にんじん みそ だし汁 ヨーグルト	茶わん1杯 1/2個 1/4袋 少々 1/6個 大さじ1 1個 少々 小さじ2杯弱 適量 1個	温野菜サラダ ①じゃが芋は拍子切りし、水にさらした後ゆでる。もやしはざく切り、しめじは石づきをとってほぐし、ゆでる。 ②①を器に盛り、マヨネーズをかけ、トマトを添える。 ※昼食分も作る。

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	かきあげ丼 温野菜サラダ 漬物 すまし汁 牛乳	ごはん かきあげ(市販品) ピーマン だし汁 さとう・みりん 塩・しょうゆ じゃが芋 もやし しめじ トマト 和風ノンオイルドレッシング たくあん 春菊 しめじ だし汁 塩・しょうゆ 牛乳	どんぶり1杯 1個 1個 適量 適量 1/2個 1/4袋 少々 1/6個 大さじ1 3切れ 1/4束 少々 適量 1本	かきあげ丼 ①鍋にだし汁と、さとう・みりん・塩・しょうゆを入れを沸騰させ、ピーマンのせん切りを入れ、少し煮る。 ②①に天ぷらを入れ、あたたまったらピーマンといっしょに、ごはんの上のせる。 ③①の汁を少しかける。 ※温野菜はドレッシングをかえて変化をつける。

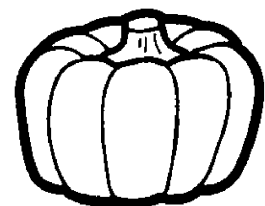
夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 豚肉の梅風味蒸し 春菊のごまみそあえ 果物	ごはん 豚肉す切り肉 白ねぎ しょうが 梅干し みそ さとう・油 しょうゆ こしょう 貝われ大根 春菊 白ごま だし汁 みそ さとう みかん	茶わん1杯 3~4枚 1/4本 少々 大1/2個 小さじ2 適量 少々 1/2束 大さじ1 適量 1個	豚肉の梅風味蒸し ①豚肉は2~3つに切る。ねぎは1cm幅に、貝われ大根は根元をとり3つに切る。 ②梅干し・みそ・さとう・油・しょうゆ・こしょうをあわせ、①の豚肉とねぎとうす切りのしょうがを入れ、からめるようによく混ぜる。 ③やや深さのあるお皿に②を平らに広げて盛る。 ④蒸気のあがっている蒸し器に③のお皿を入れ、強火で10~15分蒸す。 ⑤貝われ大根を散らし、再びさっと蒸したら火を止める。 ※電子レンジを使用すると短時間で料理できます。

3月24日		献立名	朝	ごはん・焼魚・おろし納豆・漬物・みそ汁・ヨーグルト	栄養量の目安	エネルギー (530キロカロリー)	たんぱく質 (26g)	脂肪 (11g)	
コメント			立	昼		ひすいチャーハン・漬物・果物	(590)	(19)	(14)
ほうれん草や春菊は、1度ゆでておくと、いろいろな料理に簡単に使えて便利です。			名	夕		ごはん・さばのみそ煮・きゃべつのごまあえ・かぼちゃのきんぴら	(630)	(25)	(17)

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 焼魚 おろし納豆 漬物 みそ汁 ヨーグルト	ごはん いわしのみりん 干し 納豆 大根 しょうゆ 白才のぬかづけ 貝われ大根 玉ねぎ みそ だし汁 ヨーグルト	茶わん1杯 小2枚 小1パック 少々 〃 小皿1枚 少々 1/4個 小さじ2杯弱 適量 1個	<u>おろし納豆</u> ①大根はおろして、納豆とまぜる。しょうゆ少々をかける。

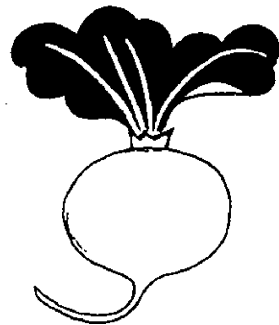
昼	献立名	食品名	分量	作り方
	ひすいチャーハン 漬物 果物	ごはん 春菊 白ねぎ しらす干し 卵 油 塩・こしょう 福神漬 みかん	どんぶり1杯 1/4束 1/5本 少々 1個 適量 〃 少々 2個	<u>ひすいチャーハン</u> ①春菊は洗ってゆで、細かく切り白ねぎはみじん切りにする。しらす干しはさっと熱湯をかける。 ②卵はいり卵しておく。 ③フライパンに油を熱し、①の白ねぎを炒め、ごはんを加え、さらに炒める。 ④炒まったら春菊・しらす干しを入れ、さっと火がとおったら、いり卵をもどしませ火を止める。

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん さばのみそ煮 きゃべつのごまあえ かぼちゃのきんぴら	ごはん 生さば 白ねぎ 水・酒 みそ・しょうゆ さとう・みりん しょうが きゃべつ きゅうり しらす干し だし汁 しょうゆ みりん 白ごま かぼちゃ ごま油 だし汁 酒 さとう しょうゆ	茶わん1杯 1切 1/3本 適量 〃 〃 うす切り2枚 中1枚 1/5本 少々 適量 〃 〃 〃 適量 少々 適量 〃 〃 〃	<u>さばのみそ煮</u> ①さばは皮目に浅く切り目を入れる。白ねぎは4cm長さに切る。 ②鍋に水・酒・さとう・しょうゆを入れ煮たったら①としょうがのうす切りを入れ強火にかける。 ③再び煮立ったら、おとしぶたをして弱火で煮る。 ④仕上げにみそを煮汁で溶いたものを少しずつ加えて、そっと混ぜ味を整える。 ※翌日分も作っておく。



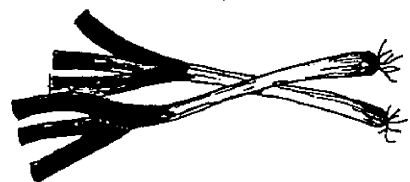
3月25日		献立名	食品名	分量	作り方	栄養量の目安	エネルギー	たんぱく質	脂肪			
コメント							朝	昼	夕	(530キロカロリー)	(24g)	(15g)
肉団子にお豆腐を加えるとやわらかい口あたりのいい肉団子になります。							朝	ごはん・さばのみそ煮・味付けのり・漬物・みそ汁			(560)	(23)
		昼	にゅうめん・きゃべつのごまあえ・牛乳・果物			(590)	(24)	(19)				
		夕	ごはん・肉団子と白菜の煮もの・菜の花の辛子あえ・みそ汁									
朝	献立名	食品名	分量	作り方								
	ごはん さばのみそ煮 味付けのり 漬物 みそ汁	ごはん 生さば 白ねぎ だし汁・みそ さとう・みりん 味付けのり 白オのぬか漬け 油あげ かぼちゃ みそ だし汁	茶わん1杯 1切れ 1/3本 適量 〃 1袋 小皿1杯 少々 2~3切 小さじ2杯弱 適量									
昼	献立名	食品名	分量	作り方								
	にゅうめん きゃべつのごまあえ 牛乳 果物	そうめん 春菊 しめじ 卵 青ねぎ だし汁 しょうゆ みりん・塩 きゃべつ きゅうり しらす干し だし汁 しょうゆ みりん・白ごま 牛乳 キウイ	2束 1/4束 少々 1個 1本 適量 〃 〃 中1枚 1/5本 少々 適量 〃 〃 1本 1個	にゅうめん ①春菊はゆでてから4cm長さに切っておく。 ②そうめんはゆでて水洗いしておく。 ③鍋にだし汁としょうゆ・みりん・塩を入れ煮たて、しめじを加えて卵でとじる。 ④③に水けをきった②と春菊を入れ、再び煮たったら、青ねぎの小口切りをちらして火を止める。								
夕	献立名	食品名	分量	作り方								
	ごはん 肉団子と白菜の煮もの 菜の花の辛子あえ みそ汁	ごはん 冷凍品 酒 みりん しょうゆ 白オ 菜の花 酢・油 練り辛子 ふ カットわかめ 青ねぎ みそ だし汁	茶わん1杯 3~4個 適量 〃 〃 1枚 1/2束 適量 〃 少々 〃 〃 小さじ2杯弱 適量	肉団子と白オの煮もの ①鍋にだし汁と酒・みりん・しょうゆを入れ煮たったら肉団子と白オを入れ、しばらく煮込む。 ②白オはやわらかくなって肉団子に火が通ったら器に移す。 ※翌日も作る。								

3月26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 (530キロカロリー)	たんぱく質 (18g)	脂肪 (21g)
さっと作れてたっぷりの野菜が食べられる。おひたしは、元気な体の強い味方です。						朝	トースト・かぶのスープ煮・果物			(560)	(27)
		夕	ごはん・タラのムニエル・うの花炒り煮			(680)	(27)	(18)			
朝	献立名	食品名	分量	作り方							
	トースト かぶのスープ煮 果物	食パン マーガリン かぶ にんじん 肉団子(冷凍品) コンソメ 塩・こしょう キウイ	1枚 適量 2～3個 2cm位 2～3個 適量 少々 1個	<u>かぶのスープ煮</u> ①かぶとにんじんは食べやすい大きさに切る。 ②鍋に水を入れ煮たったらコンソメと①を入れ煮る。 ③冷凍の肉団子を加え、塩・こしょうで味を整える。							
昼	献立名	食品名	分量	作り方							
	焼きそば かぶの甘酢づけ ヨーグルト	中華めん(ゆで) 豚肉 キャベツ 玉ねぎ ピーマン 油 ウスターソース 塩・こしょう あおのり かぶ 酢 さとう ヨーグルト	1玉 2～3枚 3枚 1/4個 1個 適量 1個 適量 1個	<u>焼きそば</u> ①キャベツとピーマンは太めのせん切り、玉ねぎはうす切りにする。 豚肉は食べやすい大きさに切る。 ②フライパンに油を熱し、①を炒め、豚肉の色が変わったら、中華めんをほぐして入れ、ソース・塩・こしょうで味付けをする。 ③器に盛り、あおのりをふる。							
夕	献立名	食品名	分量	作り方							
	ごはん タラのムニエル うの花炒り煮	ごはん 生タラ 小麦粉 パセリのみじん切り 油・バター 塩・こしょう レタス トマト パセリ レモン 市販品	茶わん1杯 1切 少々 適量 1/2枚 1/8個 少々 1人前	<u>タラのムニエル</u> ①タラの両面に塩・こしょうをして10分ぐらいおく。 ②①の水気を軽くふき、小麦粉をうすくまぶす。 ③フライパンを熱し、油とバターを入れ、とけたら②を入れて焼く。 ④こんがり両面に焼き色がついたらフタをして弱火にしてむし焼きにする。 ⑤最後にパセリのみじん切りを全体にふり、さっと火を通す。 ⑥レタスとトマトとレモンとパセリをつけあわせる。							

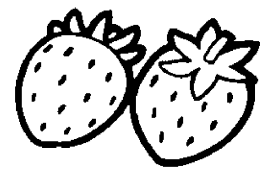


3月27日		献立名	朝	ごはん・焼魚・かぶの甘酢づけ・みそ汁・牛乳	栄養量の目安	エネルギー (460キロカロリー)	たんぱく質 (23g)	脂肪 (9g)
コメント			昼	塩鮭のまぜごはん・冷やっこ・果物		(570)	(22)	(12)
便秘予防には食物繊維を多く含む野菜や芋・果物・豆などを食べましょう。			夕	ごはん・牛肉の柳川風・ほうれん草のサラダ・粉ふき芋		(600)	(31)	(13)
朝	献立名	食品名	分量	作り方				
	ごはん 焼魚 かぶの甘酢づけ みそ汁 牛乳	ごはん 干しガレイ かぶ 酢 さとう 玉ねぎ にんじん みそ だし汁 牛乳	茶わん1杯 1枚 1個 適量 〃 1/8個 1cm位 小さじ2杯弱 適量 1本					
昼	献立名	食品名	分量	作り方				
	塩鮭のまぜごはん 冷やっこ 果物	ごはん 甘塩鮭 青じそ 白ごま もみのり とうふ 青ねぎ 花かつお りんご	どんぶり1杯 1/2切れ 2枚 適量 少々 1/2丁 少々 〃 1/2個	塩鮭のまぜごはん ①鮭は焼いて、皮と骨をとりのぞき身をほぐす。 ②青じそは、縦半分切りにしてから、せん切りにし、水にさらす。 ③ボールに、ごはんと①と②といった白ごまを入れ、さっくりとまぜあわす。				
夕	献立名	食品名	分量	作り方				
	ごはん 牛肉の柳川風 ほうれん草のサラダ 粉ふき芋	ごはん 牛肉のうす切り肉 ごぼう 卵 だし汁 しょうゆ みりん 粉ざんしょう ほうれん草 もやし ポン酢しょうゆ じゃが芋 塩	茶わん1杯 3~4枚 1/2本 1個 適量 〃 〃 好みで少々 1/2束 1/4袋 大さじ1 1個 少々	牛肉の柳川風 ①ごぼうはさがきにして酢水にさらす。 ②牛肉は1~2cm幅に切る。だし汁としょうゆ・みりんをあわせておく。 ③浅鍋に水けを切ったごぼうを敷き、上に牛肉をほぐして平らにのせ、上から②の煮汁を回し入れ強火にかける。 ④煮たってきたら中火にしてアクを取る。 ⑤牛肉に火が通ったら、溶き卵を全体に回し入れ弱火にする。 ⑥卵が半熟になったら火を止めふたをしてむらす。 ※翌日分も作る。				

3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			(490キロカロリー)	(25g)	(14g)
たくあんは塩分が多いので食べすぎに注意しましょう。			夕			(570)	(23)	(10)
朝	献立名	食品名	分量	作り方				
	ごはん 焼魚	ごはん ししゃも 大根	茶わん1杯 2尾 1cm位					
	漬物 みそ汁	青じそ たくあん 油あげ ほうれん草 にんじん みそ だし汁	2枚 3切 少々 1/8束 少々 小さじ2杯弱 適量					
	牛乳	牛乳	1本					
昼	献立名	食品名	分量	作り方				
	牛肉の柳川風井	ごはん 牛肉のうす切り肉 ごぼう 卵 だし汁 しょうゆ みりん	どんぶり1杯 1枚 1/6本 1個 適量 〃 〃	牛肉の柳川風井 ①昨日の残りの牛肉の柳川風をあたためる。 ②卵でとじて、ごはんの上のにせる。 三色野菜のもみづけ ①材料は全部せん切りにする。 ②①に塩をふってもみ、しばらくおく。 ③しんなりしたら器に盛り、白ごまをいったものをふる。 夕食の分も作っておく。				
	三色野菜のもみづけ	大根 きゅうり にんじん 塩こんぶ 塩 白ごま	2cm 1/4本 1cm 少々 適量 〃					
	すまし汁	とろろ昆布 ほうれん草 だし汁 しょうゆ・塩	少々 1/8束 適量 少々					
	果物	りんご	1/2個					
夕	献立名	食品名	分量	作り方				
	ごはん 鶏の照り焼	ごはん 鶏もも肉 白ねぎ ししとう 酒・さとう しょうゆ みりん 油	茶わん1杯 1枚 1/4本 2本 適量 〃 〃 〃	鶏の照り焼 ①白ねぎは3cm長さに切る。 ②フライパンに油を熱し、白ねぎとししとうを焼く。焼けたらお皿にとりだしておく。 ③次に鶏肉を焼く。両面にこんがり焼き色がついたらフタをし、弱火にして中まで火をとおり、食べやすい大きさに切る。 ④鶏肉と白ねぎとししとうをフライパンに戻し、酒・さとう・しょうゆ・みりんをあわせたタレをからめる。				
	ふきとたらこのたきあわせ	粉ざんしょう 市販品	好みで少々 1人分					
	三色野菜のもみづけ	大根 きゅうり にんじん 塩こんぶ 塩 白ごま	2cm 1/4本 1cm 少々 適量 〃					



3月29日		献立名	食品名	分量	作り方	栄養量の目安	エネルギー	たんぱく質	脂肪			
コメント							朝	昼	夕	(470キロカロリー)	(25g)	(12g)
ビーフンは、うるち米を原料にしためんです。スーパーなどで手軽に買え、くせがないのでいろいろな料理に使えます。							朝	ごはん・ささみの梅風味焼・漬物・みそ汁・ヨーグルト				(510)
		昼	ビーフンの高菜炒め・スープ・果物			(610)	(33)	(9)				
		夕	ごはん・鮭の粕煮・大根とこんにゃくのゆず風味									
朝	献立名	食品名	分量	作り方								
	ごはん ささみの梅風味焼	ごはん 鶏ささみ肉 梅干し 青じそ 酒・みりん しょうゆ 油	茶わん1杯 2本 1/2個 2枚 適量 〃 〃	ささみの梅風味焼 ①ささみはすじをとり、油を熱したフライパンで焼く。 ②梅干しの果肉を包丁で細かくたたいたもの・青じそのせん切り・酒・みりん・しょうゆをあわせて①にぬり、さっと火をとおす。 ③器に盛り、レタスを添える。								
	漬物 みそ汁	レタス たくあん 大根 にんじん みそ だし汁	1枚 3切 1cm位 1cm位 適量									
	ヨーグルト	ヨーグルト	小さじ2杯弱 適量 1個									
昼	献立名	食品名	分量	作り方								
	ビーフンの高菜炒め	ビーフン(乾) 豚肉 高菜漬け 青ねぎ にんにく さとう しょうゆ ごま油 白ごま	適量 2~3枚 適量 1本 少々 適量 〃 〃 〃	ビーフンの高菜炒め ①ビーフンはゆでて戻し水にさらした後、水けをきっておく。 ②高菜漬は、水にひたして塩抜きし、細かく切り、からいりする。 ③豚肉は食べやすい大きさに切る。ねぎ・にんにくはみじん切りにする。 ④フライパンに油を熱し③を炒め、豚肉の色がかわったら①と②を加え、さらに炒め、さとう・しょうゆ・ごま油・白ごまで味を整える。								
	スープ	もやし カットわかめ コンソメ しょうゆ	1/6袋 少々 〃 〃									
	果物	いちご	6粒									
夕	献立名	食品名	分量	作り方								
	ごはん 鮭の粕煮	ごはん 甘塩鮭 じゃが芋 にんじん 大根 だし汁 酒粕 しょうゆ 大根	茶わん1杯 1切 1個 2cm 2cm 適量 〃 〃 6cm	鮭の粕煮 ①鮭は1口大に切る。 ②じゃが芋・にんじん・大根は、乱切りにする。 ③鍋にだし汁としょうゆを煮たて、①の鮭を煮る。次に②を加えさらに煮る。 ④煮汁でふやかしていた酒粕をときのぼしながら加える。 ※翌日も作る。								
	大根とこんにゃくのゆず風味	こんにゃく カットわかめ だし汁 さとう しょうゆ 酢 ゆずしぼり汁	1/5枚 少々 適量 〃 〃 〃 〃									



3月30日		献立名	朝	トースト・ボイルウィンナー・カップスープ・ヨーグルト	栄養量の目安	エネルギー (540キロカロリー)	たんぱく質 (20g)	脂肪 (21g)
コメント			昼	ごはん・とうふのステーキ・かす汁・果物		(500)	(23)	(9)
さがきは、やわらかく食べられますが、時間がない時は斜め薄切りにしてからせん切りにしてもやわらかく食べられます。			夕	ごはん・肉じゃが・茶わんむし・漬物		(650)	(33)	(14)
朝	献立名	食品名	分量	作り方				
	トースト ボイルウィンナー カップスープ ヨーグルト	食パン いちごジャム ウィンナー レタス トマト ブロッコリー マヨネーズ ケチャップ コーンスープの素 ヨーグルト	6枚切り1枚 4本 1枚 1/6個 2房 小さじ1 〃 〃 1袋 1個	ボイルウィンナー ①鍋にお湯をわかし、ブロッコリー・ウィンナーの順にゆでておく。 ②お皿に、レタス・トマト・①を盛り、マヨネーズとケチャップをあわせたソースにつけて食べる。				
昼	献立名	食品名	分量	作り方				
	ごはん とうふステーキ かす汁 果物	ごはん 木綿とうふ 油 ねぎ しょうが 大根 しょうゆ レタス トマト 甘塩鮭 じゃが芋 にんじん 大根 だし汁 酒粕 しょうゆ みそ みかん	茶わん1杯 1/6丁 少々 〃 〃 1cm位 少々 1枚 1/6個 1/2匹 1/2個 1cm位 1cm位 適量 〃 〃 〃 2個	とうふのステーキ ①とうふは水切りしておく。 ②フライパンに油を熱し、水けをふきとった①を入れ、前面をこんがり焼く。 ③大根としょうがをおろしたもの・ねぎの小口切りを②のせ、しょうゆをかける。レタスとトマトを添える。				
夕	献立名	食品名	分量	作り方				
	ごはん 肉じゃが 茶わんむし 漬物	ごはん 豚うす切り肉 玉ねぎ にんじん さやいんげん じゃが芋 こんにゃく 油 さとう・みりん しょうゆ 市販品 たくあん	茶わん1杯 2~3枚 1/6個 1cm 2本 1個 少々 〃 〃 適量 〃 1人前 2切	肉じゃが ①じゃが芋は1口大に切る。にんじんは小さめの乱切り、玉ねぎはくし形に切る。 ②豚肉は食べやすい大きさに切る。 ③鍋に油を熱し、玉ねぎを炒め油がまわったら、牛肉を加え炒める。 ④じゃが芋とにんじんと水を加えて煮る。さとう・みりん・しょうゆを加え、やわらかくなるまで煮たら、ゆでたさやいんげんを散らす。 ※さっぱり食べたい時は油で炒めないで煮る。				



3月31日		献立名	朝	ごはん・きゃべつの肉炒め・味付けのり・みそ汁・果物	栄養量の目安	エネルギー	たんぱく質	脂肪
コメント						(470キロカロリー)	(15g)	(14g)
煮くずれしやすい材料を煮る時のおとしぶたは、和紙やアルミホイルなど軽めのものを選びましょう。						昼	梅風味の卵がゆ・ひじきの煮物・さつま芋の甘煮・牛乳	(570)
		夕	ごはん・煮魚・さつま芋の甘煮・即席づけ	(600)	(26)	(5)		

朝	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん きゃべつの肉炒め 味付けのり みそ汁 果物	ごはん きゃべつ 豚肉 油 ウスターソース 塩・こしょう 味付けのり 油あげ じゃが芋 みそ だし汁 いちご	茶わん1杯 大1枚 2枚 少々 適量 〃 1袋 少々 1/2個 小さじ2杯弱 適量 6粒	<u>きゃべつの肉炒め</u> ①きゃべつはしんをとり、1口大にちぎる。 ②フライパンに油を熱し、肉を入れてよく炒める。 ③②にきゃべつを加えてしんなりするまで炒めたら、塩・こしょう・ウスターソースで調味する。

昼	献立名	食品名	分量	作り方
	梅風味の卵がゆ ひじきの煮物 さつま芋の甘煮 牛乳	ごはん だし汁 ほうれん草 大根 卵 梅干し かつおけずり節 塩・しょうゆ ひじきの煮物 (市販品) さつま芋 水 さとう 塩 レモン汁 牛乳	茶わん1杯 適量 1/4束 1cm 1個 少々 〃 〃 1人前 1/3本 適量 〃 〃 〃 1本	<u>梅肉味の卵がゆ</u> ①ごはんはさっと洗ってねばりけをとり水けをきる。 ②ほうれん草はゆでて、水にさらし細かく切る。大根はせん切りにする。 ③鍋にだし汁を煮立て、大根と①のごはんを入れ、2～3分煮る。 ④梅干しをほぐしたもの・ほうれん草を加えてさっと煮たら火をとめ、けずり節をふる。 <u>さつま芋の甘煮</u> ①さつま芋は1.5cm厚さに切って厚めに皮をむき、水にさらす。 ②①をさっと洗って、ひたひたの水と塩で竹串が通るまでゆでる。 ③ゆで汁を少し残し、さとうとレモン汁を加えて、汁気がなくなるまで煮る。 ※夕食分も作る。

夕	献立名	食品名	分量	作り方
	ごはん 煮魚 さつま芋の甘煮 即席づけ	ごはん 金目だい ごぼう ほうれん草 酒 さとう・みりん しょうゆ さつま芋 さとう 塩 レモン汁 大根 塩・レモン	茶わん1杯 1切れ 3cm 1/6束 適量 〃 〃 中1/4本 適量 〃 〃 2cm 少々	<u>煮魚</u> ①金目だいに飾り包丁をいれる。 ②ごぼうはさがきにして水にさらす。 ③ほうれん草はゆでて水気を切り、3～4cm長さに切る。 ④鍋に酒・さとう・みりん・しょうゆの調味料を入れ②を入れて少し煮る。次に①を入れ、煮たった煮汁を全体にまわしかけ、おとしぶたをして煮る。 ⑤④を器に盛り③をそえる。

ワンポイント
いちご
ビタミンCが多く香り・甘味・酸味の三拍子がそろっている。

平成10年9月発行

簡単料理献立集 冬の部

編集 兵庫県明石保健所管内在宅栄養士
兵庫県浜坂保健所管内在宅栄養士
兵庫県篠山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)