

3日間

しっかり、楽々！

高齢者のための健康ごはん

健康な生活を送るには、何をどれだけ食べるかが重要なポイントになります。高齢者こそ、いま一度食事を見直すことが大切です。いくつになっても元気で若々しくいられるように、「自炊が面倒になった」という人も気軽に作りたくなる簡単レシピを紹介します。

分 ……調理時間の目安
kcal ……1人分のエネルギー

1日目 朝 お手軽パン食で元気はつらつモーニング

主食……………1つ 牛乳・乳製品…0
副菜……………2.5つ 果物……………0.5つ
主菜……………1.5つ



主要栄養成分(大人1食分あたり)

エネルギー…499kcal 鉄……………3.2mg
たんぱく質…19.1g ビタミンC…63mg
脂質……………17.6g 食物繊維…8.0g
カルシウム…133mg 食塩相当量…2.4g

ロールパン

190kcal

材料(2人分) ロールパン……4個

10分 22kcal トマトとわかめのスープ

材料(2人分)

トマト(できれば完熟)……………1/2個
タマネギ……………1/4個
パセリ(またはパセリ粉)……………少々
乾燥カットわかめ…大さじ2
水……………300cc
固形コンソメ……………1/2個
濃口しょうゆ……………小さじ1/3
塩・コショウ……………少々

【作り方】

- 1 トマトは一口大のざく切り、タマネギはスライスする。パセリは刻む。
- 2 分量の水を沸かした鍋に固形コンソメを溶かし、タマネギ、トマト、わかめを加え、アクを取り、しばらく煮る。
- 3 Aで味をととのえ、器にスープを注ぎパセリをふる。





10分
173kcal

高菜と納豆のオムレツ

材料 (2人分)

卵…………… 3個
納豆…………… 20g
高菜の漬物… 10g
葉ネギ…………… 1本
油…………… 小さじ2
大根おろし… 50g



【作り方】

- 1 高菜はみじん切り、葉ネギは小口切りにする。
- 2 納豆、高菜、葉ネギは混ぜ合わせる(納豆のタレは好みで入れる)。
- 3 卵3個をよく溶き②を加え混ぜる。フライパンに油を入れ熱し、半量(1人分)の卵を一気に加え、半熟になるまで混ぜ、半月に焼く。皿に移し大根おろしを添える。残りも同様に作る。

ポイント

フライパンをよく熱し、卵を加えたら手早く混ぜ、火を通しすぎない。

15分
114kcal

かぼちゃとプルーンのレモン煮

栄養ポイント

ビタミン類、食物繊維が豊富に取れる一品です。

材料 (2人分)

カボチャ…… 130g
プルーン…… 4個
レモン…… 40g
砂糖……… 小さじ2
水……… 適量

【作り方】

- 1 カボチャはわたと種を取り、3cmほどの角切りにする。
- 2 プルーンは2つに切り、レモンは皮をむき、いちょう切りにする。
- 3 鍋にカボチャ、プルーン、レモンを入れ、水をひたひたに注ぎ、砂糖を加えて煮る。かぼちゃに竹串がすっと通るくらいになったら火を止め、器に盛る。



ポイント

電子レンジ対応容器に、材料をすべて入れラップをして、電子レンジでも加熱OK！約10分で出来上がり。



食育MEMO

しっかり食べて、さらに生き生き！

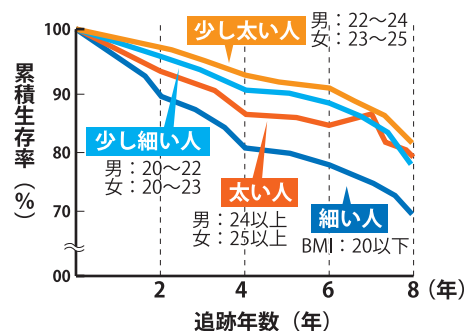
●「低栄養」に気をつけましょう

シルバー世代は、食が細くなったり食事作りがおっくうになったりして品数や量が減りがちになり、低栄養気味の人がみられます。低栄養状態になると、免疫力や抵抗力が落ち、風邪をひきやすくなったり、風邪をこじらせて肺炎になるリスクも高くなります。「いろいろ食べる」「しっかり食べる」ことが大切です。

●やせてきたら要注意

東京都健康長寿医療センター〈旧(財)東京都老人総合研究所の調査〉では、BMIが20以下の「細い人」の生存率は、「太い人」「少し太い人」「少し細い人」のいずれよりも、顕著に低いという結果が報告されています。低栄養によるやせ過ぎに注意しましょう。

体格指数 (BMI) と生存率



小金井市および南外村の在宅高齢者 (65歳以上) 1,048人を8年間追跡
新開省二著『50歳過ぎたら「粗食」はやめなさい』章思社

1日目 野菜たっぷり! 栄養バランス雑炊ランチ

主食……………1つ 牛乳・乳製品…0.5つ
副菜……………2つ 果物……………1つ
主菜……………1.5つ

主要栄養成分(大人1食分あたり)

エネルギー ---660kcal 鉄 ----- 3.9mg
たんぱく質 ---18.6g ビタミンC ----- 35mg
脂質 ----- 18.8g 食物繊維 ----- 8.3g
カルシウム ---298mg 食塩相当量 ----- 3.7g



20分
385kcal

鶏肉入り けんちん雑炊

栄養ポイント

主菜や副菜を一度にとれる丼メニューなどは、野菜を多めに入れて、栄養バランスを整えましょう。

材料 (2人分)

ごはん…………… 200g *ゆで冷凍ニンジン (たんざく切り、27ページ参照) ……20g
里芋……………80g 油…………… 小さじ2
小松菜……………50g だし汁…………… 400cc
生シイタケ……………2枚 濃口しょうゆ… 大さじ1
厚揚げ……………40g みりん…………… 大さじ1
鶏もも肉……………80g *冷凍ゴボウ (ささがきまたは斜め薄切り、27ページ参照) ……40g

【作り方】

1 里芋は皮をむき、塩もみ(分量外)し、5mm厚の半月に切る。小松菜はよく洗い、3cm位の長さに切る。それぞれ、耐熱皿に入れラップをかけ、小松菜は約1分、里芋は約4分電子レンジにかける。シイタケは根元を切り、厚めにスライスする。



2 厚揚げは熱湯をかけて、5mmの厚さに切る。鶏もも肉はそぎ切りにする。

3 鍋に油を熱し、鶏肉を炒め、ゴボウ、ニンジン、シイタケを順に加えて炒める。

4 だし汁、厚揚げを加えて5~6分煮、しょうゆ、みりん、里芋、小松菜、水で洗ったごはんを加えてサッと煮て器に盛る。

ポイント

④のごはんはぬめりを取るため、サッと洗います。

10分
106kcal

ひじきとチーズのごまよごし

材料 (2人分)

プロセスチーズ… 20g
乾燥ひじき…………… 4g
赤ピーマン…………… 1/2個
みつ葉…………… 4本

A 白すりごま…………… 大さじ1 ½
砂糖…………… 大さじ1
濃口しょうゆ…………… 大さじ1 ½
だし汁…………… 大さじ2

【作り方】

- 1 チーズは5mm角に切る。
- 2 ひじきは水でもどし、赤ピーマンは千切り、みつ葉は3cmの長さに切る。それぞれ熱湯でサッとゆでる。
- 3 Aを合わせ、①②をあえる。

栄養ポイント

ひじきのカルシウムは牛乳の約12倍、鉄分は鶏レバーの約6倍含まれます。

10分
169kcal

りんごキャラメル



【作り方】

- 1 リンゴは皮をむいて、芯を取り、2mm幅に切り、塩水(水…500cc、塩…小さじ1/2)にサッとくぐらす。
- 2 鍋にグラニュー糖と水を入れ火にかけて、煮詰める。薄くきつね色になったら火を止め、りんごを加えて混ぜる。

材料 (2人分)

リンゴ…………… 1/2個
グラニュー糖…………… 40g
水…………… 大さじ1弱

ポイント

きつね色になり始めたら焦げやすいので火加減に注意!



1日目
夜

ビタミンC効果でイキイキごはん

主食	2つ	牛乳・乳製品	1.5つ
副菜	2.5つ	果物	0.5つ
主菜	2つ		

主要栄養成分(大人1食分あたり)

エネルギー	---861kcal	鉄	-----2.8mg
たんぱく質	---28.8g	ビタミンC	-----48mg
脂質	---27.1g	食物繊維	-----7.0g
カルシウム	---274mg	食塩相当量	-----3.8g



ごはん 336kcal

材料(2人分) ごはん…………… 400g

15分 66kcal あさりと大根のミルクみそ汁

材料(2人分)

あさり	……………10個
大根	……………40g
三つ葉	……………2本
*ゆで冷凍ニンジン	
(いちよう切り、27ページ参照)	……………20g
だし汁	……………200cc
牛乳	……………100cc
みそ	……………大さじ1

【作り方】

- 1 大根は、いちよう切りにする。三つ葉は粗く刻む。
- 2 あさりは貝どうしをこすり洗う。
- 3 だし汁に、ニンジン、大根を入れ、軟らかくなるまで煮、あさりを加える。あさりの口が開いたらみそ、牛乳を加え、三つ葉を散らす。



ポイント あさりは火を通すと硬くなりやすいので煮すぎない。

20分 275kcal ジャガイモと鮭のグラタン

栄養ポイント

ジャガイモは、コラーゲンの生成を助けるビタミンCがたっぷり入っています。

材料(2人分)

ジャガイモ	……………200g	ホワイトソース(缶詰)	……………1/2カップ
サケ	……………80g	湯	……………100cc
酒	……………50cc	鶏ガラスープの素	……………小さじ1/2
*ゆで冷凍ホウレン草		とろけるチーズ	……………30g
(27ページ参照)	……………40g		

【作り方】

- 1 ジャガイモは皮をむき、1cm幅の輪切り、または半月に切る。サッと水にくぐらせ、耐熱皿に入れラップをし、電子レンジに約4分かける。ゆでホウレン草は、電子レンジで30〜50秒かけて解凍し、水気を切り、粗く刻む。
- 2 耐熱皿にサケと酒を入れラップをし、電子レンジに約1分かけ、粗くほぐす。
- 3 鶏ガラスープの素を湯にとかし、ホワイトソースと合わせ、ソースを作る。
- 4 グラタン皿にバターを塗り、ソースを半量敷き、ジャガイモ、サケ、ホウレン草を散らし、残ったソースをかける。上に好みでとろけるチーズを散らし、220度のオーブン、またはトースターで焼き色がつくまで焼く。

10分 184kcal 大豆のサラダ

材料(2人分)

水煮大豆	……………60g
キュウリ	……………1/2本
ニンジン	……………30g
リンゴ	……………1/4個

【作り方】

A	リンゴ酢(※無いときは、 物酢でも可)	……………大さじ1
	サラダ油	……………大さじ2
	塩	……………小さじ1/4
	砂糖	……………小さじ1/3
	コショウ	……………少々

【作り方】

- 1 水煮大豆はサッとゆでる。キュウリ、ニンジンを1cm角のサイコロ状に切る。ニンジンはゆでる。リンゴは塩水(水…500cc、塩…小さじ1/2)にくぐらす。
- 2 Aを合わせ、具材とすべてあえる。

1日目 食事 バランス	主食	朝	1つ	+	昼	1つ	+	夜	2つ	=	主食	……………4つ
	副菜	2.5つ		2つ		2.5つ					副菜	……………7つ
	主菜	1.5つ		1.5つ		2つ					主菜	……………5つ
	牛乳・乳製品	0		0.5つ		1.5つ					牛乳・乳製品	……………2つ
	果物	0.5つ		1つ		0.5つ					果物	……………2つ

高齢者のための健康ごはん 1日目 夜ごはん

2日目 朝 朝からしっかり健康、魚定食

主食…………… 1.5つ 牛乳・乳製品… 0
副菜…………… 1.5つ 果物…………… 0
主菜…………… 2つ

主要栄養成分(大人1食分あたり)

エネルギー ---433kcal 鉄 -----1.8mg
たんぱく質 ---16.1g ビタミンC -----13mg
脂質 -----7.6g 食物繊維 -----3.9g
カルシウム ---79mg 食塩相当量 -----2.4g



ごはん 252kcal

材料 (2人分) ごはん…………… 300g

15分 75kcal アジの干物

材料 (2人分)

アジの干物…………… 2枚(約60g/枚) 大葉…………… 1枚程度
大根…………… 100g 濃口しょうゆ……………適宜

【作り方】

- 1 アジの干物はグリルかトースターで色よく焼く。
- 2 大根はすりおろす。大葉は茎を切って、サッと洗う。
- 3 皿に盛り、大葉とおろし大根を添える。

ポイント 干物を焼くときには、グリルやオーブンの鉄板に水を張るとふっくら焼けます。



材料 (2人分)

鶏もも肉……………20g
ニンジン……………20g
タマネギ……………50g
干しシイタケ…1枚
油揚げ……………1/4枚
大根……………40g
葉ネギ……………10g
だし汁……………600cc
みそ …… 大さじ2/3
A みりん …… 小さじ2
薄口しょうゆ …… 小さじ1

15分 27kcal もずくの酢物

材料 (2人分)

塩もずく…………… 80g
酢 …… 大さじ3
A 砂糖 …… 大さじ1
薄口しょうゆ …… 小さじ1
レモンの皮(好みで) ……適宜



【作り方】

- 1 塩もずくは水にさらし、塩抜きして水気を切る。Aは合わせておく。レモンの皮は削って刻んでおく。
- 2 ①を盛り、Aをかける。好みでレモンの皮を飾る。

30分 79kcal さつまい汁

由来 江戸時代、薩摩藩で武士の士気を高めるために催されていた闘鶏で、負けた鶏をその場で野菜と一緒に煮込んで食べたのが始まりといわれています。

【作り方】

- 1 干しシイタケは水でもどす。鶏もも肉、ニンジン、タマネギ、干しシイタケ、油揚げ、大根はそれぞれ1cm角に切っておく。葉ネギは小口切りにする。
- 2 だし汁を温め、葉ネギ以外の材料を柔らかくなるまで煮る。Aで味をととのえる。
- 3 ②を椀に盛り、葉ネギを散らす。



主食……………1つ 牛乳・乳製品…1つ
副菜……………1.5つ 果物……………0.5つ
主菜……………1つ

主要栄養成分(大人1食あたり)

エネルギー ---607kcal 鉄 ----- 4.0mg
たんぱく質 ---22.6g ビタミンC ----- 29mg
脂質 ----- 14.0g 食物繊維 ----- 6.5g
カルシウム --- 303mg 食塩相当量 ----- 4.2g



30分
399kcal 牛肉うどん

材料 (2人分)
うどん(ゆで)…… 2玉
牛もも肉…………… 40g
だし汁 …… 50cc
A みりん …… 大さじ1
濃口しょうゆ …… 大さじ1/2
砂糖…………… 小さじ1
卵…………… 1個
乾燥わかめ…………… 2g
白ネギ…………… 20g
かまぼこ(好みで) …… 10g
だし汁…………… 500cc
B 薄口しょうゆ …… 大さじ1/2
濃口しょうゆ …… 大さじ1/2
みりん …… 大さじ2
塩…………… 少々

ポイント
だしをしっかり
とることで、調味料をあま
り使わずに済みます。

- 【作り方】
- 1 牛肉はAで煮ておく。
 - 2 ゆで卵を作り(34ページ参
照) 半分に切る。
 - 3 水でもどしたわかめはサッと湯を通す。白ネギは斜
め切りにする。かまぼこは薄くスライスする。
 - 4 だし汁を温めBで調味する。
 - 5 うどんは沸騰した湯でサッとあたため、水気を切っ
て丼に盛り、具材をのせて④の汁をかける。



20分
94kcal

ほうれん草と
えのき茸のごま和え

材料 (2人分)
エノキダケ……………50g
もやし……………60g
*ゆで冷凍ほうれん草
(カット済み、27ページ
参照) ……80g
白ごま…………… 大さじ2
濃口しょうゆ
A …… 大さじ1/2
砂糖 …… 大さじ1
【作り方】
1 エノキダケは根元を切り、半分に
カット。エノキダケ、もやしは、
それぞれゆで、水気を切る。冷凍ほう
れん草は電子レンジに30~50秒かけて
解凍し、水気を絞っておく。
2 白ごまは炒ってすりつぶし、Aで
調味したら①をあえる。



5分
114kcal

バナナの
ヨーグルト和え

材料 (2人分)
バナナ…………… 1本
プレーンヨーグルト
…………… 160g
砂糖…………… 小さじ2
【作り方】
1 バナナは皮をむき1cm幅に
切る。
2 ヨーグルトは砂糖であえ
る。カットバナナを器
に盛り、バナナにかける。

栄養
ポイント
バナナは食物繊維やカリウムが豊富。ヨー
グルトとの相性もバッチリです。

食育MEMO
おいしく楽しく食べて食欲をアップさせよう

●薬味や香辛料を使って食欲アップ

食欲を増すには、香辛料などで胃液の分泌を促すのも効果的。コショウ
やカレー粉のほか、ショウガや大葉、梅干しなどの薬味も刺激になりま
す。上手に利用して、いろいろな味の料理を楽しみましょう。

●家族や友人と会食する機会を増やそう

食事はひとり(孤食)でなく、家族や友
人など多くの人と一緒に食べる(共食)
と気分が変わっていいものです。親しい
人と一緒に食べると、食欲も湧いてきま
すし、豊かな食卓づくりへの意欲にもつ
ながります。





2日目 夜 豚肉パワーで 疲れ知らず!

主食	1.5つ	牛乳・乳製品	0
副菜	2つ	果物	0
主菜	2.5つ		

主要栄養成分(大人1食分あたり)

エネルギー	709kcal	鉄	1.9mg
たんぱく質	23.6g	ビタミンC	25mg
脂質	21.1g	食物繊維	5.4g
カルシウム	113mg	食塩相当量	3.2g

ごはん 252kcal 材料(2人分) ごはん 300g

25分 301kcal 豚の生姜焼き

材料(2人分)

豚ロース薄切り	120g	キャベツ	80g
ショウガ汁	小さじ1/2	シメジ	50g
酒	小さじ1/2	*ゆで冷凍ニンジン	(千切り、27ページ参照)
小麦粉	小さじ2 1/2		40g
油	大さじ1 弱	塩・コショウ	少々
		油	小さじ1/2

A *冷凍おろしショウガ (27ページ参照) … 小 さ じ 1
濃口しょうゆ … 大 さ じ 1
酒 … 大 さ じ 1
みりん … 大 さ じ 1 1/2

【作り方】

- 1 キャベツはたんざく切り、シメジは根元を切りほぐし、ニンジンが必要量を電子レンジで30~50秒かけて解凍する。
- 2 豚肉は脂肪と肉の間に数カ所切り目を入れて筋を切ったら、ショウガ汁と酒をふりかける。水分を軽く取り、両面に薄く小麦粉をはたく。
- 3 Aは合わせておく。
- 4 フライパンに油を熱し、豚肉を重ねないように並べ入れ、両面を焼き、取り出す。
- 5 フライパンをペーパーでサッとふいて、③を温め、④の肉を戻し絡める。①の野菜は油でソテーして塩・コショウで味をととのえ、豚肉に添える。

ポイント 小麦粉は焼く直前に薄くつけるとよい



10分 42kcal

アオサと豆腐のすまし汁

材料(2人分)

木綿豆腐	100g	塩	少々
アオサ(乾)	1g	薄口しょうゆ	
だし汁	400cc		小 さ じ 1
		酒	小 さ じ 1

【作り方】

- 1 豆腐は1cm角に切る。アオサはサッと洗い、水にもどしておく。
- 2 だし汁を温め、Aで調味したら豆腐と戻したアオサを入れて味をととのえる。

20分 114kcal 里芋のゆずみそ煮

材料(2人分)

里芋	120g
だし汁	400cc
砂糖	大さじ3強
みそ	大さじ1強
ゆずの皮	少々

ポイント 里芋が煮えたら、煮汁を少し捨てるなど調整して味付けすること。

【作り方】

- 1 里芋は皮をむく(大きければカットする)。ゆず皮を少々削っておく。
- 2 里芋は、塩もみ(分量外)してぬめりを取りよく洗い、だし汁で煮る。途中で砂糖を入れ、里芋が煮えたらみそで味をととのえる。ゆずの皮を入れ、少し煮込み仕上げる。



2日目 食事 バランス

主食
副菜
主菜
牛乳・乳製品
果物

朝
1.5つ
1.5つ
2つ
0
0

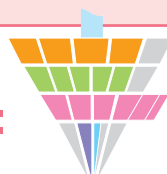
+

昼
1つ
1.5つ
1つ
1つ
0.5つ

+

夜
1.5つ
2つ
2.5つ
0
0

=



主食 … 4つ
副菜 … 5つ
主菜 … 5.5つ
牛乳・乳製品 … 1つ
果物 … 0.5つ

3日目 朝 いつまでも足腰を元気に！ カルシウムで強化

主食……………1.5つ 牛乳・乳製品…0つ
副菜……………3つ 果物……………0つ
主菜……………1.5つ

主要栄養成分(大人1食あたり)

エネルギー ---493kcal 鉄 -----2.1mg
たんぱく質 ---16.6g ビタミンC -----22mg
脂質 -----11.5g 食物繊維 -----5.8g
カルシウム ---339mg 食塩相当量 -----3.2g



ごはん 252kcal

材料 (2人分) ごはん…………… 300g

15分 | 64kcal

しらたきと 干しエビの炒め煮



材料 (2人分)

しらたき…………… 120g
さつま揚げ…………… 20g
ごま油…………… 大さじ1/2
だし汁(または水)
…………… 大さじ2
砂糖…………… 大さじ1/2
A みりん…………… 小さじ1/2
濃口しょうゆ
…………… 大さじ1/2
薄口しょうゆ
…………… 小さじ1/2
干しえび…………… 2g

【作り方】

- 1 しらたきは5cm幅に切り、サッとゆでる。さつま揚げは薄くスライスする。
- 2 しらたきをごま油でよく炒め、さつま揚げを加える。だし汁とAを入れ、ひと煮立ちしたら干しエビを入れ、汁気がなくなるまで炒りつける。



20分 | 144kcal

焼き魚

材料 (2人分)

子持ちししゃも
(1尾約17g) …… 4尾
油…………… 大さじ1/2
<付け合わせ>
大根…………… 100g
トマト…………… 75g
オクラ…………… 2本
しらす干し…………… 10g
酢…………… 大さじ2
A 砂糖…………… 大さじ1
薄口しょうゆ
…………… 小さじ1/2

【作り方】

- 1 付け合わせのトマトを約1.5cm角のサイコロ状に切り、オクラは塩ゆでして、同じようにサイコロ状に切る。大根はおろし、ザルに取り、水を切っておく。
- 2 フライパンに油を熱し、子持ちししゃもを色良く焼く。
- 3 Aを合わせ、①をあえ、器に盛り、上にしらす干しのをせる。

ポイント ししゃもはカルシウムが豊富な魚で頭から丸ごと食べられます。カルシウムの吸収を助けるビタミンDを多く含むしらす干しの和え物は相性抜群！

食育 MEMO

●食塩の取り過ぎに注意しましょう

日本人の食塩摂取量は次第に減っていますが、平成21年度国民健康・栄養調査の結果によると、70%の人が目標値より多く食塩を摂取しています。食塩の取りすぎは高血圧をはじめとした生活習慣病に深くかかわってきますので、注意が必要です。

●水分補給を忘れずに

高齢になると、のどの渇きの感覚が鈍くなることなどにより、いつの間にか水分不足や脱水症状を起こしがちです。水分が不足すると便が硬くなり、便秘を引き起こしやすくなります。便秘や脱水を防ぐためにも、こまめに水分を取るよう心掛けましょう。

15分
33kcal

白菜のみそ汁

材料 (2人分)

白菜…………… 40g だし汁…………… 300cc
タマネギ…………… 20g みそ…………… 大さじ1
生シイタケ…………… 1枚 葉ネギ…………… 1本

【作り方】

- 1 白菜は一口大にカット、タマネギはスライスする。生シイタケは千切り、葉ネギは1cm幅にカットする。
- 2 だし汁に、タマネギと白菜の芯の部分を先に入れ、煮えたら、シイタケを加える。野菜が煮えたら、みそを溶き入れ、葉ネギと白菜の葉を入れる。

3日目 昼 やわらかジューシー どんぶりランチ

主食	2つ	牛乳・乳製品	0
副菜	2つ	果物	0
主菜	1.5つ		

25分 500kcal おふ玉どんぶり

材料 (2人分)

ごはん	400g	A	濃口しょうゆ	大さじ1
油揚げ	1枚		薄口しょうゆ	小さじ2
小松菜	50g		砂糖	大さじ1強
シメジ	1/2袋		酒	大さじ1
焼きふ(乾)	15g			
卵	2個			
だし汁	200cc			
刻みのり(好みで)	2g			

【作り方】

- 油揚げは1cm幅に、小松菜は2cmの長さに切る。シメジは根元を切り、小房に分けておく。
- 焼きふは水でもどし、水気を絞る。
- 鍋にAとだし汁を入れ、①と焼きふを加え、煮立てる。
- 卵を溶き、流し入れて半熟の状態まで火を止める。
- 丼にごはんを盛り、上に④をのせる。好みで刻みのりを飾る。



主要栄養成分 (大人1食あたり)

エネルギー	559kcal
たんぱく質	17.2g
脂質	11.9g
カルシウム	119mg
鉄	4.9mg
ビタミンC	21mg
食物繊維	4.0g
食塩相当量	3.5g



10分 46kcal アスパラの カレーマヨソース

材料 (2人分)

アスパラ	1/2束
マヨネーズ	大さじ1
カレー粉	少々
赤キャベツ(好みで)	
	適宜

ポイント マヨネーズソースは、ごまやユズコショウなど好みのものを合わせるとバリエーションが広がります

【作り方】

- アスパラは硬い根元を切る。4~5cm幅にカット。
- マヨネーズとカレー粉を混ぜておく。赤キャベツを敷き、アスパラを盛って、マヨネーズソースを添える。



10分 13kcal 大根とわかめの スープ

材料 (2人分)

大根	80g	A	水	300cc
乾燥わかめ	2g		固形コンソメ	1/2個
白ネギ	5g		薄口しょうゆ	小さじ1/2
			塩	少々

【作り方】

- 大根は皮をむき、食べやすい大きさの薄切りにする。わかめは水にもどしておく。白ネギは薄い輪切りにする。
- 分量の水を沸かした鍋に固形コンソメを溶かし、大根を入れ煮る。柔らかくなったらAで味を付け、わかめと白ネギを加える。

3日目 間食

5分 117kcal

季節の果物 ヨーグルトかけ

材料 (2人分)

梨	1/2個
柿	1/2個
プレーンヨーグルト	
	140g
はちみつ	小さじ2

【作り方】

- 梨と柿は皮をむいて一口大にカットする。
- 器に①を入れヨーグルトと、はちみつをかける。

ポイント

旬の果物を取り入れて、季節ごとに楽しみましょう

主食	0
副菜	0
主菜	0
牛乳・乳製品	1つ
果物	1つ



3日目 夜 バランスよく食べて、若々しくはつらつと

主食	2つ	牛乳・乳製品	0
副菜	2.5つ	果物	0
主菜	3つ		



主要栄養成分(大人1食分あたり)

エネルギー	677kcal	鉄	1.9mg
たんぱく質	27.7g	ビタミンC	45mg
脂質	9.9g	食物繊維	5.7g
カルシウム	86mg	食塩相当量	3.1g

ごはん 336kcal

材料 (2人分) ごはん 400g

30分 176kcal 白身魚の南蛮漬け

材料 (2人分)

- 白身魚 (タラ、サワラ、タイなど) 2切れ(70g/切れ)
 - 酒 大さじ1
 - 小麦粉 大さじ2/3
 - 揚げ油 適量
 - タマネギ 50g
 - ニンジン 15g
 - キュウリ 35g
 - ピーマン 15g
- A
- だし汁 大さじ2
 - 酢 大さじ2 3/4
 - 薄口しょうゆ 小さじ2
 - 砂糖 大さじ1
 - 唐辛子輪切り 少々



【作り方】

- 1 白身魚は、食べやすい大きさに切り、酒をふる。
- 2 キッチンペーパーに広げ水気を取り、小麦粉を薄くまぶし、油で揚げる。
- 3 野菜はすべて千切りにして、Aに漬けておく。②も熱いうちにAの中に漬けて、味をなじませる。

15分 36kcal とろろのみそ汁

材料 (2人分)

- エノキダケ 20g
- 山芋 50g
- 葉ネギ 1本
- だし汁 300cc
- みそ 大さじ1

【作り方】

- 1 エノキダケは根元を切り、3等分に切る。山芋はすりおろし、葉ネギは小口切りにしておく。
- 2 だし汁を温め、エノキダケを加え、煮えたらみそを溶き、味を付ける。弱火にして山芋を流し入れ混ぜる。
- 3 ②をわんに入れ、葉ネギを散らす。



20分 129kcal かぼちゃのそぼろ煮

材料 (2人分)

- カボチャ 150g
- 鶏ミンチ 40g
- ショウガ 4g
- だし汁 120cc
- 酒 小さじ2
- 砂糖 大さじ1強
- 濃口しょうゆ 小さじ1
- 薄口しょうゆ 小さじ1



【作り方】

- 1 カボチャは1.5cm幅の一口大、ショウガは千切りにする。
- 2 鍋にAを合わせ火にかけて、鶏ミンチを入れ、箸で混ぜパラパラにする。
- 3 ②の鍋にショウガとカボチャを入れ、軟らかくなるまで煮詰める。

3日目 食事 バランス

主食
副菜
主菜
牛乳・乳製品
果物

	朝	昼	間食	夜
主食	1.5つ	2つ	0	2つ
副菜	3つ	2つ	0	2.5つ
主菜	1.5つ	1.5つ	0	3つ
牛乳・乳製品	0	0	1つ	0
果物	0	0	1つ	0



主食 5.5つ
副菜 7.5つ
主菜 6つ
牛乳・乳製品 1つ
果物 1つ