

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、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 だし汁…………… 300cc
山芋…………… 50g みそ…………… 大さじ1
葉ネギ…………… 1本

【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

A 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、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