【③１日目朝食】

ちりめん菜めし

|  |  |
| --- | --- |
| 材料：分量（４人分） | 作　り　方 |
| 米…2合（300g）  大根葉…60g  ちりめん…25g  塩昆布…10g  すりごま･･･大さじ1（15g） | 1. P109又はP111を参照し、ごはんを炊く。   大根葉は、ゆでて水気を絞り、細かく切っておく。   1. 炊けたごはんに、全部の材料を入れ混ぜる。 |

1人分栄養成分表

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| エネルギー  （kcal） | 水分  （ｇ） | たんぱく質  （ｇ） | 脂質  （ｇ） | 炭水化物  （ｇ） | カリウム  （mg） | カルシウム  （mg） |
| 293 | 107.2 | 7.8 | 2.8 | 58.1 | 195 | 129 |
| 鉄分  （mg） | ビタミンB1  （mg） | ビタミンB2  （mg） | ビタミンC  （mg） | 食物繊維  （ｇ） | 塩分  （ｇ） |  |
| 1.1 | 0.08 | 0.06 | 8 | 1.9 | 0.9 |  |

コーンポタージュ

|  |  |
| --- | --- |
| 材料：分量（４人分） | 作　り　方 |
| コーンクリーム缶…400g  固形コンソメ…1個  塩･･･小さじ1/4（1.25g）  こしょう…少々  牛乳…400㏄ | \\172.30.5.23\Share-redirect$\uchiko_redirect\300408\デスクトップ\写真\食改\料理\P4250024.JPG① 鍋に全部の材料を入れ、中火で焦げないように温める。 |

1人分栄養成分表

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| エネルギー  （kcal） | 水分  （ｇ） | たんぱく質  （ｇ） | 脂質  （ｇ） | 炭水化物  （ｇ） | カリウム  （mg） | カルシウム  （mg） |
| 154 | 165 | 5.1 | 4.4 | 24 | 303 | 112 |
| 鉄分  （mg） | ビタミンB1  （mg） | ビタミンB2  （mg） | ビタミンC  （mg） | 食物繊維  （ｇ） | 塩分  （ｇ） |  |
| 0.4 | 0.06 | 0.2 | 4 | 1.8 | 1.4 |  |

【③１日目昼食】

鮭フレークの混ぜご飯

|  |  |
| --- | --- |
| 材料：分量（４人分） | 作　り　方 |
| 米･･･2合（300g）  水･･･2カップ（400㏄）  鮭フレーク…60g  A　 塩…少々（0.5g）  いりごま…大さじ1（9g） | 1. P109又はP111を参照し、ごはんを炊く。 2. 炊ければ、Aを混ぜる。 |

1人分栄養成分表

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| エネルギー  （kcal） | 水分  （ｇ） | たんぱく質  （ｇ） | 脂質  （ｇ） | 炭水化物  （ｇ） | カリウム  （mg） | カルシウム  （mg） |
| 290 | 99.7 | 7.4 | 2.8 | 56.2 | 100 | 36 |
| 鉄分  （mg） | ビタミンB1  （mg） | ビタミンB2  （mg） | ビタミンC  （mg） | 食物繊維  （ｇ） | 塩分  （ｇ） |  |
| 0.4 | 0.07 | 0.05 | 0 | 0.7 | 1.0 |  |

ピーマンの塩昆布和え

|  |  |
| --- | --- |
| 材料：分量（４人分） | 作　り　方 |
| ピーマン…6個  塩昆布…8g  ごま油…小さじ1（4g） | ① ピーマンは、半分に切り、種を取り、せん切りにする。  ② フライパンにごま油を入れ、ピーマンを炒め、しんなりすれば火を止め、塩昆布を混ぜ合わせる。 |

1人分栄養成分表

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| エネルギー  （kcal） | 水分  （ｇ） | たんぱく質  （ｇ） | 脂質  （ｇ） | 炭水化物  （ｇ） | カリウム  （mg） | カルシウム  （mg） |
| 26 | 64 | 1 | 1.1 | 4.2 | 165 | 13 |
| 鉄分  （mg） | ビタミンB1  （mg） | ビタミンB2  （mg） | ビタミンC  （mg） | 食物繊維  （ｇ） | 塩分  （ｇ） |  |
| 0.4 | 0.02 | 0.03 | 52 | 1.8 | 0.4 |  |

【③１日目間食】

抹茶ういろう

|  |  |
| --- | --- |
| 材料：分量（10人分） | 作　り　方 |
| 薄力粉…1カップ（100g）  A　 片栗粉…大さじ3（27g）  砂糖…1/2カップ（120g）  抹茶…大さじ2（12g）  B 水…1・1/2カップ（300㏄）  スキムミルク･･･30g | ① ポリ袋にAの材料を入れ、振り混ぜる。  ② Bを合わせミルクを作る。  ③ ①に②のミルクをだまが出来ないように少量ずついれ、混ぜる。  ④ タッパー又は牛乳パックに③を流し入れ、  約20分蒸す。 |

1人分栄養成分表

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| エネルギー  （kcal） | 水分  （ｇ） | たんぱく質  （ｇ） | 脂質  （ｇ） | 炭水化物  （ｇ） | カリウム  （mg） | カルシウム  （mg） |
| 128 | 2.4 | 32.4 | 0.4 | 26.8 | 229 | 98 |
| 鉄分  （mg） | ビタミンB1  （mg） | ビタミンB2  （mg） | ビタミンC  （mg） | 食物繊維  （ｇ） | 塩分  （ｇ） |  |
| 0.6 | 0.05 | 0.16 | 2 | 1.4 | 0.1 |  |

【③１日目夕食】

さんまの缶詰で炊き込みご飯

|  |  |
| --- | --- |
| 材料：分量（４人分） | 作　り　方 |
| 米…2合  水…2カップ（400㏄）  えのき…1/4袋  　人参…1/4本  　干しいたけ…1枚  しょうが…8g  日本酒…大さじ4（60g）  さんま蒲焼（缶）…1缶 | 1. 米は、洗っておく。 2. えのきは、石突を切り、さいておく。   　 人参は、せん切りにする。  　 干しいたけは、水で戻し、せん切りにする。  　 生姜は、みじん切りにする。   1. さんま蒲焼（缶）の汁は除き、ポリ袋に全部の材料を入れ炊く。 | |

アドバイス：P109又はP111を参照し、応用しましょう。

1人分栄養成分表

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| エネルギー  （kcal） | 水分  （ｇ） | たんぱく質  （ｇ） | 脂質  （ｇ） | 炭水化物  （ｇ） | カリウム  （mg） | カルシウム  （mg） |
| 334 | 127.2 | 8.6 | 5.2 | 59.3 | 78 | 23 |
| 鉄分  （mg） | ビタミンB1  （mg） | ビタミンB2  （mg） | ビタミンC  （mg） | 食物繊維  （ｇ） | 塩分  （ｇ） |  |
| 0.7 | 0.05 | 0.09 | 1 | 1.2 | 0.4 |  |

とろろ昆布の吸い物

|  |  |
| --- | --- |
| 材料：分量（４人分） | 作　り　方 |
| 青ねぎ…2本  とろろ昆布…40g  麩…適量（4g）  だしの素…小さじ1（4g）  湯…300㏄ | 1. ねぎは、小口切りにする。   ② 椀に、全部の材料を入れ、湯を注ぎいれる。 |

1人分栄養成分表

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| エネルギー  （kcal） | 水分  （ｇ） | たんぱく質  （ｇ） | 脂質  （ｇ） | 炭水化物  （ｇ） | カリウム  （mg） | カルシウム  （mg） |
| 76 | 82.1 | 5.6 | 0.6 | 15.0 | 602 | 82 |
| 鉄分  （mg） | ビタミンB1  （mg） | ビタミンB2  （mg） | ビタミンC  （mg） | 食物繊維  （ｇ） | 塩分  （ｇ） |  |
| 1 | 0.04 | 0.05 | 2 | 4.0 | 1.2 |  |



さんまの缶詰で炊き込みご飯　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　とろろ昆布の吸い物

切干大根サラダ

|  |  |
| --- | --- |
| 材料：分量（４人分） | 作　り　方 |
| 人参…1/3本  切干大根…15g  カットわかめ…ひとつまみ（4g）  　　ツナ缶（油漬け）…80g  A　 マヨネーズ…大さじ2（28g）  　　めんつゆ（3倍濃縮）…  大さじ1/2（7.5g） | ① 人参は、せん切りにする。  ② 人参、切干大根、カットわかめは、ゆで、材料に火が通れば、水気を切る。  ③ ②の材料とAの調味料を合わせる。 |

1人分栄養成分表

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| エネルギー  （kcal） | 水分  （ｇ） | たんぱく質  （ｇ） | 脂質  （ｇ） | 炭水化物  （ｇ） | カリウム  （mg） | カルシウム  （mg） |
| 120 | 40 | 4.3 | 9.5 | 4.8 | 217 | 35 |
| 鉄分  （mg） | ビタミンB1  （mg） | ビタミンB2  （mg） | ビタミンC  （mg） | 食物繊維  （ｇ） | 塩分  （ｇ） |  |
| 0.6 | 0.02 | 0.03 | 1 | 1.5 | 0.8 |  |



１日分すべてを食べると・・・・・

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1人分栄養成分表 | 朝食 | 昼食 | 間食 | 夕食 | 合計 | 単位 |
| エネルギー | 447 | 316 | 128 | 530 | 1,421 | kcal |
| 水分 | 272.2 | 163.7 | 2.4 | 249.3 | 688 | ｇ |
| たんぱく質 | 12.9 | 8.4 | 32.4 | 18.5 | 72.2 | ｇ |
| 脂質 | 7.2 | 3.9 | 0.4 | 15.3 | 26.8 | ｇ |
| 炭水化物 | 82.1 | 60.4 | 26.8 | 79.1 | 248.4 | ｇ |
| カリウム | 498 | 265 | 229 | 897 | 1,889 | mg |
| カルシウム | 241 | 49 | 98 | 140 | 528 | mg |
| 鉄分 | 1.5 | 0.8 | 0.6 | 2.3 | 5.2 | mg |
| ビタミンB1 | 0.14 | 0.09 | 0.05 | 0.11 | 0.39 | mg |
| ビタミンB2 | 0.26 | 0.08 | 0.16 | 0.17 | 0.67 | mg |
| ビタミンC | 12 | 52 | 2 | 4 | 70 | mg |
| 食物繊維 | 3.7 | 2.5 | 1.4 | 6.7 | 14.3 | ｇ |
| 塩分 | 2.3 | 1.4 | 0.1 | 2.4 | 6.2 | ｇ |