

世代別健康に配慮したメニュー(シニア世代)

～1日3食、しっかり食べていきいき健康生活を！～

シニア世代になると、加齢に伴うからだの変化から食欲の低下や食事量の減少などがみられます。このことが原因で、自分では気付かないうちに健康維持に必要な栄養が十分にとれなくなり“低栄養”の状態に陥りやすくなります。低栄養が続くと心身の活力が低下して、要介護状態を引き起こします。バランスのとれた食事は、“低栄養”を予防し心身ともに健康な生活を送るための基本です。1食1食しっかり食べましょう。

低栄養予防は「健康長寿」への道しるべ

食事のポイント

食品数が多いほど栄養も充実！

合言葉は「さあ にぎやか(に)いただく」

ロコモチャレンジ推進協議会考案

1 さまざまな食品を食べましょう

- | | | | |
|----------------------------|--------|----------------------------|------|
| <input type="checkbox"/> さ | さかな | <input type="checkbox"/> い | いも |
| <input type="checkbox"/> あ | あぶら | <input type="checkbox"/> た | たまご |
| <input type="checkbox"/> に | にく | <input type="checkbox"/> だ | だいず |
| <input type="checkbox"/> ぎ | ぎゅうにゆう | <input type="checkbox"/> く | くだもの |
| <input type="checkbox"/> や | やさい | | |
| <input type="checkbox"/> か | かいそう | | |
- (に)

みんなで集まって
にぎやかに食べよう！

1日に10品目を目標に、すべての項目にチェックがつくように心がけると栄養バランスのとれた食事になります。さまざまな食品から摂れる栄養素が合わさることによって、身体機能の低下を防ぐことができます。

2 1食の中で「主食」「主菜」「副菜」をそろえましょう

【主菜】

体の筋力を維持する
肉 魚 卵 大豆製品
のおかずを
毎食1品

カルシウム・ビタミンなど
不足しがちな栄養素
を補う
牛乳 乳製品 果物も
毎日かさず

「主食」「主菜」「副菜」の要素が
入っていれば
ワンプレートや丼物・麺類などでも！
たとえば・・・



◇ごはん+豚肉+野菜で
中華丼に



◇小麦粉+鶏肉+野菜で
すいとんに



◇うどん+鶏肉+野菜で
カレーうどん(*秋献立参照)

◇ごはん+小魚+野菜の小鉢で
しらす丼 (*春献立参照)

【主食】

活動するための
エネルギー源
ごはん パン 麺類を
毎食1品

【副菜】

体の調子を整える
野菜 海藻 きのこと類
いも類のおかずを
毎食1品

3 からだの変化に合わせた食事づくりをしましょう

こんな時は？

◇食欲がわかない・・・

- ・無理に食べようとせず、食べたいものを優先して食べましょう。
- ・少し食べられるようなら、のどごしが良く「少量でも栄養価が高い」プリンやアイスクリーム、スムージー（*夏献立参照）、茶わん蒸しなどがおすすめです。

◇食事を抜かすことがある・・・

- ・食事を抜いてしまうと、1日に必要な栄養がとれなくなります。
- ・規則正しく、1日3回食事を食べることが大切です。
- ・また、欠食すると食事からとる水分量も減って水分不足の心配もでてきます。
- ・高齢になるとのどの渇きを感じにくくなるため、脱水症状にも注意が必要です。
- ・食事と合わせてこまめな水分摂取を心がけましょう。

◇食事作りが面倒になってきた・・・

手軽に行うコツ

◇食事づくりの負担を減らす工夫を
電子レンジを使用したり鍋ひとつで
できる料理をとり入れましょう。

(*夏献立参照)

手間や時間が省け
洗い物も少なくて済みます。



◇すぐに食べられる市販品
保存できる食品を利用する
惣菜や冷凍食品・インスタント食品など



惣菜をアレンジする
インスタント食品+野菜で

(*冬献立参照)

◇缶詰を使って

さば缶の味噌汁



鮭缶と

豆腐を炒めて
チャンプルー



さば味噌煮缶の鍋 (*冬献立参照)

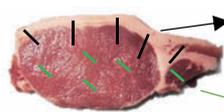
鮭缶とニラの卵とじ

(*秋献立参照)

◇かみにくい・飲み込みにくいを感じるようになった・・・

調理のひと工夫

◇肉を柔らかくする方法



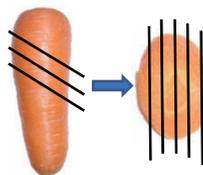
① 脂身と赤身の間の筋
を切る。

包丁でつつき、繊維を
切る。

② 果物や野菜の酵素、発酵食品の力を借りる
生姜 玉ねぎ りんご キウイなど
すりおろして肉を漬け込む。
麴や粕、味噌漬けも発酵の力で柔らかく
くなる。(*春献立参照)

◇野菜を食べやすくする方法

① 繊維を断ち切るように切る。

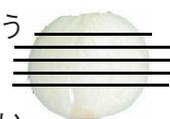


ごぼうや人参を細切りに
するときは、斜め切りし
て繊維を断ち切り、次に
縦に切るとしんなりする。

玉ねぎは繊維を断ち切るよう

横に切ると柔らかくなり

加熱したとき甘味も出やすい。



春の献立

芽吹き季節、旬の野菜をたっぷり食べましょう。食事作りに余裕のある人向きです。楽しみながら料理をしましょう。



<1食分> エネルギー460Kcal、たんぱく質23.0g、脂質12.5g、食塩相当量2.1g、野菜量145g

朝の献立

ごはん
味噌汁
絹豆腐のみぞれ煮
ほうれん草のお浸し
温泉卵のせ
いちご



<1食分> エネルギー547Kcal、たんぱく質21.2g、脂質15.0g、食塩相当量3.5g、野菜量125g

しらす干しを酢飯にのせ丼に！
カルシウムも摂れます

昼の献立

しらす丼
もやしとハムのサラダ
菜の花の胡麻和え
バナナ



<1食分> エネルギー551Kcal、たんぱく質24.2g、脂質16.6g、食塩相当量2.2g、野菜量125g

豚肉はビタミンB群が豊富。
積極的に食べましょう
薄切り肉が食べやすいです

夜の献立

ごはん
豚肉の生姜焼き
じゃが芋の煮物
アスパラとベーコンのソテー

おやつ

エネルギー261Kcal、たんぱく質9.3g、脂質12.1g、食塩相当量0.6g、野菜量0g

あったか食パン
牛乳



<1日分> エネルギー1819Kcal、食塩相当量8.4g、野菜量395g

朝の献立

メニュー名	食材	2人分 g
1.ごはん	ごはん	260
2.味噌汁	人参	20
	白菜	40
	小松菜	40
	しめじ	20
	高野豆腐 (カット)	10
	味噌	小さじ2
	かつおだし	200
3.絹豆腐の みぞれ煮	絹豆腐	200
	大根	60
	こねぎ	10
	水	100
	めんつゆ3倍濃縮	小さじ2
4.ほうれん草のお浸し 温泉卵のせ	ほうれん草	100
	卵	2個
	だししょうゆ	小さじ1・1/2
5.フルーツ	いちご	100

卵を食べましょう！

卵は栄養価も高く、安価です。

1日1個は食べたいですね。

調理面でも主菜になったり、副菜になったり、焼いてもよし炒めてもよし茹でてでもよし。とても手軽な食品です。この冊子では朝食に卵の料理を入れてみました。参考にしてください。

作り方

3. 絹豆腐のみぞれ煮

- ① 大根はおろして水を切る、豆腐は食べやすい大きさに切る
- ② 水とめんつゆを鍋に入れ火にかける
- ③ ②に豆腐を入れ2～3分煮る
- ④ ③に大根おろしを入れ豆腐が崩れないようにそっとかき混ぜながら少し煮る
- ⑤ 器に盛り小口切りにした小ねぎを散らす

4. ほうれん草のお浸し温泉卵のせ

- ① ほうれん草は茹でる
- ② 温泉卵を作る
【電子レンジで温泉卵】
レンジ対応の器に卵を割り入れ卵がかぶる位の水を入れる。爪楊枝で卵に穴をあけ電子レンジで1分
- ③ ほうれん草の上に温泉卵をのせ、だし醤油をかける

昼の献立

作り方

メニュー名	食材	2人分 g
1.しらす丼	ごはん	260
	しらす干し	80
	生姜	10
	ごま油	小さじ1・1/2
	青じそ	1枚
	すし酢	大さじ1・1/3
2.もやしとハムのサラダ	もやし	140
	ロースハム	40
	マヨネーズ	大さじ1・1/3
	酢	小さじ1
	ミニトマト	4ヶ
3.菜の花の胡麻和え	菜の花	100
	めんつゆ3倍濃縮	小さじ2
	砂糖	小さじ1
	いりごま	小さじ2
4.フルーツ	バナナ	2本

1.しらす丼

- ① しょうがはおろす、青じそは千切り
- ② しらす干しに生姜とごま油を混ぜる
- ③ ごはんにすし酢を混ぜ、上にしらす干しをのせ、青じそを飾る

2.もやしとハムのサラダ

- ① もやしは茹で水気を絞る、ハムは千切りにする
- ② マヨネーズと酢を混ぜる
- ③ ①と②を混ぜる
- ④ 器に盛り付け、ミニトマトを添える。

3. 菜の花の胡麻和え

- ① 菜の花は3cmに切り色よくゆで水気を取る
- ② ①にめんつゆを混ぜ5分置く
- ③ ②砂糖と胡麻を入れ混ぜる

ワンポイント

《もやしの利用方法》

四季を問わず安くておいしいもやし。安い時にまとめ買い。一度に茹でて常備菜に。冷蔵庫で保存し、いろいろな料理に利用しましょう。

《茹でたもやしは》

もやしのナムル

すりおろしたニンニクと塩、ごま油で和える

もやしのピリ辛胡麻和え

しょうゆ、ごま油、豆板醤、ニンニク（チューブ）炒り白ごまを混ぜ、もやしがあったかいうちに混ぜる

作り方

おやつ献立

メニュー名	食材	2人分 g
1.あったか食パン	食パン（6枚切り）	1枚
	バター	小さじ2
	グラニュー糖	小さじ2
2.牛乳	牛乳	400

1. あったか食パン

- ① 食パンにバターを塗り、一口大又はスティック状に切る
- ② 袋にグラニュー糖を入れその中に①を入れフリフリ
- ③ 袋から出し、鉄板に並べ170℃のオーブンで5分焼く

夜の献立

作り方

メニュー名	食材	2人分 g	
1.ごはん	ごはん	260	
2.豚肉の生姜焼き	豚もも肉	140	
	しょうゆ	小さじ2	
	みりん	小さじ2	
	生姜	10	
	油	小さじ2	
	スナップエンドウ	80	
	塩・コショウ	少々	
	油	小さじ1/2	
	ミニトマト	2個	
3.じゃが芋の煮物	じゃが芋	100	
	人参	20	
	玉ねぎ	40	
	かつおだし(汁)	100	
	A	砂糖	小さじ2
		酒	小さじ1
		しょうゆ	小さじ1・1/2
4.アスパラとベーコンのソテー	アスパラ	100	
	ベーコン	30	
	塩	0.4	
	コショウ	少々	

2、豚肉の生姜焼き

- ① 豚もも肉は食べやすい大きさに切ってしょうゆ、みりん、おろした生姜に5分漬ける
- ② スナップエンドウは筋を取り茹でる
- ③ フライパンに油を敷いて①の豚肉を焼いて器に盛る
- ④ ③のフライパンに油を足して茹でたスナップエンドウを軽く炒め塩コショウで味を調べ、③の肉に添える
- ⑤ ④を器に盛り、ミニトマトを添える

3、じゃが芋の煮物

- ① じゃがいも、人参、玉ねぎは、皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- ② かつおだしにAの調味料と①を入れて柔らかくなるまで、中火で煮る

4、アスパラとベーコンのソテー

- ① アスパラは茎の固いところはピーラーで皮をむく。4 cmの長さに切ってゆでる。ベーコンは1 cm幅に切る
- ② フライパンにベーコンを入れ炒め油が出てきたらアスパラを加え炒める

ワンポイント

<豚肉>

豚肉には、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルなど健康に生活するために必要不可欠な栄養素が含まれています。

たんぱく質を構成するアミノ酸が豊富に含まれており、体内で合成でない必須アミノ酸もバランスよく摂取することができます。

ビタミンとミネラルは、食肉に多く含まれている栄養素です。豚肉にはビタミンB1をはじめとするビタミンB群や亜鉛、鉄分、カリウムなどが特に豊富に含まれています。

年齢を重ねたら特に摂りたい食品です。

夏の献立

簡単メニュー、料理が面倒になってしまったら簡単でバランスの取れた食事の提案をします。



<1食分>エネルギー457Kcal、たんぱく質17.2g、脂質18.5g、食塩相当量0.9g、野菜量30g

朝の献立

- トースト
- ゆで卵
- ゆで野菜
- 果物ジュース

ゆで野菜とゆで卵を一つの鍋で調理

市販品を利用して



<1日分>エネルギー534Kcal、たんぱく質28.9g、脂質19.0g、食塩相当量3.0g、野菜量100g

昼の献立

- 魚とトマトのマカロニスープ
- 枝豆蒸しパン
- スイカ

鍋一つでできる簡単メニュー

調理器具の工夫で手軽に調理



<1食分>エネルギー722Kcal、たんぱく質26.1g、脂質16.7g、食塩相当量4.1g、野菜量235g

夜の献立

- ごはん
- 肉団子と豆腐の煮物
- ピーラーサラダ
- 黒糖寒天

おやつ

エネルギー101Kcal、たんぱく質0.8g、脂質3.4g、食塩相当量0g、野菜量0g

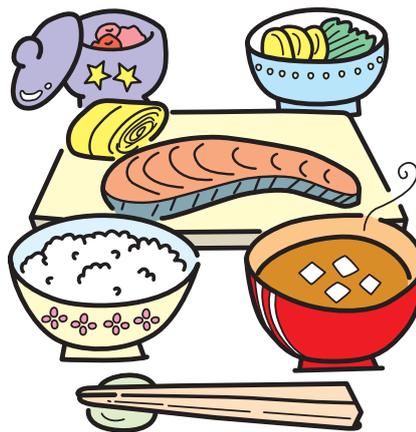


プチチョコフォンデュ
お茶

<1日分>エネルギー1814Kcal、食塩相当量8.0g、野菜量365g

朝の献立

メニュー名	食材	2人分 g
1.トースト	食パン（6枚切り）	2枚
	バター	小さじ2
2.ゆで卵	卵	2個
3.ゆで野菜	ブロッコリー	60
	オリーブ油	小さじ2
	塩	少々
4.果物ジュース	いちご	150
	バナナ	100
	プレーンヨーグルト	100
	牛乳	100



作り方

2,3 ゆで卵とゆで野菜を一つの鍋で調理

① 鍋に水を沸騰させ、先にブロッコリーをゆで、取り出してオリーブ油と塩で味を調える。次に卵をゆでる

* 半熟卵：沸騰したお湯から6分

* 固ゆで卵：沸騰したお湯から12分

4. 果物ジュース

材料をジューサーにかける又は、果物を刻んで牛乳とヨーグルトを混ぜる

飲みやすいジュースなどで美味しく栄養と水分をとりましょう

《豆乳と桃のスムージー》

桃・・・1/2個

バナナ・・・1/2本

豆乳・・・150g

作り方

材量をミキサーにかけるかカッターにかける

桃とバナナを細かくつぶして豆乳と混ぜても美味しい

* 豆乳を牛乳に変えても良い

《甘酒ジュース》

甘酒・・・・・・・・・・200g

100%りんごジュース・・・100g

無糖ヨーグルト・・・・100g

作り方

材料をよくかき混ぜて出来上がり



昼の献立

メニュー名	食材	2人分 g
1.魚とトマトのマカロニスープ	マカロニ	40
	じゃが芋	100
	魚（鮭）	160
	トマト	100
	小松菜	100
	プロセスチーズ	20
	固形スープの素	8
	水	800
	塩、コショウ	少々
2.枝豆蒸しパン	枝豆	40
	ホットケーキミックス	60
	牛乳	40
	油	大さじ1
3.フルーツ	スイカ	200

作り方

1. 魚とトマトのマカロニスープ

- ① 鍋に水と固形スープを入れ煮立て、食べやすい大きさに切った魚を入れる
- ② マカロニ、一口大に切ったじゃが芋を入れ柔らかくなったら、食べやすい大きさに切ったトマトと小松菜を加えサッと煮る
- ③ 塩、コショウで味を調え、チーズを仕上げにトッピングする

2. 枝豆蒸しパン

- ① ボールに牛乳、油を入れて混ぜ、ホットケーキミックス粉を混ぜ枝豆を入れて約15分蒸す（枝豆は生で刻んで混ぜる）

《小松菜》

アクが少ないのでそのまま刻んで味噌汁に入れたり炒めもの、煮物にも大活躍。1束をいろいろに！

小松菜と厚揚げの煮物

小松菜を3cm長さに切り油で炒め、だし汁と砂糖、しょうゆを加え、食べやすい大きさに切った厚揚げも加え中火で炒りつけながら煮る。

小松菜とじゃこの常備菜

小松菜を1cm長さに切る。フライパンに油を敷き小松菜を炒め、じゃこを加え砂糖、しょうゆ、みりんを加え汁がなくなるまで炒める。

おやつ献立

メニュー名	食材	2人分 g
1.プチチョコフォンデュ	チョコレート	10
	水	5
	マシュマロ	14
2.お茶	緑茶	

作り方

プチチョコフォンデュ

- ① 小皿にチョコレートを割り入れ、水を加え、電子レンジで約10秒ほど温めチョコレートを溶かす。
- ② 溶けたチョコレートを均等に混ぜ合わせソース状にする
- ③ マシュマロにチョコレートソースを付けて食べる

夜の献立

作り方

メニュー名	食材	2人分 g	
1.ごはん	ごはん	260	
2.肉団子と豆腐の煮物	A	木綿豆腐	150
		もやし	200
		マイタケ	40
		鶏ひき肉	150
		長ネギ(みじん切り)	40
		酒	小さじ2
		しょうゆ	小さじ1/2
		片栗粉	小さじ2
		ニンニク(みじん切り)	5
		人参(短冊切り)	10
		カットわかめ	6
		ごま油	小さじ2
		めんつゆ3倍濃縮	大さじ3・1/2
		水	200
		塩	少々
3.ピーラーサラダ	レタス	60	
	きゅうり	60	
	人参	40	
	塩	小さじ1/6	
	酢	小さじ2	
	油	大さじ1・1/2	
4.黒糖寒天	粉寒天	2	
	水	140	
	黒砂糖	大さじ2	
	湯	20	
	キウイフルーツ	200	

2. 肉団子と豆腐の煮物

- ① めんつゆに水を入れ煮立て、もやし、マイタケを入れて煮る
- ② 鶏ひき肉にカッコ内の材料を混ぜ合わせ団子状にして①に加える
- ③ ②に火が通ったら、人参、豆腐、わかめを加え仕上げのごま油をかける。塩少々で味を調える

作り方

3. ピーラーサラダ

- ① レタスは食べやすい大きさにちぎる
- ② きゅうり、人参はピーラーで薄く削る
- ③ 野菜に塩を振り、水気を切ったら酢と油で味を調える

4. 黒糖寒天

- ① 水に粉寒天を入れ煮立て、容器で冷まし1cm角に切る。黒砂糖は湯で溶かしシロップを作る
- ② キウイフルーツを食べやすい大きさに切り①を加える

ワンポイント

《塩分含有量(小さじ1杯当たり)》

- 食塩・・・6g
- 濃口しょうゆ・・・0.9g
- 薄口しょうゆ・・・1.0g
- 信州みそ・・・0.8g
- めんつゆ(ストレート)・・・0.2g
- めんつゆ(3倍濃縮)・・・0.5g
- ポン酢しょうゆ・・・0.5g

メーカーにより塩分量は違います、表示を確認しましょう



実りの秋。旬の食材は味も栄養も抜群です！

秋の献立

しっかり食べて夏の疲れを回復しましょう。旬の食材に缶詰や冷凍食品をお組み合わせ、様々な食品を取りましょう



朝の献立

ごはん
味噌汁
缶詰とニラの卵とじ
ヨーグルト

具沢山のうどんにすると「主食」「主菜」「副菜」を一つの料理でそろえることができます。カレーの香りも食欲をそそります。



昼の献立

カレーうどん
ゆで野菜
ぶどう

ひじきのドライパックは蒸気加熱してあるため、そのまま使うことができ便利です。余ったら冷凍に。



夜の献立

ごはん
たらのパン粉焼き
パプリカとキャベツの
おほかね
ひじきの白和え

おやつ

エネルギー98Kcal、たんぱく質1.8g、脂質0.6g、食塩相当量0.1g、野菜量0g



< 1日分 > エネルギー1741Kcal、食塩相当量7.8g、野菜量350g

朝の献立

作り方

メニュー名	食材	2人分 g
1.ごはん	めし	260
2.味噌汁	さつまい	30
	人参	20
	白菜	40
	えのき茸	30
	だし汁	200
	味噌	小さじ2
3.鮭缶とニラの卵とじ	鮭水煮缶	90
	ニラ	100
	生姜	2
	卵	2個
	塩	小さじ1/3
	酒	小さじ1
	油	大さじ1
4.ヨーグルト	ヨーグルト (加糖)	200

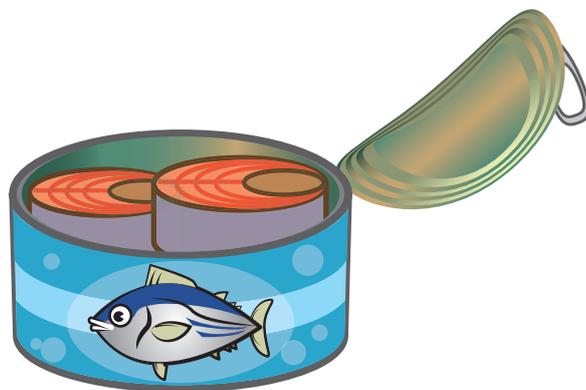
3. 鮭缶とニラの卵とじ

- ① ニラは洗って3cmの長さに切る。生姜はみじん切りにする。鮭缶は缶から出して大きめにほぐしておく（汁も使用する）
- ② ボウルに卵を割り溶きほぐす
- ③ フライパンを熱し分量の油を加える。生姜を入れ香りが立ったらニラを加えサッと炒め塩と酒で味をつける。ニラがしんなりしたら鮭缶を加えてひと混ぜして②の卵を加える。卵が半熟になったら火を止める

ワンポイント

《魚の缶詰》

魚の缶詰は骨まで食べられるので栄養効果が高いです。常温保存ができ、手軽に食べられることができる優れたものです。買い置きもできて便利なのでぜひ活用を！



昼の献立

作り方

メニュー名	食材	2人分 g	
1.カレー うどん	鶏もも肉	100	
	玉ねぎ	60	
	ごぼう	30	
	しめじ	40	
	油揚げ	1枚	
	ねぎ	40	
	冷凍うどん	360	
	油	大さじ1	
	カレー粉	小さじ2	
	A	だし汁	600
		みりん	大さじ2
		酒	大さじ2
		しょうゆ	大さじ1・1/3
	B	片栗粉	小さじ2
水		大さじ3	
塩		少々	
2.ゆで野菜	ブロッコリー	100	
	ミニトマト	4個	
	マヨネーズ	大さじ1	
3.フルーツ	ぶどう	100	

1. カレーうどん

- ① ごぼうは細いさがきにして水に放ちアクをとる。しめじは小房に分ける。油揚げは熱湯で油抜きをした後に短冊に切る。鶏肉、玉ねぎ、ねぎは食べやすい大きさに切る
- ② 鍋に分量の油を熱してごぼう、玉ねぎを炒める。鶏肉を加えて炒め合わせる。カレー粉を加えて炒めたのち、Aと油揚げ、しめじを加えて煮る
- ③ 材料が煮えたら溶き片栗粉を加えてとろみをつける。味見をし塩味が足りない場合は塩を加えて味を調える。ねぎを加えてさっと火を通す
- ④ 冷凍うどんは熱湯を通して器に入れ、③をかける

2. ゆで野菜

- ① ブロッコリーは小房に分け茹でる。器に盛り付け、ミニトマトとマヨネーズを添える

おやつ献立

作り方

メニュー名	食材	2人分 g
1.ようかんの きな粉まぶし	練りようかん	60
	きな粉	小さじ2
2.お茶	緑茶	

1. ようかんのきな粉まぶし

- ① ようかんは一口大に切ってきな粉をまぶす

ワンポイント 《食べる量が減ってきた》

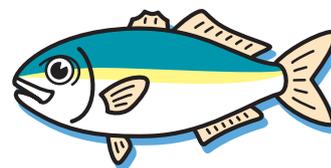
間食（おやつ）をとりましょう。

食事で不足しているものをおやつにすると、足りない栄養を補うことができます。また、おやつは食べる楽しみや満足感にもつながることからもお勧めです。適量の甘い菓子（飲料）はエネルギー補給や疲労回復効果もあるので上手に利用しましょう。おやつを食べる時はお茶などの水分も一緒に摂ると脱水を予防できます。

夜の献立

メニュー名	食材	2人分 g	
1.ごはん	めし	260	
2.たらの パン粉焼き	まだら	140	
	塩/コショウ	0.6/少々	
	小麦粉	大さじ1	
	水	大さじ1	
	パン粉	大さじ3	
	B	粉チーズ	大さじ1
		パセリ	大さじ1
		オリーブ油	小さじ2
	添え野菜 おかか和え	パプリカ	80
		キャベツ	100
		ポン酢	小さじ1
		かつお節	2
	3.ひじきの 白和え	ひじき (ドライパック)	30
柿		30	
ほうれん草		30	
木綿豆腐		100	
C		白練りごま	大さじ1
		砂糖	大さじ1/2
		塩	小さじ1/4

作り方



2. たらのパン粉焼き

- ① たらは塩コショウをふる。しばらく置いてから、水分をふき取る
- ② みじん切りにしたパセリはBの材料と混ぜ合わせる
- ③ 小麦粉を水に溶き、たらにつける
- ④ ③のたらに②の衣をつける
- ⑤ フライパンにクッキングシート（ホイル可）を敷き、④のたらを並べる。空いているところにパプリカも入れて焼く。蓋をして両面を焼き中までしっかり火を通す
- ⑥ キャベツは短冊に切る。耐熱容器に入れラップをかけ電子レンジ（600w）で2分加熱する。⑤のパプリカを合わせてポン酢、かつお節で和える
- ⑦ 焼きあがったたらを器に盛り、⑥の野菜を添える

3. ひじきの白和え

- ① 豆腐はキッチンペーパーに包んで電子レンジにかけ、温まる程度に加熱して水気を切る。ボウルに豆腐とCの調味料を入れ、泡だて器でよく混ぜる
- ② ほうれん草は2cmの長さに切ってからゆで、水にさらした後に絞る
- ③ 柿とひじき、②を①の衣に加えて和える

冬の献立

市販食品に野菜をちょい足し、ちょっと豪華に変身！



朝の献立

ごはん
塩こうじの卵焼き
いろいろキノコのマリネ
ヨーグルト和え

市販の豚カツを使い煮カツにしました。スープはインスタントスープに野菜を足します



昼の献立

ごはん
煮カツ
ほうれん草と人参のお浸し
スープ

サバの味噌煮缶を使った簡単で美味しい鍋です。家にある野菜を活用してみましょう。



夜の献立

ごはん
サバ味噌煮缶の鍋
酢の物

おやつ

エネルギー104Kcal、たんぱく質0.5g、脂質0.3g、食塩相当量0.1g、野菜量0g



<1日分>エネルギー1877Kcal、食塩相当量7.8g、野菜量406g

朝の献立

作り方

メニュー名	食材	2人分 g
1.ごはん	めし	260
2.塩こうじの卵焼き	卵	100
	かつおだし	60
	塩こうじ	10
	油	小さじ1・1/2
	ブロッコリー	100
	めんつゆ3倍濃厚縮	小さじ1・1/2
3.いろいろキノコのマリネ	しめじ	100
	エリンギ	50
	えのき茸	50
	オリーブ油	大さじ1
	酢	大さじ1
	塩	小さじ1/3
	コショウ	少々
4.ヨーグルト和え	ヨーグルト(加糖)	200
	キウイフルーツ	200

2. 塩こうじの卵焼き

- ① ボウルに卵を割り入れ、だし汁と塩こうじをを入れ混ぜる
- ② 卵焼き器に油を敷き①の卵液を2～3回に分け巻き卵焼きを作る
- ③ ブロッコリーは小房に切りゆでる。茹で上がった水にとり冷やし水気を取る。ボウルに入れめんつゆで和える
- ④ 卵を4等分に切り2切れずつ器に盛りブロッコリーを添える

3. いろいろキノコのマリネ

- ① しめじは石づきを取って小房に分ける。えのき茸は根元を切り落とし3等分に切る。エリンギは長さを3等分にして薄切りにする
- ② ①を混ぜ耐熱皿に入れしんなりするまで電子レンジにかける
- ③ オリーブ油、酢、塩、コショウを混ぜた中に①を入れ混ぜる

ワンポイント

《塩こうじを作ってみましょう》

- ・ こうじ(乾)・・・200g
- ・ 塩・・・・・・・・・・60g
- ・ 水・・・・・・・・・・280ml



- ① 板こうじは砕いて粒状にする、粒こうじはそのまま使う
- ② こうじに塩を加えて、全体にいきわたるように軽くかき混ぜる
- ③ ②に常温の水を入れてさらによく混ぜる。乾燥こうじの場合の水分量は280ml、生こうじの場合は250mlが目安
- ④ 水を入れてよくかき混ぜたら、それを口のすばまった保存容器(はちみつの容器やドレッシング容器)に入れる
- ⑤ 容器の口にキッチンペーパーを当てて輪ゴムで巻きそのまま常温で寝かせる。1日1回、容器にキャップをつけ良く振る。夏は1週間、冬は2週間で完成
- ⑥ 塩こうじが完成すると、全体に水分が出てきて粒が目立たなくなる。この状態になったら密封して冷蔵庫で保管する。

※手作り塩こうじは、好みに合わせて塩加減出来るのが利点です

昼の献立

作り方

メニュー名	食材	2人分 g	
1.ごはん	めし	260	
2.煮カツ	A	豚カツ（市販）	100
		玉ねぎ	60
		卵	1個
		酒	大さじ1
		砂糖	さじ1・1/2
		水	200
3.ほうれん草と人参のお浸し	ほうれん草	100	
	人参	20	
	かつお節	1	
	しょうゆ	小さじ1/2	
4.スープ	コーンクリームスープ	2袋	
	キャベツ	60	
	玉ねぎ	20	
	水	300	

《あと1品》

市販の総菜や冷凍食品、レトルト食品を1品加えるだけでも食卓は華やかになります。野菜を加えたり、卵でとじたりとアレンジしてレパートリーを増やしてみませんか。

2、煮カツ

- ① 鍋にAを入れ煮立たせる
- ② ①に玉ねぎを加えサッと煮る。
- ③ 市販のカツを食べやすい厚さに切り②の鍋に入れカツが温まったら、溶き卵でとじる

3、ほうれん草と人参のお浸し

- ① ほうれん草は3cmの長さに切り、にんじんは、3cmの千切りにする
- ② 鍋に湯を沸かし人参を入れゆでる。柔らかくなったらほうれん草を加えゆでる。茹で上がった後水にとり冷やし水気を切る
- ③ ②にしょうゆを加え、器に盛りかつお節をかける

4、スープ（インスタントスープ使用）

- ① キャベツ、玉ねぎを食べやすい大きさに切る
- ② 鍋に分量の水を入れ沸かし、①を入れゆでる。柔らかくなったらインスタントの粉末コーンクリームスープの素をだまにならないように入れよく混ぜ、器に盛る

おやつの献立

作り方

メニュー名	食材	2人分 g
1.さつま芋とリンゴ煮	さつま芋	100
	りんご	60
	砂糖	大さじ1
	レモン汁	小さじ1
2.お茶	緑茶	

さつま芋とリンゴ煮

- ① さつま芋とりんごは食べやすい大きめに切りレモン汁をかける
- ② 鍋にさつま芋を入れ水を加え、柔らかくなるまで煮る、りんごと砂糖を加え水分がなくなるまで煮る

夜の献立

作り方

メニュー名	食材	2人分 g
1.ごはん	めし	260
2.サバ味噌煮缶の鍋	鯖味噌煮缶	200
	木綿豆腐	100
	小松菜	60
	長ネギ	40
	えのき茸	40
	水	200
	酒	大さじ2
	生姜	12
	味噌	大さじ1
	みりん	大さじ1・1/2
	すりごま	小さじ1
七味唐辛子	少々	
3.酢の物	大根	60
	きゅうり	40
	塩	0.4
	ささみ	60
	酒	小さじ1
	酢	大さじ1
	砂糖	小さじ2
塩	小さじ1/6	

A [

2. サバの味噌煮缶鍋

- ① 豆腐と野菜、きのこは食べやすい大きさに切る。鍋に水、酒、千切りの生姜を入れ火にかける。
- ② 煮立ったら中火にし①とサバ味噌煮缶を缶汁ごと加えて3～5分煮る
- ③ ②に味噌、みりんを加え（味噌は味を見ながら）ひと煮立ちしたら火を止める
- ④ 器に盛り好みですりごま、七味唐辛子をふる

3. 酢の物

- ① 大根、きゅうりは千切りにして塩を振っておく
- ② ささみは酒をまぶし、ゆでるか電子レンジで中まで火を通す。冷めたら割く
- ③ 大根、きゅうりを絞り、ささみを入れAで和える

作成：長野県上田保健福祉事務所[上田市材木町1-2-6]、協力：（公社）長野県栄養士会