

ひとり暮らし高齢者食事サービス 1月分<A>

(材料：1人分)

1. ごはん

調味料の分量は目安です

2. ハムとキャベツのスープ

ハム	10 g
キャベツ	10 g
にんじん	10 g
コンソメ、塩、こしょう	

- ①キャベツは荒い千切りにする。にんじんは3cmの長さの千切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。
- ②①を炒め、水を入れコンソメ、塩、こしょうで味を付ける。

3. 牛肉のケチャップ炒め

牛肉	40 g
玉ねぎ	15 g
ケチャップ	
しょうゆ・みりん・油	

- ①玉ねぎは、薄くし切りにする。
- ②牛肉も食べやすい大きさに切る。
- ③油を少量入れたフライパンで、①と②を炒め、ケチャップ、しょうゆ、みりん味付ける。

4. ほうれん草のごま和え

ほうれん草	30 g
白すりごま	
だし汁・しょうゆ・砂糖	

- ①ほうれん草は塩を入れた熱湯で茹でて、2.5cmの長さに切る。
- ②すりごまと調味料で和える。

6. 里いもの煮付け

里いも	40 g
だし汁	大さじ1
砂糖	少々
みりん	少々
しょうゆ	小さじ1

- ①里いもは皮をむき、塩でもみ洗いする。たっぷりのお湯で3分ほど茹でて水でサッと流す。
- ②だし汁、砂糖、みりん、しょうゆで調味し、味をからめ、汁気が無くなるまで煮る。

6. マカロニサラダ

マカロニ	5 g
ハム	5 g
きゅうり	10 g
マヨネーズ	大さじ1
塩こしょう	少々

- ①マカロニを茹で、きゅうりは食べやすい大きさに切り、軽く塩もみする。ハムは約1cmの角切りにする。
- ②①にマヨネーズを入れ、塩こしょうで味の調整をする。

7. しば漬け

ひとり暮らし高齢者食事サービス 1月分

(材料：1人分)

1. ごはん (ごま塩)

調味料の分量は目安です

2. みそ汁

玉ねぎ	15 g
じゃがいも	15 g
みつば	3 g
だし汁・みそ	

3. 三色ロールフライ

豚肉	40 g
にんじん	10 g
いんげん豆	10 g
プロセスチーズ	5 g
レタス	10 g
塩・こしょう	
卵・パン粉・小麦粉	

- ①さやいんげんはゆでて2等分にする。
- ②にんじんは5mm角の拍子切りにしてゆでる。
- ③チーズは7mm角の拍子切りにする。
- ④豚肉を広げ①②③を巻き込み、塩、こしょうする。
- ⑤④に小麦粉、とき卵、パン粉の順につけて揚げる。
- ⑥斜めに切り口をして、レタスと一緒に盛り付ける。

4. 筑前煮風

れんこん	15 g
にんじん	15 g
こんにゃく	10 g
ごぼう	10 g
鶏肉	15 g
干ししいたけ	1枚
しょうゆ・砂糖・みりん	
だし汁	少々

- ①干ししいたけは、水でもどす。
- ②れんこん、にんじん、ごぼう、干ししいたけ、こんにゃく、鶏肉は大きさをそろえる。
- ③鍋に油を少量入れ、①と②を炒める。
- ④調味料を入れて、よく煮る。

【 調味料5人分の目安 】

だし汁…500cc、砂糖…大さじ3、しょうゆ・酒・みりん…各大さじ
(だし汁は干ししいたけの戻し汁も加えてください)

5. 酢の物

わかめ	3 g
きゅうり	10 g
しらす	5 g
酢・砂糖・塩	

- ①わかめは流水で塩を落とし、水でもし熱湯をかけ2cm幅に切る。きゅうりは輪切りにする。
- ②三杯酢を作り、①としらすを和える。

6. ブロッコリーのおかか和え

ブロッコリー	40 g
かつおぶし・しょうゆ・だし汁	

- ①ブロッコリーは小房にわけ、塩をした熱湯で茹でる。だし汁、しょうゆ、かつおぶしで和える。

7. プチトマト

ひとり暮らし高齢者食事サービス 1月分<C>

(材料：1人分)

1. ごはん (ふりかけor梅干しor塩こんぶ)

調味料の分量は目安です

2. わかめスープ

干しわかめ	適量
たまご	1/4 個
玉ねぎ	15 g
鶏ガラスープの素	
塩・しょうゆ	

- ①たまねぎは皮をむき、薄い半月切りにする。
- ②鍋に湯を沸かし、鶏ガラスープを加え、①を煮る。
- ③塩、しょうゆで味を調え、干しわかめ、溶き卵を加える。

3. えびといかの炒め物

えび	1 尾
いか	20 g
生しいたけ	1/2 個
チンゲン菜	10 g
油・塩・こしょう・しょうゆ	

- ①いかは表面に格子に切れ目を入れ1.5cm幅、3cm位の短冊切りにする。えびは殻をむき背ワタを取り一口大に切る。
- ②生しいたけは半分または1/4のそぎ切りにする。
- ③チンゲン菜は1.5cm幅程度に切り、硬いようなら下茹でする。①、②、③を炒め調味する。

4. 肉じゃが

じゃがいも	40 g
玉ねぎ	10 g
にんじん	10 g
牛切り落とし肉	15 g
しょうゆ・砂糖・だし汁・油	

- ①じゃがいもは皮をむき、大きめの一口大に切る。
- ②玉ねぎは皮をむき、くし切りにする。にんじんも皮をむき小さ目の乱切りにし、牛肉も一口大に切る。
- ③①と②をサッと炒めてから、だし汁、しょうゆ、砂糖で煮付ける。

5. ごぼうサラダ

ごぼう	30 g
きゅうり	15 g
ツナ缶	
マヨネーズ・塩・こしょう	

- ①ごぼうは薄めのささがきに下茹でする。
- ②きゅうりは輪切りにする。
- ③ツナ缶は油を切っておく。
- ④①、②、③をマヨネーズで和え、調味する。

6. ナムル風

ほうれんそう	20 g
もやし	10 g
塩・こしょう	
しょうゆ・ごま油	

- ①もやしを茹でる。
- ②ほうれんそうは茹でて3cmくらいに切る。
- ③ボールにしょうゆ、ごま油、塩、こしょうで調味料を作り①、②を和える。

7. プチトマト

ひとり暮らし高齢者食事サービス 1月分<D>

(材料：1人分)

調味料の分量は目安です

1. ごはん (のりたま)

2. すまし汁

豆腐	1/10 丁
わかめ	適量
かまぼこ	1/10 板
だし汁・しょうゆ・塩	

3. ブリの塩焼き

4. 鶏肉としいたけの煮物

鶏もも肉	40 g
生しいたけ	1/2 枚
ピーマン	10 g
茹たけのこ	10 g
にんじん	10 g
A {	しょうゆ 2 g
	酒 3 g
	塩・こしょう 少々

①鶏もも肉は、2 cm角に切っておく。

ピーマン、しいたけは、1.5cm角ほどに切る。

たけのこ、にんじんは薄めのくし切りにする。

②鶏もも肉を炒め、にんじん、たけのこ、しいたけ、ピーマンを加えて、しんなりするまで炒めAの調味料で味を調える。

5. きのことほうれん草の炒め物

ほうれん草	30 g
しめじ	10 g
ベーコン	5 g
ホールコーン缶	3 g
塩・こしょう	

①ベーコンは1 cm幅に切る。しめじは石づきを取り、小房に分ける。ほうれん草は3 cm長さに切る。

②①とホールコーンを油で炒め、塩・こしょうで調味する。

6. キャベツの炒め物

キャベツ	30 g
卵	1/2 個
塩・こしょう・油	少々

①キャベツは太めの千切りにする。

②油で①を炒め、塩、こしょうをして溶きたまごを入れてサッと炒める。

7. きゅうちゃん漬け