

ご飯、大根サラダ、味噌汁、牛乳、ふりかけ



エネルギー (Kcal)	483	炭水化物 (g)	79.6
たんぱく質 (g)	14.4	食塩量 (g)	1.8
脂質 (g)	10.7		

<材料・1人分>

ごはん

ごはん 180g
ふりかけ 2.5g (1袋)

大根サラダ

だいこん 60g
きゅうり 15g
コーン(缶詰) 5g
ノンオイル
青じそドレッシング 10g

味噌汁

うす揚げ 5g
ねぎ 3g
味噌 6g
だし汁 150cc

牛乳 200cc

<作り方>

大根サラダ

- ① だいこんは千切りにして茹でます。きゅうりは千切りにしておきます。
- ② コーンは缶を開けてザルに開け水気を切っておきます。
- ③ ①②を分量のドレッシングで和えます。

味噌汁

- ① だし汁をとり、1cmの短冊にしたうす揚げを入れ火にかけます。
- ② ①へ味噌を溶きいれます。
- ③ 汁碗にねぎを入れ、②を入れます。

ごはん、すずきの天麩羅、オクラのゼリー寄せ、冷汁、果物



エネルギー (Kcal)	684	炭水化物 (g)	106.2
たんぱく質 (g)	29.5	食塩量 (g)	3.1
脂質 (g)	14.9		

<材料・1人分>

ごはん
ごはん 180g

すずきの梅肉衣天麩羅
白すずき 80g
なす 20g
かぼちゃ 30g
ヤングコーン(缶) 12g
梅肉 5g
小麦粉 6g
卵 6g
油 8g

オニオン花鰹つゆ(天つゆ)
たまねぎ 40g
赤たまねぎ 10g
かいわれ 10g
A { みりん 5g
うすくちしょうゆ 5g
酢 5g
花かつお 0.5g

オクラのゼリー寄せ
オクラ 50g
素麺 5g
みりん 3g
うすくちしょうゆ 2g
本だし 少々
水 100cc
粉寒天 0.15g
じゅんさい 8g
おろし生姜 1g
めんつゆ 3g
片栗粉 1g

冷汁
木綿豆腐 30g
赤だし 6g
きゅうり 10g
大葉 1g
みょうが 少々
いりごま白 少々
だし汁 150cc

果物
ぶどう 70g

<作り方>

すずきの梅肉衣天麩羅
① なす、かぼちゃは適当な厚さの輪切りにしておきます。
② ヤングコーンは缶を開けてザルに開け、水気を切っておきます。
③ 白すずきは塩をふり、切り身を半分に切っておきます。
④ 卵・小麦粉を水で溶き、①②にそれぞれ衣をつけて180℃に熱した油で揚げます。
⑤ 残った溶き衣に梅肉を混ぜます。
⑥ ③に⑤の衣をつけて揚げます。

オニオン花鰹つゆ(天つゆ)
① 玉ねぎと赤たまねぎは薄くスライスして水にさらしておきます。
② かいわれは3等分の長さに切り、さっと茹でておきます。
③ Aの調味料を合わせ器に注ぎ、上から①②を盛り最後に花かつおをのせます。

オクラのゼリー寄せ
① オクラは茹でた後、ヘタを切り小口切りにしておきます。
② 素麺は茹でて、3cm程度の長さに切っておきます。
③ 分量の水に粉寒天を入れよく溶かし、沸騰させます。
④ 沸騰したら③にみりん、淡口醤油、本だしをいれます。
⑤ 型に①②を入れ、その中に④を注ぎ入れます。
⑥ ⑤を冷蔵庫に入れ冷やし固めます。
⑦ じゅんさい、おろし生姜、めんつゆを火にかけ、水溶き片栗粉を入れて混ぜ、とろみがついたら火からおろします。
⑧ ⑥を切り分けて盛付け、⑦をかけます。

冷汁
① だし汁に味噌を溶かし味噌汁を作り氷水で冷やしておきます。
② 木綿豆腐は、角切りにしておきます。
③ 大葉は千切り、みょうがは薄く千切りにしてきます。
④ きゅうりは、輪切りにしておきます。
⑤ ②③④を盛りつけ、冷やしておいた味噌汁を注ぎ白ごまをふります。

ごはん、きのこソースオムレツ、ビーフンサラダ、大豆と野菜のコンソメ煮



エネルギー (Kcal)	653	炭水化物 (g)	91.4
たんぱく質 (g)	27.6	食塩量 (g)	2.5
脂質 (g)	18.0		

<材料・1人分>

ごはん
 ごはん 180g

きのこソースオムレツ
 卵 70g
 鶏ひき肉 30g
 たまねぎ 20g
 ほうれんそう 20g
 塩 少々
 油 2g
 しめじ 10g
 エリンギ 10g
 トマトソース 10g
 ブロccoli 40g
 塩 少々

ビーフンサラダ
 ビーフン 15g
 いんげん 10g
 かに風味かまぼこ 5g
 サウザンアイランド
 ドレッシング 10g

大豆と野菜のコンソメ煮
 大豆(乾燥) 5g
 じゃがいも 20g
 たまねぎ 40g
 セロリ 10g
 コンソメ(顆粒) 1g
 塩 0.3g
 ドライパセリ 少々

<作り方>

きのこソースオムレツ
 ① たまねぎはみじん切り、ほうれんそうは茹でて3~5cmの長さのに切っておきます。
 ② 鶏ひき肉は、フライパンで炒めて冷ましておきます。
 ③ ブロccoliは塩茹でておきます。
 ④ しめじは石付きを取りほぐし、エリンギは適当な大きさに切っておきます。
 ⑤ 卵を割りほぐし、①②を入れて混ぜあわせ、油を敷いたフライパンでオムレツを作ります。
 ⑥ ④をフライパンで炒め、火が通ったらトマトソースを入れてひと煮立ちさせた後、火を止めます。
 ⑦ ⑤のオムレツに⑥のソースをかけ、③のブロccoliを添えます。

ビーフンサラダ
 ① かに風味かまぼこはほぐします。インゲンは茹でて斜め切りにしておきます。
 ② ビーフンを茹でて、食べやすい長さに切っておきます。
 ③ ①②をドレッシングで和えます。

大豆と野菜のコンソメ煮
 ① 大豆を湯に浸して戻しておきます。
 ② じゃがいもはサイコロ切りにして茹で、たまねぎも角切りにしておきます。
 ③ セロリは、薄切りに切っておきます。
 ④ ①~③をコンソメのだし汁に入れ火が通るまで煮ます。最後に塩で味を整えます。
 ⑤ 盛付けた後、ドライパセリを振ります。