

壮年期

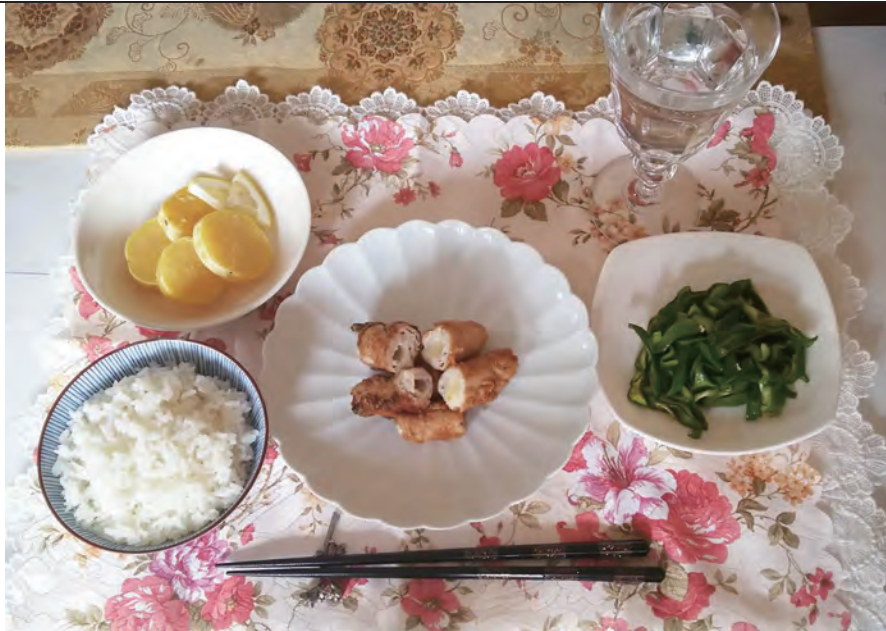
朝

ロールパン ・ オムレツ ・ サラダ ・ オレンジ ・ 牛乳



エネルギー (Kcal)	725	炭水化物 (g)	82.4
たんぱく質 (g)	26.4	食塩量 (g)	2.0
脂質 (g)	31.2		
<p><材料・1人分></p> <p>1. ロールパン ロールパン 100g いちごジャム 20g</p> <p>2. オムレツ 鶏卵 50g バター 2g 塩 0.2g</p> <p>3. サラダ レタス 100g グリーンアスパラ 60g 玉ねぎ 10g マヨネーズ 10g</p> <p>4. オレンジ オレンジ 100g</p> <p>5. 牛乳 牛乳 200ml</p>		<p><作り方></p> <p>1. ロールパン</p> <p>2. オムレツ ① 卵を割りほぐし、塩を混ぜます。 ② フライパンにバターを溶かし、焼きオムレツを作ります。</p> <p>3. サラダ ① アスパラを5cm程度に切り塩茹でしておきます。 ② レタスは1口大にてでちぎります。 ③ 玉ねぎは薄くスライスし、水にさらしておきます。 ④ ①②③を盛付マヨネーズを添えます。</p> <p>4. オレンジ</p> <p>5. 牛乳</p>	

ごはん ・ 豚肉のチーズ巻 ・ さつまいもレモン煮 ・ ピーマンソテー



エネルギー (Kcal)	673	炭水化物 (g)	96.2
たんぱく質 (g)	25.4	食塩量 (g)	1.7
脂質 (g)	18.1		

<材料・1人分>

1. ごはん
ごはん 190g
2. 豚肉のチーズ巻
豚肉もも 65g
塩 0.5g
こしょう 0.1g
プロセスチーズ 25g
小麦粉 3g
サラダ油 2g
こいくちしょうゆ 2g
3. さつまいもレモン煮
さつまいも 60g
レモン絞り汁 3g
レモン 10g
砂糖 2g
4. ピーマンソテー
ピーマン 40g
塩 0.2g
こしょう 0.1g
サラダ油 2g

<作り方>

1. ごはん
2. 豚肉のチーズ巻
 - ① 豚肉に塩こしょうを振り、チーズを巻きます。
 - ② ①に小麦粉をまぶし、熱したフライパンに油をひき焼きます。
 - ③ しょうゆを絡ませます。
3. さつまいもレモン煮
 - ① さつまいもは皮を厚めにむいて1.5cmの輪切りにし、水にさらしてアクを抜きます。
 - ② 沸騰した湯でさつまいもを10分ゆで、ゆで汁を少し残して捨てます。
 - ③ ②に砂糖、レモンの絞り汁、レモンのいちょう切りを加え、紙ぶたをぴったりかぶせ、煮汁がほとんどなくなるまでと中火で10分くらい煮ます。途中で上下を返します。
4. ピーマンソテー
 - ① ピーマンはへたと種を除いて乱切りにします
 - ② フライパンに油をしき、ピーマンを炒め、塩こしょうします。

ごはん ・ さけ塩焼き ・ ちんげん菜浸し ・ 厚揚げと人参の煮物 ・ すまし汁

写真は後日掲載いたします。

エネルギー (Kcal)	583	炭水化物 (g)	86.5
たんぱく質 (g)	31.8	食塩量 (g)	3.4
脂質 (g)	10.3		

<材料・1人分>

1. ごはん
ごはん 190g
2. さけ塩焼き
さけ 80g
塩 0.4g
3. ちんげん菜浸し
チンゲンサイ 100g
花かつお 1g
こいくちしょうゆ 4g
4. 厚揚げと人参煮
厚揚げ 55g
人参 40g
だし汁 80g
砂糖 3.5g
酒 4g
うすくちしょうゆ 8g
みりん 6g
5. すまし汁
さやえんどう 15g
生しいたけ 10g
だし汁 150g
うすくちしょうゆ 3g
塩 0.3g

<作り方>

1. ごはん
2. さけ塩焼き
① さけに塩をふり、焼き上げます。
3. ちんげん菜浸し
① チンゲンサイは根元まで良く洗い、沸騰した湯で、根元からさっとゆで、冷水にとってさまし、水けをしぼり3~4cmに切ります。
② 花かつおとしょうゆで和えます。
4. 厚揚げと人参煮
① 厚揚げは熱湯で油抜きをし、3cm角に切ります
② 人参は皮をむいて1cmの輪切りに、かためにゆでます
③ 鍋にだし汁と調味料①②を入れ、火にかけ、煮立ったら弱火で20から25分煮ます。
5. すまし汁
① さやえんどうは筋をとり、さっとゆでておきます。生しいたけは5mmにスライスします。
② だし汁を煮立たせ、しいたけを入れ調味料で味付けします。
③ 煮立ってきたらさやえんどうを入れすぐに火を止めます。