【①2日目朝食】

ごはん

|  |  |
| --- | --- |
| 材料：分量（４人分） | 作　り　方 |
| ごはん…150g×4 | P109又はP111を参照。 |

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） |
| 252 | 90 | 3.8 | 0.5 | 55.7 | 43.5 | 5 |
| 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） |  |
| 0.2 | 0.03 | 0.02 | 0 | 0.5 | 0 |  |

かまぼこ

|  |  |
| --- | --- |
| 材料：分量（４人分） | 作　り　方 |
| かまぼこ…1本（100g）  大根おろし…80g  濃口醤油…小さじ1（6g） | ① かまぼこを板から外し、食べやすい厚さに切り分ける。  ② ①を皿に移して大根おろしを添え、濃口醤油をかける。 |

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） |
| 29 | 38.5 | 3.2 | 0.2 | 3.4 | 79 | 11 |
| 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） |  |
| 0.1 | 0 | 0 | 2 | 0.3 | 0.8 |  |

わかめのみそ汁

|  |  |
| --- | --- |
| 材料：分量（４人分） | 作　り　方 |
| カットわかめ…12g  なす…40g  玉ねぎ…40g  人参…40g  だし汁…600㏄  麦みそ…大さじ2・1/2（45g）  観世ふ…12g  青ねぎ…12g | ① カットわかめを水に戻しておく。  ② すべての野菜を切る。  ③ 鍋にだし汁を入れ、沸騰したら青ねぎ以外の野菜を入れる。  ④ ③の具材がやわらかくなったら、わかめを加え、麦みそを溶き入れる。  ⑤ 最後に観世ふと青ねぎを入れる。 |

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） |
| 48 | 185.3 | 2.7 | 0.8 | 7.9 | 153 | 25 |
| 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） |  |
| 0.5 | 0.03 | 0.02 | 2 | 1.8 | 1.6 |  |

味つけのり

|  |
| --- |
| 材料：分量（４人分） |
| 味付けのり…4袋 |

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） |
| 3 | 0.1 | 0.6 | 0.1 | 0.7 | 43 | 3 |
| 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） |  |
| 0.1 | 0.01 | 0.04 | 3 | 0.4 | 0.1 |  |

【①２日目昼食】

親子丼

|  |  |
| --- | --- |
| 材料：分量（４人分） | 作　り　方 |
| 玉ねぎ…60g  青ねぎ…12g  焼き鳥の缶詰（たれ）…2缶（170g）  　　水…200㏄  A  　　めんつゆ（ストレート）…大さじ2（30ｇ）  　　日本酒…小さじ1（5g）  卵（M）…4個  ごはん…150g×4 | ① P109又はP111を参照し、ごはんを炊く。  ② 玉ねぎはうす切り、青ねぎは小口切りにする。  ③ 鍋に焼き鳥の缶詰を入れて火にかけ、ほぐれたらAを入れる。  ④ ②に玉ねぎを入れ、しんなりとしたら溶き卵をまわし入れる。  ⑤ ③の卵に火がとおったら火をとめ、青ねぎを散らす。  ⑥ ①のごはんを丼によそおい、⑤を上にのせる。 |

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） |
| 418 | 176.9 | 18.3 | 9 | 62.5 | 238 | 40.4 |
| 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 | 0.06 | 0.33 | 1.5 | 0.8 | 1.8 |  |

チーズ入り塩昆布和え

|  |  |
| --- | --- |
| 材料：分量（４人分） | 作　り　方 |
| 小松菜…200g  人参…40g  キャベツ…80g  プロセスチーズ…40g  塩昆布…7g | ① 小松菜と人参は、3㎝の長さに切り、下ゆでしておく。  ② キャベツはせん切り、プロセスチーズは0.5～1㎝の角切りにする。  ③ ボウルに全ての材料を入れ、混ぜ合わせる。 |

アドバイス：小松菜は、他の青菜に変えてもよい。

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） |
| 49 | 80.1 | 3.4 | 2.6 | 4.1 | 181 | 137 |
| 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） |  |
| 1.3 | 0.03 | 0.09 | 19 | 2.1 | 0.5 |  |

果物（桃缶）

～桃缶シロップの活用例１～

桃風味の蒸しパンを作る際にﾎｯﾄｹｰｷMixや小麦粉等に加える水のうち桃缶シロップを混ぜてもよい。

|  |
| --- |
| 材料：分量（４人分） |
| 桃缶…果肉240g |

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） |
| 51 | 47.1 | 0.3 | 0.1 | 12.4 | 48 | 2 |
| 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） |  |
| 0.1 | 0.01 | 0.01 | 1 | 0.8 | 0 |  |

【①2日目間食】

さつまいも団子

|  |  |
| --- | --- |
| 材料：分量（４人分） | 作　り　方 |
| さつまいも…400g  砂糖…大さじ2（18g）  片栗粉…大さじ2（18g）  有塩バター…10g  黒ごま…1.2g | ① さつまいもは、適当な大きさに切り、ゆでる。  　 やわらかくなったら取り出し、つぶしておく。  ② ①に砂糖、片栗粉を入れてよく混ぜ合わせ、平な丸型に成形したら黒ごまを上にのせ、おさえる。  ③ フライパンに有塩バターを溶かし、②を中弱火で両面焼く。 |

アドバイス：さつまいもは皮をむかず、そのままつぶしてもよい。

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） |
| 185 | 67.3 | 1.3 | 2.4 | 39.8 | 474 | 45 |
| 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 | 0.11 | 0.03 | 29 | 2.3 | 0 |  |

【①２日目夕食】

ごはん

|  |  |
| --- | --- |
| 材料：分量（４人分） | 作　り　方 |
| ごはん…150g×4 | P109又はP111を参照。 |

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） |
| 252 | 90 | 3.8 | 0.5 | 55.7 | 43.5 | 5 |
| 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） |  |
| 0.2 | 0.03 | 0.02 | 0 | 0.5 | 0 |  |

魚の塩焼き

|  |  |
| --- | --- |
| 材料：分量（４人分） | 作　り　方 |
| ピーマン…4個（160g）  なす…80g  塩さば…60g×4切  大根おろし…120g  ぽん酢（市販）…大さじ１強（20g） | ① ピーマンは縦の細切り、なすは4㎝程度の長さの角切りにする。  ② フライパンにクッキングシートを敷いて、塩さばを焼く。  ③ ②と同じ要領で①を焼く。  ④ 皿に②と③を盛り付けて、大根おろしを添え、ぽん酢でいただく。 |

アドバイス：塩さばは、他の魚に変えてもよい。

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） |
| 197 | 119.1 | 16.8 | 11.6 | 4.8 | 389 | 33 |
| 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） |  |
| 1.7 | 0.13 | 0.38 | 35 | 1.7 | 1.3 |

切干大根のごまサラダ

|  |  |
| --- | --- |
| 材料：分量（４人分） | 作　り　方 |
| 切干大根…20g  玉ねぎ…60g  きゅうり…80g  人参…40g  　　すりごま…大さじ2（18g）  A  　　濃口醤油…小さじ1（6g）  　　マヨネーズ…大さじ2（24g） | ① 切干大根を水で戻して、さっとゆでたら、水気をしぼり、食べやすい長さに切っておく。  ② 玉ねぎはうす切り、きゅうりは斜めせん切りにする。  人参は、3㎝長さのせん切りにし、ゆでておく。  ③ ボウルにAを入れ、①と②を加えて混ぜ合わせる。 |

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） |
| 94 | 44.7 | 2 | 6.7 | 7.3 | 275 | 94 |
| 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 | 0.05 | 0.04 | 5 | 2.3 | 0.3 |  |

かぼちゃの煮物

|  |  |
| --- | --- |
| 材料：分量（４人分） | 作　り　方 |
| かぼちゃ…320g  だし汁…200㏄  濃口醤油…大さじ1強（24g）  A  日本酒…大さじ1強（20g）  砂糖…大さじ1強（12g）  　　本みりん…大さじ1強（20g） | ① かぼちゃは、中わたを取り除き、食べやす  い大きさに切る。  ② 鍋にだし汁と①を入れて煮立ったら10分  程度煮る。  Aを加え、落とし蓋をして中火で煮る。  ③ ②のかぼちゃがやわらかくなったら弱火  にし、味が染み込むまで煮込む。 |

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） |
| 73 | 79.9 | 1.8 | 0.1 | 14.7 | 344 | 18 |
| 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） |  |
| 0.5 | 0.06 | 0.06 | 13 | 2.2 | 0.9 |  |

１日分すべてを食べると・・・・・

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| １日分栄養成分表 | 朝食 | 昼食 | 間食 | 夕食 | 合計 | 単位 |
| エネルギー | 332 | 518 | 185 | 616 | 1651 | kcal |
| 水分 | 313.9 | 304.1 | 67.3 | 333.7 | 1019 | ｇ |
| たんぱく質 | 10.3 | 22.0 | 1.3 | 24.4 | 58.0 | ｇ |
| 脂質 | 1.6 | 11.7 | 2.4 | 18.9 | 34.6 | ｇ |
| 炭水化物 | 67.7 | 79.0 | 39.8 | 82.5 | 269.0 | ｇ |
| カリウム | 319 | 467 | 474 | 1,052 | 2311 | mg |
| カルシウム | 44 | 179 | 45 | 150 | 418 | mg |
| 鉄分 | 0.9 | 1.4 | 0.7 | 3.5 | 6.5 | mg |
| ビタミンB1 | 0.07 | 0.10 | 0.11 | 0.27 | 0.55 | mg |
| ビタミンB2 | 0.08 | 0.43 | 0.03 | 0.50 | 1.04 | mg |
| ビタミンC | 7 | 22 | 29 | 83 | 141 | mg |
| 食物繊維 | 3.0 | 3.7 | 2.3 | 6.1 | 15.1 | ｇ |
| 塩分 | 2.5 | 2.3 | 0.0 | 4.0 | 8.8 | ｇ |