

【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B ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (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B ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (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…600cc 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B ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (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)
味つけのり...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B ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (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) A { 水...200cc 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を上のにのせる。

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B ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (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 cm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 cm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B ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (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)

材料：分量（4人分）
桃缶…果肉 240g

～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。

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B ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (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のにせ、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B ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (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B ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (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4cm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B ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (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 A { すりごま…大さじ2(18g) 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、3cm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B ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (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…200cc A { 濃口醤油…大さじ1強(24g) 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B ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (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B ₁	0.07	0.10	0.11	0.27	0.55	mg
ビタミンB ₂	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