

【③1日目朝食】

ちりめん菜めし

材料：分量（4人分）	作り方
米…2合（300g） 大根葉…60g ちりめん…25g 塩昆布…10g すりごま…大さじ1（15g）	① P109 又は P111 を参照し、ごはんを炊く。 大根葉は、ゆでて水気を絞り、細かく切っておく。 ② 炊けたごはんに、全部の材料を入れ混ぜる。

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)
293	107.2	7.8	2.8	58.1	195	129
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	0.08	0.06	8	1.9	0.9	

コーンポタージュ

材料：分量（4人分）	作り方
コーンクリーム缶…400g 固形コンソメ…1個 塩…小さじ1/4（1.25g） こしょう…少々 牛乳…400cc	① 鍋に全部の材料を入れ、中火で焦げないように温める。 

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)
154	165	5.1	4.4	24	303	112
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)	
0.4	0.06	0.2	4	1.8	1.4	

【③1日目昼食】

鮭フレークの混ぜご飯

材料：分量（4人分）	作り方
米…2合（300g） 水…2カップ（400cc） A { 鮭フレーク…60g 塩…少々（0.5g） いりごま…大さじ1（9g）	① P109 又は P111 を参照し、ごはんを炊く。 ② 炊ければ、Aを混ぜる。

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)
290	99.7	7.4	2.8	56.2	100	36
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)	
0.4	0.07	0.05	0	0.7	1.0	

ピーマンの塩昆布和え

材料：分量（4人分）	作り方
ピーマン…6個 塩昆布…8g ごま油…小さじ1（4g）	① ピーマンは、半分に切り、種を取り、せん切りにする。 ② フライパンにごま油を入れ、ピーマンを炒め、しんなりすれば火を止め、塩昆布を混ぜ合わせる。

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)
26	64	1	1.1	4.2	165	13
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)	
0.4	0.02	0.03	52	1.8	0.4	

【③1日目間食】

抹茶ういろう

材料：分量（10人分）	作り方
A { 薄力粉…1カップ（100g） 片栗粉…大さじ3（27g） 砂糖…1/2カップ（120g） 抹茶…大さじ2（12g） B { 水…1・1/2カップ（300cc） スキムミルク…30g	① ポリ袋にAの材料を入れ、振り混ぜる。 ② Bを合わせミルクを作る。 ③ ①に②のミルクをだまが出来ないように少量ずつ入れ、混ぜる。 ④ タッパー又は牛乳パックに③を流し入れ、約20分蒸す。

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)
128	2.4	32.4	0.4	26.8	229	98
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)	
0.6	0.05	0.16	2	1.4	0.1	

【③1日目夕食】

さんまの缶詰で炊き込みご飯

材料：分量（4人分）	作り方
米…2合 水…2カップ（400cc） えのき…1/4袋 人参…1/4本 干しいたけ…1枚 しょうが…8g 日本酒…大さじ4（60g） さんま蒲焼（缶）…1缶	① 米は、洗っておく。 ② えのきは、石突を切り、さいておく。 人参は、せん切りにする。 干しいたけは、水で戻し、せん切りにする。 生姜は、みじん切りにする。 ③ さんま蒲焼（缶）の汁は除き、ポリ袋に全部の材料を入れ炊く。

アドバイス：P109又はP111を参照し、応用しましょう。

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)
334	127.2	8.6	5.2	59.3	78	23
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	0.05	0.09	1	1.2	0.4	

とろろ昆布の吸い物

材料：分量（4人分）	作り方
青ねぎ…2本 とろろ昆布…40g 麩…適量（4g） だしの素…小さじ1（4g） 湯…300cc	① ねぎは、小口切りにする。 ② 椀に、全部の材料を入れ、湯を注ぎ入れる。

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)
76	82.1	5.6	0.6	15.0	602	82
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	0.04	0.05	2	4.0	1.2	



さんまの缶詰で炊き込みご飯



とろろ昆布の吸い物

切干大根サラダ

材料：分量（4人分）	作 り 方
人参…1/3本 切干大根…15g カットわかめ…ひとつまみ（4g） A { ツナ缶（油漬け）…80g マヨネーズ…大さじ2（28g） めんつゆ（3倍濃縮）… 大さじ1/2（7.5g）	① 人参は、せん切りにする。 ② 人参、切干大根、カットわかめは、ゆで、材料に火が通れば、水気を切る。 ③ ②の材料とAの調味料を合わせる。

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)
120	40	4.3	9.5	4.8	217	35
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)	
0.6	0.02	0.03	1	1.5	0.8	



1日分すべてを食べると・・・

1人分栄養成分表	朝食	昼食	間食	夕食	合計	単位
エネルギー	447	316	128	530	1,421	kcal
水分	272.2	163.7	2.4	249.3	688	g
たんぱく質	12.9	8.4	32.4	18.5	72.2	g
脂質	7.2	3.9	0.4	15.3	26.8	g
炭水化物	82.1	60.4	26.8	79.1	248.4	g
カリウム	498	265	229	897	1,889	mg
カルシウム	241	49	98	140	528	mg
鉄分	1.5	0.8	0.6	2.3	5.2	mg
ビタミンB ₁	0.14	0.09	0.05	0.11	0.39	mg
ビタミンB ₂	0.26	0.08	0.16	0.17	0.67	mg
ビタミンC	12	52	2	4	70	mg
食物繊維	3.7	2.5	1.4	6.7	14.3	g
塩分	2.3	1.4	0.1	2.4	6.2	g