【③2日目朝食】

野菜蒸しパン

|  |  |
| --- | --- |
| 材料：分量（４個分） | 作　り　方 |
| 野菜ジュース…60㏄  ホットケーキミックス…75g  スキムミルク…大さじ1（6g）  砂糖…大さじ1（9g） | ① 全部の材料をポリ袋に入れ混ぜ合わせ、くちを縛る。  ② ナイロンの下端を切り、アルミカップに入れ10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） |
| 87 | 16.3 | 2.2 | 0.8 | 18.0 | 111 | 42 |
| 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 | 0.03 | 0.05 | 1 | 0.5 | 0.3 |  |

さつまいもサラダ

|  |  |
| --- | --- |
| 材料：分量（４人分） | 作　り　方 |
| さつま芋…200g  レーズン…20g  A　 マヨネーズ…大さじ3（42g）  塩…小さじ1/4（1.3g）  こしょう…少々 | ① さつま芋の皮を取り、適当な大きさに切りゆでる。  ② さつま芋に火が通れば、ポリ袋に①とAの材料を入れ、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） |
| 151 | 35.9 | 1.0 | 7.7 | 20.0 | 275 | 26 |
| 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） |  |
| 0.6 | 0.07 | 0.03 | 15 | 1.4 | 0.5 |  |



野菜蒸しパン

【③2日目昼食】

冷汁そうめん

|  |  |
| --- | --- |
| 材料：分量（４人分） | 作　り　方 |
| いりごま（白）…大さじ3  　　　　　　　　　　　（27g）  A　 麦みそ…大さじ1・1/2  　　　　　　　　　　　（27g）  　　ツナ缶（油漬け）…80g  水…240㏄  顆粒コンソメ…大さじ1  そうめん…400g  ささみ…4本  卵（M）…1個  トマト…1個  青しそ…4枚 | 1. 鍋にAを混ぜ合わせ、ひと煮たちさせ、ゴマだれを作る。 2. ささみは、ゆでて、さいておく。   　 卵は溶き、フライパンで薄焼き卵を焼き、錦糸卵を作る。  　 青しそは、せん切りにする。  　 トマトは、くし形の8等分に切る。   1. そうめんをゆで、水でしめておく。   ④ 器にそうめんを入れ、②の具を盛り合わせ、①のゴマだれをかける。 |

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） |
| 585 | 202 | 31 | 15.9 | 75.3 | 543 | 141 |
| 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） |  |
| 2.8 | 0.21 | 0.34 | 8 | 3.6 | 7.8 |  |



【③2日目間食】

洋風ブラマンジェ

|  |  |
| --- | --- |
| 材料：分量（４人分） | 作　り　方 |
| 牛乳…200㏄  A　 砂糖…大さじ1・1/2（14g）  　　片栗粉…大さじ2（18g）  好みのジャム…適量（44g） | ① Aを鍋に入れ、火にかけ、焦げないように混ぜる。  　トロミがつき、透き通ってくれば火からおろし、スプーンで適当な量をすくい、皿に盛り付けジャムをかける。 |

アドバイス：ジャムの代わりに、きな粉や黒蜜にすると和風ブラマンジェになる。

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） |
| 90 | 48.5 | 1.7 | 1.9 | 16.5 | 84 | 56 |
| 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） |  |
| 2 | 0.17 | 0.2 | 21 | 4.2 | 0.5 |  |

【③2日目夕食】

黒大豆のお寿司

|  |  |
| --- | --- |
| 材料：分量（４人分） | 作　り　方 |
| 米…2合  水…2カップ（400㏄）  黒豆（一晩水につける）…20g  　　穀物酢…大さじ2（30g）  A　 砂糖…小さじ1（3g）  　　塩…小さじ1/3（1.7g） | ① ポリ袋の中に、分量の米、水、黒豆を入れ炊く。  （P109又はＰ111を参照）  ② Aをあわせ、すし酢を作り、①のご飯と混ぜる。 |

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 | 97.7 | 6.3 | 1.6 | 60.2 | 162 | 16 |
| 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 | 0.1 | 0.03 | 0 | 1.2 | 0.4 |  |

長ネギと卵のスープ

|  |  |
| --- | --- |
| 材料：分量（４人分） | 作　り　方 |
| 水…4カップ（800㏄）  固形コンソメ…1/2個（2.7g）  大根…180g  人参…1/3本  長ネギ…1束  卵（M）…1個  　　塩…小さじ1/4（1.3g）  こしょう…少々  A　 濃口醤油…大さじ1（18g）  　　ごま油…大さじ1（13g）  　片栗粉…適量（6g） | ① 大根、人参は、短冊切りにする。  　 長ネギは、３㎝の長さに切る。  ② 卵は、溶いておく。  ③ 鍋に水と固形コンソメを入れ、①の野菜を入れ、柔らかくなるまで火を通す。  ④ Aの調味料を合わせ、③に入れ、とろみがつけば、溶き卵を入れる。 |

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） |
| 75 | 181.3 | 2.1 | 4.7 | 6.0 | 199 | 27 |
| 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） |  |
| 0.4 | 0.03 | 0.08 | 7 | 1.3 | 1.0 |  |



黒大豆のお寿司　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　長ネギの卵のスープ

ホウレン草としめじのゴマ和え

|  |  |
| --- | --- |
| 材料：分量（４人分） | 作　り　方 |
| ほうれん草…200g  塩…適量（1g）  しめじ…200g  かに風味かまぼこ…2本  　　すりごま…大さじ2（30g）  A　 砂糖…大さじ1（9g）  　　濃口醤油…大さじ1/2（9g） | ① ほうれん草は、塩ゆでをし、冷水につけて、水気をとり、3㎝長さに切る。  　 しめじは、石突を切り、小房に分け、さっとゆでる。  　 かに風味かまぼこは、3㎝長さに切り、さいておく。  ② ①の材料をAの調味料で和える。 |

アドバイス：ほうれん草の代わりに、チンゲンサイ、小松菜などの野菜でもよい。

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） |
| 81 | 98.9 | 5.1 | 4.6 | 8.6 | 580 | 125 |
| 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） |  |
| 2 | 0.17 | 0.2 | 21 | 4.2 | 0.5 |  |



１日分すべてを食べると・・・・・

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1日栄養成分表 | 朝食 | 昼食 | 間食 | 夕食 | 合計 | 単位 |
| エネルギー | 238 | 585 | 90 | 449 | 1,362 | kcal |
| 水分 | 52.2 | 202.0 | 48.5 | 377.9 | 681 | ｇ |
| たんぱく質 | 3.2 | 31.0 | 1.7 | 13.5 | 49.4 | ｇ |
| 脂質 | 8.5 | 15.9 | 1.9 | 10.9 | 37.2 | ｇ |
| 炭水化物 | 38.0 | 75.3 | 16.5 | 74.8 | 204.6 | ｇ |
| カリウム | 386 | 543 | 84 | 941 | 1,954 | mg |
| カルシウム | 68 | 141 | 56 | 168 | 433 | mg |
| 鉄分 | 0.7 | 2.8 | 2.0 | 3.5 | 9.0 | mg |
| ビタミンB1 | 0.10 | 0.21 | 0.17 | 0.30 | 0.78 | mg |
| ビタミンB2 | 0.08 | 0.34 | 0.20 | 0.31 | 0.93 | mg |
| ビタミンC | 16 | 8 | 21 | 28 | 73 | mg |
| 食物繊維 | 1.9 | 3.6 | 4.2 | 6.7 | 16.4 | ｇ |
| 塩分 | 0.8 | 7.8 | 0.5 | 1.9 | 11.0 | ｇ |