

【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 cc 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	0.03	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
さつまいも…200g A { レーズン…20g 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 さつまいもの皮を取り、適当な大きさに切りゆでる。 ② さつまいもに火が通れば、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	0.07	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
A { <ul style="list-style-type: none"> いりごま（白）…大さじ3 (27g) 麦みそ…大さじ1・1/2 (27g) ツナ缶（油漬け）…80g 水…240 cc 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。 ③ 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B ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (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
A { <ul style="list-style-type: none"> 牛乳…200 cc 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、火にかけて、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、スプーンで適量な量をすくい、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B ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (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（400cc） 黒豆（一晩水につける）…20g A { 穀物酢…大さじ2（30g） 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	0.1	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（800cc） 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 A { 塩…小さじ1/4（1.3g） こしょう…少々 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、3cm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	0.03	0.08	7	1.3	1.0	



黒大豆のお寿司



長ネギの卵のスープ

ほうれん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 A { すりごま…大さじ2（30g） 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、水気を取り、3cm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、3cm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B ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (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B ₁	0.10	0.21	0.17	0.30	0.78	mg
ビタミンB ₂	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