

ひとり暮らし高齢者食事サービス 6月分<A>

(材料：1人分)

1. ごはん (ふりかけor梅干しor塩こんぶ)

調味料の分量は目安です

2. すまし汁

かまぼこ	10 g
卵	1/4 個
ねぎ	10 g
だし汁・しょうゆ・塩	

3. 鶏だんご

鶏ひき肉	40 g
玉ねぎ	10 g
しょうが	5 g
酒	大さじ 1/2
しょうゆ	小さじ 1/2
塩	少々
片栗粉	小さじ 1/2
A: 酒・みりん・しょうゆ・砂糖	
各小さじ	1/2

- ①玉ねぎ、しょうがは細かいみじん切りにする。
鶏ひき肉と合わせて練り、調味料と片栗粉を
加えてさらに練り丸める。(硬さは片栗粉で調整)
②①を熱湯で茹でて、取り出す。
③②の茹で汁カップ1/4を鍋に残して煮立て、Aで
調味し、鶏だんごをもどして煮汁がほとんどなく
なるまで煮る。

4. ポテトサラダ

じゃがいも	30 g
きゅうり	10 g
ハム	1/4 枚
マヨネーズ	適宜
塩	少々

- ①きゅうりは輪切りにしてサッと塩もみしておく。
②ハムは千切りにして、サッと熱湯をくぐらせ、
冷ましておく。
③じゃがいもは熱湯に少しの塩を入れてゆでて、
つぶし冷ましておく。
④①、②、③をマヨネーズで和える。

5. 小松菜としめじの辛子和え

小松菜	30 g
しめじ	10 g
A {だし汁	小さじ 1/2
しょうゆ	大さじ 1/2
A {砂糖、から	小さじ 1/4
みりん・塩	少々

- ①しめじは小房に分け、小松菜、しめじをそれぞれ
茹でる。
②小松菜は、2cmほどに切りよく水気を切る。
③Aで小松菜としめじを和える。

6. 厚揚げとキャベツのみそ炒め

厚揚げ	1/4 枚
キャベツ	10 g
にんじん	10 g
油	適宜
A {みそ	小さじ 1/4
みりん	小さじ 1/4
酒	小さじ 1/4
砂糖	小さじ 1/4

- ①にんじんは皮をむき、薄めの拍子切りにする。
②キャベツは2.5cm角程の大きさに切る。
③厚揚げは面が四角になるように切り、1cm弱の厚
さに切る。
④みそ、みりん、砂糖、酒を混ぜ合わせておく。
⑤油でにんじん、キャベツ、厚揚げを炒め、Aで
調味する。

7. プチトマト

ひとり暮らし高齢者食事サービス 6月分

(材料：1人分)

1. ごはん（梅干し）

調味料の分量は目安です

2. みそ汁

油揚げ	1/4 枚
たまねぎ	20 g
干しわかめ	適量
みそ・だし汁	

3. 鶏ささみの揚げ焼き

鶏ささみ	40 g
塩・こしょう	少々
小麦粉	少々
卵	1/5 個
パン粉・油	

- ①鶏ささみは、塩・こしょうをしておく。
③①に小麦粉をまぶし、卵水をくぐらせ、
パン粉をまぶし多めの油で焼く。

4. かぼちゃの煮つけ

かぼちゃ	40 g
砂糖	8 g
しょうゆ	5 g
酒	5 g
だし汁	50 g

5. はるさめサラダ

乾燥はるさめ	15 g
ハム	1/2 枚
きゅうり	10 g
卵	1/2 個
A	酢 大さじ 1 みりん 大さじ 1 砂糖 小さじ 1/2 しょうゆ 大さじ 1
塩	

- ①はるさめは、ゆでる。
②錦糸卵を焼く。
③ハムときゅうりは千切りにする。
④Aを作り、①～③を和える。

6. 枝豆の塩茹

枝豆	30 g
塩	少々

7. はくさい漬け

ひとり暮らし高齢者食事サービス 6月分<C>

(材料: 1人分)

1. ごはん (ふりかけor梅干しor塩こんぶ)

調味料の分量は目安です

2. すまし汁

三つ葉	2 g
玉ねぎ	2 個
しょうゆ・塩・だし汁	

3. ヒレかつ

豚ヒレ肉	30 g
卵	1/5 個
パン粉・小麦粉	適量
塩こしょう・油	適量
キャベツ	20 g

- ①豚ヒレ肉は一口大に切り、塩・こしょうをしてたたいておく。
- ②①を小麦粉、卵、パン粉をつけて油で揚げる。
- ③キャベツは太めの千切りにして、サッとゆでて、付け合わせる。

4. 高野豆腐の煮物

高野豆腐	1/4 枚
にんじん	20 g
干ししいたけ	1 個

【調味料2人分】

A {	だし汁	1 カップ
	砂糖	小さじ1
	酒	大さじ2
	みりん	大さじ2
	しょうゆ	小さじ 1/2

- ①干ししいたけ、高野豆腐を水で戻す。
- ②にんじんは、皮をむき乱切りにし、下茹でする。
- ③Aで①～③を煮付ける。

5. マカロニサラダ

マカロニ	10 g
ハム	1/4 枚
きゅうり	10 g
マヨネーズ	適宜
塩	少々

- ①ハムは、1cmほどの角切りにし、サッと熱湯を通して冷ましておく。
- ②きゅうりは輪切りにし薄めの塩でもみ、水気を切る。
- ③マカロニは茹でる。
- ④①～③をマヨネーズで和える。

6. いんげん豆の胡麻和え

いんげん豆	20 g
すりごま	適宜

【調味料2人分】

A {	しょうゆ	大さじ 1/2
	だし汁	大さじ 1/2
	砂糖	小さじ1

塩 少々

- ①いんげんは、塩茹でして食べやすい大きさに切る。
- ②Aとすりごまで和える。

7. プチトマト

ひとり暮らし高齢者食事サービス 6月分<D>

(材料: 1人分)

1. ごはん (ふりかけor梅干しor塩こんぶ)

調味料の分量は目安です

2. みそ汁

油揚げ	1/4 枚
たまねぎ	20 g
干しわかめ	適量
みそ・だし汁	

3. 鮭の塩焼き

4. 豚こまとこんにゃくのピリ辛煮

豚こま切れ肉	30 g
こんにゃく	10 g
しょうが	5 g
A	
だし汁	大さじ3
酒	大さじ 1/2
しょうゆ	大さじ 1/2
みりん	小さじ1
赤唐辛子	1/4 本

- こんにゃくは、5mm厚さに切って、下茹でして臭みをとり、カラいいして水分を飛ばしておく。
- 豚こま切れ肉は3cm程に切る。
- しょうがは細かい千切りにする。
- ①にAの調味料を入れて煮立て、②の豚肉、しょうがを加えて煮る。
- 弱火で煮たてアクをとり、汁けがなくなるまで煮る。
※赤唐辛子は細かい小口切りにする。

5. ほうれん草のソテー

ほうれん草	30 g
ベーコン	5 g
ホールコーン	5 g
油	少々
塩・こしょう	

- ベーコンは、5mmくらいの千切りにする。
- ほうれん草は、よく洗い2~3cmほどの長さに切っておく。
- フライパンを熱して、油をひきベーコン、ほうれん草コーンをよく炒め、塩・こしょうで調味する。

6. おからの煮付け

おから	20 g
にんじん	10 g
干ししいたけ	0.5 g
ねぎ	5 g
油揚げ	1/4 枚
サラダ油	少々

【調味料2人分】

だし汁	50 cc
(干ししいたけの戻し汁含む)	
A	
砂糖	大さじ 1/2
酒	大さじ 1/2
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1

- 材料を切る。にんじんは短冊切りにする。
- 干ししいたけは水でもどし、細切りにする。
- 油あげは、千切りにしサッと熱湯を通す。
- ねぎは細かく小口切りにする。
- フライパンでおからをよく炒る。炒ったら取り出す。
- フライパンに油を入れ、ねぎ以外の材料を炒める。
- だし汁、Aの調味液を加えて、中火でかき混ぜながら好みの固さになるまで、炒り煮をする。

7. 大根漬け