

ひとり暮らし高齢者食事サービス 9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. みそ汁

豆腐	1/10 丁
ねぎ	10 g
油あげ	1/4 枚
だし汁・みそ	

3. 鮭のごま鍋煮

生鮭	40 g	
A {	しょうゆ	大さじ 1/2
	みりん	大さじ 1/2
	酒	大さじ 1/2
	すりごま	小さじ 1/2

- ①鮭は食べやすい大きさに切り、小麦粉をまぶす。
- ②フライパンを熱し、油をなじませて①を焼き、Aを入れて炒め煮にする。

4. かぼちゃの甘煮

かぼちゃ	30 g
だし汁・砂糖・みりん	
しょうゆ・塩	

- ①かぼちゃは種とワタを取って、一口大に切る。
- ②調味料で煮付ける。

5. 小松菜の辛子和え

小松菜	30 g
もやし	15 g
カニかま	5 g
辛子	少々
砂糖	小さじ 1/2
しょうゆ	大さじ 1/2

- ①小松菜は茹でて、3cmほどに切り、水気をよく切る。もやしも茹でて水気を切る。
- ②カニかまはさいて、熱湯に通しておく。
- ③しょうゆ、砂糖、辛子を混ぜて調味液を作り、①と②を和える。

6. ささみといんげんの味噌和え

ささみ	25 g		
いんげん	25 g		
A {	しょうゆ	大さじ	1/2
	砂糖	大さじ	1/2
	みりん	小さじ	1
みそ	少々		

- ①さやいんげんは筋を取り、塩（分量外）を加えた熱湯で茹でてザルにあげ、手早く冷まして食べやすい長さに切る。
- ②ささみは筋を取り、耐熱皿に並べる。塩、酒をふり、ラップをかけて加熱する。あら熱を取ってから粗くほぐす。
- ③Aの材料とみそを合わせて、①と②を和える。

7. プチトマト

ひとり暮らし高齢者食事サービス 9月分

(材料：1人分)

1. ごはん (ふりかけor梅干しor塩こんぶ)

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	

調味料の分量は目安です

3. 豚肉のニラ巻き揚げ

豚ロース薄切り肉	40 g
ニラ	10 g
大葉	1 枚
小麦粉・油	

- ①ニラはサッと茹で、7～8センチの長さに切る。
豚肉は塩こしょうで下味をつけて10分ほどおく。
- ②①の豚肉を広げ、3枚くらいを縦に並べ、大葉を置いて、その上にニラを置いて巻く。
- ③②に小麦粉を軽くまぶし、中温で揚げる。

4. じゃがいものそぼろ煮

じゃがいも	30 g
鶏ひき肉	10 g
しょうが	少々
だし汁	1/2 カップ
A	酒 小さじ1
	砂糖 小さじ2
	しょうゆ 小さじ2
	塩 少々
片栗粉	

- ①じゃがいもは一口大に切る。
- ②しょうがはみじん切りにする。
- ③油でしょうがとひき肉を炒める。だし汁、Aを加えて、煮たったらアクをすくう。
- ④①のじゃがいもを③に加えて10分ほど煮る。
柔らかくなったら、水で溶いた片栗粉でとろみをつける。

5. マカロニサラダ

マカロニ	5 g
きゅうり	10 g
かにかま	10 g
マヨネーズ・塩こしょう	

- ①きゅうりは薄めの輪切りにし、塩でもみ水気を切る。
- ②かにかまは手でさいておく。
- ③マカロニは茹でる。
- ④①、②、③をマヨネーズ、塩、こしょうで和える。

6. にんじんしらす炒め

にんじん	30 g
しらす	10 g
油	大さじ 1/4
しょうゆ	小さじ 1/4
すりごま	

- ①にんじんを千切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、しらす干しを入れてよく炒める。
- ③にんじんを加えてしんなりしたら、しょうゆを振り入れサッと炒める。

7. きゅうり漬け

ひとり暮らし高齢者食事サービス 9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. みそ汁

豆腐	1/10 丁
ねぎ	10 g
干しわかめ	適量
だし汁・みそ	

3. れんこんの焼きつくね

鶏ひき肉	35 g	
れんこん	15 g	
小麦粉	少々	
卵	1/5 個	
A {	酒	大さじ 1/2
	しょうゆ	大さじ 1/2
	砂糖	小さじ 1/2
	みりん	大さじ 1/2

- ①れんこんは皮をむいて粗いみじん切りにする。
- ②ボールに鶏ひき肉、小麦粉、卵、塩少々（分量外）を入れて手でよく練り混ぜる。全体に粘りがでたら、①を混ぜ合わせる。
- ③小判型にまとめて、中心をくぼませ、フライパンで色よく焼く。
- ③余分な油をふき取り、Aを回し入れて全体にからめる。

4. 大根と油揚げの煮物

大根	30 g	
油揚げ	1/2 枚	
だし汁	50 cc	
A	酒	大さじ 1/2
	しょうゆ	大さじ 1/2
	砂糖	小さじ 1
	みりん	大さじ 1/2

- ①大根は皮をむき、2～3cmの厚さの半月切りにする。油あげは7～8mm幅に切る。
- ②鍋に大根を並べてだし汁を入れ、煮立ったらAと油揚げを加えて蓋をし、再び煮立ったら弱火にする。
- ③大根に箸がスッと通るようになり、煮汁が1/4量くらいになるまで煮つめる。

5. きのこと水菜のソテー

しめじ	20 g
えりんぎ	20 g
水菜	10 g
しょうゆ	小さじ 1
塩こしょう	
油	

- ①しめじは小房に分け、えりんぎは食べやすい大きさに切る。
- ②水菜は3～4cmに切る。
- ③フライパンに油を熱し、①を炒める。
- ④しんなりしてきたら②を加えて炒め、しょうゆ、塩こしょうで味付けする。

6. きゅうりとわかめの酢の物

きゅうり	15 g
干しわかめ	2 g
しょうが	2 g
酢	大さじ 1
砂糖	大さじ 1/2
しょうゆ	小さじ 1

- ①きゅうりは板ずりしてから洗い、薄い輪切りにする。
- ②しょうがは針しょうがにする。
- ③わかめはもどしておく。
- ④調味料を合わせ、①、②、③を和える。

7. プチトマト

ひとり暮らし高齢者食事サービス 9月分<D>

(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

豆腐	1/10 丁
玉ねぎ	10 g
干しわかめ	適量
だし汁・みそ	

3. ごぼう入りハンバーグ

合い挽肉	50 g	
玉ねぎ	10 g	
ごぼう	10 g	
卵	1/2 個	
A	酒	大さじ 1
	みりん	大さじ 1.5
	砂糖	大さじ 1.5
	しょうゆ	大さじ 2
	しょうが汁	小さじ 1
パン粉	適量	
塩こしょう	少々	

- ①玉ねぎはみじん切りにし、ごぼうはさがきにする。
- ②しょうがはすりおろす。
- ③フライパンで、玉ねぎ、しょうが、ごぼうをサッと炒める。
- ④③の粗熱をとり、挽肉とたまご、パン粉を混ぜ合わせて小判型にし、フライパンで焼く。
- ⑤Aで照り焼きにする。

4. 煮付け

れんこん	20 g	
にんじん	15 g	
ごぼう	10 g	
こんにゃく	1/20 枚	
厚揚げ	1/10 枚	
A {	だし汁	1/2 カップ
	しょうゆ	大さじ 2/3
	砂糖	小さじ 1/2
酢		

- ①ごぼうは皮をこそげ落とし、乱切りにして酢の入った熱湯で茹でる。
- ②こんにゃくは一口大にちぎり下茹でする。厚揚げは油抜きして一口大に切る。
- ③れんこん、にんじんは乱切りにする。
- ④だし汁にAを入れ、①、②、③を煮る。

5. なます

だいこん	30 g	
にんじん	15 g	
A {	砂糖	小さじ 1
	酢	大さじ 1/2
	塩	少々

- ①だいこん、にんじんは2.5センチくらいの長さで、細めの千切りにする。
- ②①を塩茹ですて柔らかくする。
- ③Aの調味料を火にかけ、②を漬け込み味をしみ込ませる。

6. 小松菜ときのこの炒め物

小松菜	30 g	
干しいたけ	1 g	
えのき	10 g	
しめじ	10 g	
【調味料2人分】		
A	砂糖	小さじ 1/2
	しょうゆ	小さじ 1/2弱

- ①小松菜は3～4cm幅に切る。干しいたけは水で戻して千切りにする。
- ②えのきは根元をほぐして、しめじは石づきを取り小房に分ける。
- ③フライパンできのこ類を炒め、火が通ったら小松菜を入れてさらに炒める。
- ④小松菜がしんなりしてきたらAで味を整える。

7. プチトマト