

ひとり暮らし高齢者食事サービス 10月分<A>

(材料：1人分)

1. きのこの混ぜご飯

米	70 g
しめじ	20 g
えのき	15 g
にんじん	10 g
しいたけ	15 g
油あげ	1/4 枚
A	塩 小さじ 1/4
	しょうゆ 大さじ 1/8
	酒 大さじ 1/2
	みりん 小さじ 1/4

調味料の分量は目安です

- ①油あげは、熱湯で油抜きをしてから千切りにする。
- ②にんじんはさがきにする。
- ③きのこ類は他の材料に大きさを合わせて切る。
- ④①、②、③をAとだし汁で煮付けておく。
- ⑤ご飯は普通に炊き、④を混ぜる。

2. すまし汁

卵	1/4 個
ねぎ	10 g
かまぼこ	10 g
だし汁・しょうゆ・塩	

- ①かまぼこは薄く切る。ねぎは細かい輪切りにする。
- ②だし汁をとり、かまぼこを入れ、塩、しょうゆで味を調える。
- ③溶き卵、ねぎを入れる。

3. 鶏もも肉の竜田揚げ

鶏もも肉	50 g
A	しょうゆ 大さじ 2
	酒 大さじ 1
	しょうが汁 大さじ 1/2
片栗粉	適量
揚げ油	

- ①鶏肉は一口大に切り、Aを入れ15分ほど漬けこむ。
- ②鶏肉に片栗粉をまぶし、余分な粉をはたいて180℃の油で揚げる。

4. 里いもといかの煮物

里いも	50 g
いか	20 g
A	だし汁 90 cc
	しょうゆ 大さじ 1/2
	みりん 大さじ 1/2
	酒 大さじ 1/2

- ①いかは下処理をして1cmぐらいの一口大に切る。
- ②里いもは皮をむき食べやすい大きさに切る。
- ③鍋に、Aの調味料を煮立てて①と②を加え、落とし蓋をして弱火で柔らかくなるまで煮る。

5. 小松菜のごま和え

小松菜	30 g
にんじん	10 g
すりごま	
しょうゆ	

- ①にんじんは2.5cm程の細めの短冊切りにする。
- ②小松菜は塩ゆでして、2.5cmほどに切る。
- ③①と②としょうゆ、ごまで和える。

6. ブロッコリーの塩茹で

ブロッコリー	40 g
塩	

7. プチトマト

ひとり暮らし高齢者食事サービス 10月分

(材料：1人分)

1. ごはん (ゆかり)

2. みそ汁

豆腐	1/10 丁
干しわかめ	適量
ねぎ	10 g
削りぶし・みそ	

調味料の分量は目安です

3. 豚肉のしょうが焼き

豚肉	40 g
しょうが汁	大さじ 1/2
しょうゆ	大さじ 1
みりん	大さじ 1
油	適量

- ①しょうがはすりおろす。
- ②しょうゆ、みりん、しょうが汁で豚肉を漬けておく。
- ③フライパンで色よく焼く。

4. チンゲン菜と油揚げの煮びたし

チンゲン菜	40 g
油揚げ	1/4 枚
だし汁	90 cc
酒	大さじ 1/2
しょうゆ	適宜
みりん	適宜

- ①チンゲン菜は3cm幅程度に、油揚げは8mm幅程度に切る。
- ②鍋にだし汁、酒、しょうゆ、みりんを入れて煮立たせ、先に油あげを入れる。
- ③チンゲン菜の茎の部分を先に入れ、少ししなっとしたら、葉の部分を入れて煮る。

5. ささみとにんじんのサラダ

ささみ	30 g	
水菜	10 g	
しめじ	20 g	
にんじん	20 g	
酒	大さじ 1/2	
A	ごま油	大さじ 1/2
	砂糖	大さじ 1/2
	しょうゆ	大さじ 1/2
	酢	大さじ 1/2
	すりごま	大さじ 1

- ①鍋にささみがかぶるくらいの水と酒を入れて沸騰させる。ささみを入れ、再沸騰したらすぐに火を消し蓋をしたまま8～10分おき予熱で火を通す。筋をとりながらほぐす。
- ②水菜としめじはさっと湯がいてお湯を切る。水菜はざく切りにする。
- ③にんじんは千切りにする。
- ④ボウルにささみ、水菜、しめじ、にんじんを入れAで和える。

6. ゆでなすの和え物

なす	35 g	
枝豆	30 g	
三つ葉	5 g	
A	しょうゆ	小さじ 1/2
	だし汁	小さじ 1
かつおぶし	少々	

- ①なすのヘタを落とし、縦半分に切り、5mm幅の半月切りにする。水にさらしてアクを抜く。
- ②塩少々を入れた熱湯に水きりしたなすを入れ、煮たったら2～3分ゆでてザルに上げる。
- ③枝豆は茹で、さやから実を取り出す。
- ④三つ葉は2～3cmの長さに切る。
- ⑤ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、水気をきったなす、枝豆、三つ葉を加えて和え、かつおぶしを散らす。

7. しば漬け

ひとり暮らし高齢者食事サービス 10月分<C>

1. ごはん（のりたま）

調味料の分量は目安です

2. レタスと卵のスープ

レタス	30 g
ねぎ	10 g
卵	1/2 個
鶏ガラスープの素	小さじ 1
ごま油	小さじ 1/2
塩	少々
こしょう	少々

- ①ねぎは輪切りにする。
- ②レタスは手で一口大にちぎる。
- ③鶏ガラスープの素を鍋に入れて煮立たせ、塩、こしょうで味を調える。
- ④①と②を入れ、レタスがしんなりしたら溶き卵を回し入れる。

3. 大葉のロールカツ

豚もも薄切り肉	40 g
大葉	1 枚
梅肉	少々
卵	1/10 個
小麦粉・パン粉・揚げ油	
塩・こしょう	

- ①豚もも肉を広げて塩こしょうをし、大葉と梅肉を巻き込む。
- ②小麦粉、溶き卵、パン粉をつけて170℃の油でキツネ色に揚げる。

4. かぼちゃサラダ

かぼちゃ	30 g
玉ねぎ	10 g
マヨネーズ	大さじ 1
塩、こしょう	少々

- ①かぼちゃは種とわたを除いて一口大に切り、柔らかくなるまで茹で、熱いうちに粗くつぶす。
- ②玉ねぎは薄切りにして水にさらす。
- ③かぼちゃの粗熱が取れたら、②の水気を切り、マヨネーズ、塩、こしょうで味付けする。

5. ちくわとこんにゃくの煮物

ちくわ	1/2 本
こんにゃく	1/10 枚
だし汁	50 cc
酒	大さじ 1
A { みりん	大さじ 1/2
しょうゆ	大さじ 1/2
ごま油	小さじ 1/2

- ①ちくわは乱切りにする。
- ②板こんにゃくは一口大にちぎって、たっぷりの水とともに鍋に入れる。強火にかけて煮立ったら1分茹で、ザルにあげて流水で洗い水気を切る。
- ③鍋にこんにゃくを入れて水気をとばしながら炒め、ごま油、ちくわを加え油がまわるまで炒める。
- ④だし汁、酒を加えひと煮立ちしたら、Aを加え、煮汁が半分になるまで煮る。

6. れんこんのきんぴら

れんこん	30 g
にんじん	15 g
サラダ油	大さじ 1/2
A { しょうゆ	大さじ 1
みりん	大さじ 1
砂糖	小さじ 1/2
いりごま	適量

- ①れんこんはいちょう切りにし、にんじんは長さ3cmの細切りにする。
- ②フライパンに油を入れて中火で熱し、①を炒める。
- ③火が通ったらAを加えて煮詰め、全体にしっかりとからませる。
- ④いりごまをかける。

7. プチトマト

ひとり暮らし高齢者食事サービス 10月分<D>

(材料：1人分)

1. ごはん (塩こんぶ)

調味料の分量は目安です

2. みそ汁

玉ねぎ	10 g
じゃがいも	10 g
油揚げ	1/4 枚
だし汁・みそ	

3. 鶏もも肉のトマト煮込み

鶏もも肉	40 g
玉ねぎ	10 g
しめじ	10 g
ホールトマト缶	50 g
コンソメ	1/4 個
塩・こしょう	適量
油・小麦粉	

- ①鶏肉は一口大に切り、塩こしょうをして小麦粉をまぶす。
- ②玉ねぎは半分に切ってから薄切りにし、しめじは石づきを取ってほぐす。
- ③油を少量入れたフライパンで①を両面こんがり焼き、一旦取り出す。
- ④②を同じフライパンで炒め、しんなりしたらホールトマト缶、コンソメ、水を入れて煮込み、塩、こしょうで調味する。

4. 豆苗の炒め物

豆苗	20 g
エリンギ	10 g
ベーコン	10 g
油・塩・こしょう	

- ①ベーコンは食べやすい大きさに切る。
- ②エリンギは根元を取り除き、食べやすい大きさに切る。
- ③豆苗は①、②の長さに合わせて切る。
- ④油で①、②、③を炒め、塩、こしょうで調味する。

5. 里いもの煮付け

里いも	50 g
だし汁	90 cc
砂糖	大さじ 1/2
みりん	大さじ 1/2
しょうゆ	大さじ 1/2

- ①里いもは皮をむき、塩でもみ洗いする。
たっぷりのお湯で3分ほど茹で水でサッと流す。
- ②だし汁、砂糖、みりん、しょうゆで調味し味を絡め、汁気が無くなるまで煮る。

6. マカロニサラダ

マカロニ	5 g
ハム	5 g
きゅうり	10 g
マヨネーズ	大さじ 1
塩こしょう	少々

- ①マカロニを茹で、きゅうりは食べやすい大きさに切り、軽く塩もみする。ハムは約1cmの角切りにする。
- ②①にマヨネーズを入れ、塩こしょうで味の調整をする。

7. 白菜漬け