

ひとり暮らし高齢者食事サービス 5月分<A>

(材料：1人分)

1. ごはん (ゆかり)

調味料の分量は目安です

2. わかめスープ

干しわかめ	適量
卵	1/4 個
玉ねぎ	20 g
鶏ガラスープの素	
塩・しょうゆ	

- ①たまねぎは皮をむき、薄い半月切りにする。
- ②鍋に湯を沸かし、鶏ガラスープを加え、①を煮る。
- ③塩、しょうゆで味を調え、干しわかめ、溶き卵を加える。

3. 豚ヒレ肉のケチャップ炒め

豚ヒレ肉	50 g
玉ねぎ	20 g
しめじ	10 g
A	ケチャップ 大さじ 1/2
	ウスターソース 5 g
	砂糖・酒 適量

- ①豚ヒレ肉は一口大に切り、塩・こしょうを振る。
- ②玉ねぎは粗く刻み、しめじは小房にほぐす。
- ③豚ヒレ肉は油で炒め玉ねぎを加える。
- ④Aを③に加え、15分ほど煮る。
- ⑤塩・こしょうで味を調える。

4. 小松菜とほうれん草のお浸し

小松菜	10 g
ほうれん草	10 g
かつおぶし	2 g
しょうゆ	適量

- ①小松菜とほうれん草は茹でて2.5cmくらいの長さに切る。
- ②しょうゆとかつをぶしで和える。

5. じゃがいもの中華風サラダ

じゃがいも	30 g
ハム	1/2 枚
きゅうり	10 g
A	砂糖・ごま油 大さじ 1/2
	しょうゆ・酢

- ①じゃがいもは千切りにして水に浸す。
- ②ハム、きゅうりも千切りにする。
- ③①を熱湯で茹でる。
- ④Aでドレッシングを作り、①と②を和える。

6. 煮豆

水煮大豆	20 g
昆布	3 cm角
にんじん	10 g
こんにゃく	10 g
だし汁	30 cc
しょうゆ・砂糖	大さじ 1/2
みりん・酒	大さじ 1/4
塩	少々

- ①昆布はサッと拭いて汚れを取り、1.5cm角に切る。
- ②にんじんは1cm角に切る。こんにゃくは熱湯で茹でて臭みをぬき、1cm角に切る。
- ③鍋に煮汁を入れて煮立て、①、②、水煮大豆を入れ煮る。
※煮汁のしょうゆを控えめにして薄い色に仕上げる。

7. きゅうりのきゅうちゃん漬け

ひとり暮らし高齢者食事サービス 5月分

(材料：1人分)

調味料の分量は目安です

1. ごはん (ゆかり)

2. みそ汁

花切り干し	3 g
油あげ	1/4 枚
ねぎ	10 g
だし汁・みそ	

3. 鮭のムニエル (1切れ)

生鮭	40 g
塩こしょう	適量
小麦粉・油	適量
バター	5 g

- ①鮭の水気をふき、塩、こしょうをする。
- ②5分程おき、水気をふいて小麦粉をまぶす。
- ③フライパンでサラダ油を熱し、バターを加えて溶かし両面を焼く。

4. さつまいもと豚肉の煮物

さつまいも	40 g	
豚肉	30 g	
油	適量	
A	酒	大さじ 1/2
	しょうゆ	大さじ 1/2
	砂糖	大さじ 1/4
	だし汁	50 cc

- ①さつまいもはところどころ皮をむき、1 cm幅の輪切り、または半月切りにする。
- ②フライパンに少量の油を入れ、豚肉を炒めさつまいもと一緒に炒める。
- ③Aで煮付ける。

5. ほうれん草とえのきのおかか和え

ほうれん草	30 g
えのき	10 g
かつおぶし	適量
塩	適量
しょうゆ	適量

- ①ほうれん草は塩茹でして、2.5cm幅に切る。
- ②えのきは、根元を切り2 cm幅に切り茹でる。
- ③①と②の水気をよく切り、しょうゆとかつおぶしで和える。

6. 枝豆の塩茹

枝豆	30 g
塩	少々

7. プチトマト

ひとり暮らし高齢者食事サービス 5月分<C>

(材料：1人分)

1. ごはん (梅干し)

調味料の分量は目安です

2. すまし汁

干しわかめ	適量
ねぎ	10 g
玉麩	2 個
しょうゆ・塩	
だし汁	

3. 豆腐ハンバーグ

豆腐	1/10 丁	
合いびき肉	50 g	
玉ねぎ	30 g	
パン粉	大さじ 1	
卵	1/4 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
塩こしょう、油	適量	

- ①玉ねぎは、細かめのみじん切りにして炒め、塩こしょうをして冷ましておく。
- ②豆腐は水切りする。
- ③①と②とほぐした卵、合いびき肉をよく混ぜ合わせパン粉で固さを調整し、塩こしょうをする。
- ④③の形を整え、フライパンで両面をよく焼く。
- ⑤Aの調味料を混ぜ合わせ、照り焼きにする。

4. にんじんとコーンのサラダ

にんじん	20 g
ホールコーン缶	10 g
ツナ缶	10 g
マヨネーズ	大さじ 1/2
酢	小さじ 1/2
塩・こしょう	少々

- ①ツナ缶は、水気をよく切ってざっくりほぐす。
- ②コーン缶の水気も切っておく。
- ③にんじんは細切りにし、熱湯で1～2分茹で、冷水にとって冷まし、水気をギュッと絞る。
- ④マヨネーズと酢を合わせ、①、②、③を加え塩、こしょうで味を調える。

5. 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	大さじ 1/4
	みりん	大さじ 1/4
	酒	大さじ 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。

6. ほうれん草のおかか和え

ほうれん草	40 g
かつおぶし	2 g
塩・しょうゆ・だし汁	適量

7. プチトマト

ひとり暮らし高齢者食事サービス 5月分<D>

(材料：1人分)

1. ごはん (梅干し)

2. かき玉汁

卵	1/2 個
干しわかめ	適量
ねぎ	10 g
だし汁	200 cc
塩・しょうゆ	適量

調味料の分量は目安です

- ①だし汁を煮立て、塩、しょうゆを加える。
- ②溶き卵を回し入れる。
- ③干しわかめ、ねぎを加える。

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. さやいんげんのソテー

さやいんげん	30 g
にんじん	20 g
バター	5 g
塩・こしょう	少々

- ①さやいんげんは、筋があれば取り斜めに切る。
- ②にんじんは薄めの短冊切りにする。
- ③フライパンにバターをいれ、①と②を炒め、塩、こしょうで味付けする。

5. がんもどきの煮付け

がんもどき	1 個
砂糖	3 g
しょうゆ・酒	各 3 g
みりん	3 g
だし汁	30 cc

- ①がんもどきは油抜きしておく。
- ②煮汁を煮立て、①を煮る。

6. キャベツのしらす和え

しらす干し	3 g
きゅうり	15 g
キャベツ	1/2 枚
しょうが	5 g
酢・しょうゆ・砂糖	適量

- ①きゅうりは輪切りにする。
- ②キャベツは一口大に切り、サッと塩茹でする。
- ③しょうがは皮をむき、細かい千切りにする。
- ④酢、砂糖、しょうゆで①～③を和え、しらす干しを混ぜる。

7. はくさい漬け