

ひとり暮らし高齢者食事サービス 6月分<A>

(材料：1人分)

調味料の分量は目安です

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	

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
	砂糖、からし 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 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。

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)

調味料の分量は目安です

1. ごはん (梅干し)

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. かぼちやの煮つけ

かぼちや	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. 白菜漬け

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. 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

- ①こんにゃくは、5mm厚さに切って、下茹でして臭みを取り、カラいりして水分を飛ばしておく。
- ②豚こま切れ肉は3cm程に切る。
- ③しょうがは細かい千切りにする。
- ④①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。
- ⑤弱火で煮たてアクを取り、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	

- ①ベーコンは、5mmくらいの千切りにする。
- ②ほうれん草は、よく洗い2~3cmほどの長さに切っておく。
- ③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

- ①材料を切る。にんじんは短冊切りにする。
- ②干しいたけは水でもどし、細切りにする。
- ③油あげは、千切りにしサッと熱湯を通す。
- ④ねぎは細かく小口切りにする。
- ⑤フライパンでおからをよく炒る。炒ったら取り出す。
- ⑥フライパンに油を入れ、ねぎ以外の材料を炒める。
- ⑦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

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. すまし汁

三つ葉	2 g
玉麩	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、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