ひとり暮らし高齢者食事サービス　９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．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<B>

（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	10ｇ
卵	1/4 個
ねぎ	10ｇ
だし汁・しょうゆ・塩	

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
A	砂糖	小さじ2
A	しょうゆ	小さじ2
A	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）

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．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）

調味料の分量は目安です

1．ごはん（梅干し）

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を塩茹でして柔らかくする。
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