ひとり暮らし高齢者食事サービス　１月分<A>

（材料：１人分）

調味料の分量は目安です

１．ごはん（のりたま）

２．すまし汁

豆腐	1/10 丁
わかめ	適量
かまぼこ	1/10 板
だし汁・しょうゆ・塩	

３．ブリの塩焼き

４．鶏肉としいたけの煮物

鶏もも肉		40 g
生しいたけ		1/2 枚
ピーマン		10 g
茹たけのこ		10 g
にんじん		10 g
A	しょうゆ	2 g
	酒	3 g
	塩・こしょう	少々

①鶏もも肉は、２cm角に切っておく。
　ピーマン、しいたけは、1.5cm角ほどに切る。
　たけのこ、にんじんは薄めのくし切りにする。
②鶏もも肉を炒め、にんじん、たけのこ、しいたけ、
　ピーマンを加えて、しんなりするまで炒めＡの
　調味料で味を調える。

５．きのことほうれん草の炒め物

ほうれん草	30 g
しめじ	10 g
ベーコン	5 g
ホールコーン缶	3 g
塩・こしょう	

①ベーコンは１㎝幅に切る。しめじは石づきを取り、
　小房に分ける。ほうれん草は３㎝長さに切る。
②①とホールコーンを油で炒め、塩・こしょうで
　調味する。

６．キャベツの炒め物

キャベツ	30 g
卵	1/2 個
塩・こしょう・油	少々

①キャベツは太めの千切りにする。
②油で①を炒め、塩、こしょうをして溶きたまごを
　入れてサッと炒める。

７．きゅうちゃん漬け

ひとり暮らし高齢者食事サービス　1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．わかめスープ

干しわかめ	適量
たまご	1/4 個
玉ねぎ	15 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．えびといかの炒め物

えび	1 尾
いか	20 ｇ
生しいたけ	1/2 個
チンゲン菜	10 ｇ
油・塩・こしょう・しょうゆ	

①いかは表面に格子に切れ目を入れ1.5㎝幅、3㎝位の短冊切りにする。えびは殻をむき背ワタを取り一口大に切る。
②生しいたけは半分または1/4のそぎ切りにする。
③チンゲン菜は1.5㎝幅程度に切り、硬いようなら下茹でする。①、②、③を炒め調味する。

４．肉じゃが

じゃがいも	40 ｇ
玉ねぎ	10 ｇ
にんじん	10 ｇ
牛切り落とし肉	15 ｇ
しょうゆ・砂糖・だし汁・油	

①じゃがいもは皮をむき、大きめの一口大に切る。
②玉ねぎは皮をむき、くし切りにする。にんじんも皮をむき小さ目の乱切りにし、牛肉も一口大に切る。
③①と②をサッと炒めてから、だし汁、しょうゆ、砂糖で煮付ける。

５．ごぼうサラダ

ごぼう	30 ｇ
きゅうり	15 ｇ
ツナ缶	
マヨネーズ・塩・こしょう	

①ごぼうは薄めのささがきに下茹でする。
②きゅうりは輪切りにする。
③ツナ缶は油を切っておく。
④①、②、③をマヨネーズで和え、調味する。

６．ナムル風

ほうれんそう	20 ｇ
もやし	10 ｇ
塩・こしょう	
しょうゆ・ごま油	

①もやしを茹でる。
②ほうれんそうは茹でて３㎝くらいに切る。
③ボールにしょうゆ、ごま油、塩、こしょうで調味料を作り①、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　１月分<C>

（材料：１人分）

調味料の分量は目安です

１．ごはん（ごま塩）

２．みそ汁

玉ねぎ	15 g
じゃがいも	15 g
みつば	3 g
だし汁・みそ	

３．三色ロールフライ

豚肉	40 g
にんじん	10 g
いんげん豆	10 g
プロセスチーズ	5 g
レタス	10 g
卵	1/5 個
塩・こしょう	
パン粉・小麦粉	

①さやいんげんはゆでて２等分にする。
②にんじんは５mm角の拍子切りにしてゆでる。
③チーズは７mm角の拍子切りにする。
④豚肉を広げ①②③を巻き込み、塩、こしょうする。
⑤④に小麦粉、とき卵、パン粉の順につけて揚げる。
⑥斜めに切り口をして、レタスと一緒に盛り付ける。

４．筑前煮風

れんこん	15 g
にんじん	15 g
こんにゃく	10 g
ごぼう	10 g
鶏肉	15 g
干ししいたけ	1 枚
しょうゆ・砂糖・みりん	
だし汁	少々

①干ししいたけは、水でもどす。
②れんこん、にんじん、ごぼう、干ししいたけ、こんにゃく、鶏肉は大きさをそろえる。
③鍋に油を少量入れ、①と②を炒める。
④調味料を入れて、よく煮る。
【　調味料５人分の目安　】
だし汁…500cc、砂糖…大さじ３、しょうゆ・酒・みりん…各大さじ
（だし汁は干ししいたけの戻し汁も加えてください）

５．酢の物

わかめ	3 g
きゅうり	10 g
しらす	5 g
酢・砂糖・塩	

①わかめは流水で塩を落とし、水でもし熱湯をかけ２cm幅に切る。きゅうりは輪切りにする。
②三杯酢を作り、①としらすを和える。

６．ブロッコリーのおかか和え

ブロッコリー	40 g
かつおぶし・しょうゆ・だし汁	

①ブロッコリーは小房にわけ、塩をした熱湯で茹でる。だし汁、しょうゆ、かつおぶしで和える。

７．プチトマト

ひとり暮らし高齢者食事サービス　１月分<D>

（材料：１人分）

調味料の分量は目安です

１．ごはん

２．ハムとキャベツのスープ

ハム	10 ｇ
キャベツ	10 ｇ
にんじん	10 ｇ
コンソメ、塩、こしょう	

①キャベツは荒い千切りにする。にんじんは３㎝の長さの千切りにする。ハムは１㎝幅に切る。
②①を炒め、水を入れコンソメ、塩、こしょうで味を付ける。

３．牛肉のケチャップ炒め

牛肉	40 ｇ
玉ねぎ	15 ｇ
ケチャップ	
しょうゆ・みりん・油	

①玉ねぎは、薄いくし切りにする。
②牛肉も食べやすい大きさに切る。
③油を少量入れたフライパンで、①と②を炒め、ケチャップ、しょうゆ、みりんで味付ける。

４．ほうれん草のごま和え

ほうれん草	30 ｇ
白すりごま	
だし汁・しょうゆ・砂糖	

①ほうれん草は塩を入れた熱湯で茹でて、2.5cmの長さに切る。
②すりごまと調味料で和える。

６．里いもの煮付け

里いも	40 ｇ
だし汁	大さじ１
砂糖	少々
みりん	少々
しょうゆ	小さじ１

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、味をからめ、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