高齢者向きの食事

令和元年度　山形市健康増進課

	献立名	食品名	一人当分量	6人分	目安量
朝食	ごはん	ごはん	150		
	えのきと水菜のみそ汁	えのきたけ	20		
		水菜	10		
		みそ	8		
		だし汁	150		
	豆腐の卵とじ	木綿豆腐	75		
		ねぎ	22		
		にんじん	12		
		みつ葉	12		
		卵	50		1個
		油	2.5		
		だし汁	50		
		みりん	3		
		しょうゆ	6		
	小松菜ともやしの磯あえ	小松菜	50		
		もやし	20		
		しょうゆ・だし汁	4・4		
		焼きのり	0.5		
	果物	りんご	100		
昼食	中華丼	ごはん	150		
		キャベツ	40		
		玉ねぎ	20		
		にんじん	20		
		もやし	20		
		豚ロース肉	30		
		えび	30		
		油	2		
		にんにく	0.5		
		砂糖	0.8		
		塩	0.8		
		中華だし	1		
		しょうゆ	5		
		ごま油	0.5		
		片栗粉・水	2・80		
		さやえんどう	5		
	果物	みかん	90		1個
	ヨーグルト	無糖ヨーグルト	90		
		砂糖	3		
間食	ぶどうゼリー	ぶどうジュース（果汁100%）	70	420	
		砂糖	6	36	大4
		ゼラチン	2	12	
		水	10	60	
夕食	ごはん	ごはん	150	900	
	ほうれん草とツナのグラタン	ほうれん草	100	600	667
		玉ねぎ	30	180	191
		ツナ缶（水煮）	30	180	
		バター	6	36	
		小麦粉	4.5	27	大3
		牛乳	100	600	
		塩	0.3	1.8	小1/3
		こしょう	少々	少々	
		ピザ用チーズ	20	120	
	きゅうりとトマトの酢みそあえ	とりささみ	25	150	
		きゅうり	35	210	214
		（板ずり用 塩）			(4)
		トマト	30	180	186
		乾燥わかめ	1	6	
		酢	5	30	大2
		からし	0.5	3	
		みそ	5	30	
		砂糖	2	12	大1・小1

豆腐の卵とじ

①豆腐は1㎝厚さの色紙切り、にんじんは短冊切り、ねぎは斜め薄切りにする。
②鍋に油を熱し、にんじん、ねぎを炒める。
③②にだし汁、みりん、しょうゆを入れ、煮立ったら弱火にして2～3分煮る。
④豆腐を入れ再び煮立ったら、溶き卵をまわし入れ、2cm長さに切ったみつ葉を入れ蓋をして卵が半熟状になるまで煮る。

ぶどうゼリー

①ゼラチンを分量の水に入れてふやかす。
②鍋に、ぶどうジュース、砂糖を入れ火にかけ、砂糖がとけたら火を止め、①を入れてとかす。
③器に入れて冷やす。

ほうれん草とツナのグラタン

①玉ねぎを薄切りにする。ほうれん草は固めに茹で、2cm長さに切る。
②厚手の鍋にバターを熱し、玉ねぎと小麦粉を入れ炒める。
③牛乳も加えて混ぜ、ひと煮立ちさせる。
④ツナとほうれん草を加え、塩、こしょうで味をととのえる。
⑤耐熱容器に④を流し入れ、ピザ用チーズをのせる。
⑥オーブンを200℃に温め、約7分、きつね色になるまで焼く。

きゅうりとトマトの酢みそあえ

①わかめは水でもどす。
②とりささみは、茹でてほぐしておく。
③きゅうりは、塩（板ずり用）をまぶしてころがし、水洗いをする。蛇腹に切り、さらに1㎝幅に輪切りにする。
④トマトは湯むきして、一口大に切る。
⑤調味料をよく混ぜ合わせ、酢みそを作る。
⑥わかめ、とりささみ、きゅうり、トマトを盛り合わせ⑤の酢みそをかける。

【きゅうりの蛇腹切り】
上下、両方から切り目を入れる

栄養価

	一日分	朝食	昼食	間食	夕食
エネルギー(kcal)	1662	522	516	63	561
たんぱく質(g)	69.4	19.3	21.2	2.0	26.9
脂　質(g)	38.3	12.1	10.1	0.2	15.9
塩　分(g)	6.8	2.8	1.8	0.0	2.2