

高齢者向けお弁当レシピ

高齢者の栄養状態は、低栄養の方がいる一方で肥満になっている方がいるなど、個人差が大きいと言われています。必要な栄養量を確保し、摂りすぎに気をつけて、また、しっかり噛んで、薄味を心がけましょう。



*** 献立名 ***

ジャコ菜ご飯
鶏の蒸し煮おろしかけ
青菜とえびといかの炒め物
季節の野菜 胡麻酢和え
ひじきの彩りサラダ
南瓜の小豆のせミルク風味
果物 (キウイフルーツ)

主食1.5つ (SV)

副菜2.5つ (SV)

主菜2.5つ (SV)

牛乳・乳製品
果物
0.5つ (SV)

1食分の弁当栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食物繊維	食塩相当量
606kcal	26.0g	15.8g	233mg	7.6g	2.4g

鶏の蒸し煮おろしかけ

<材料>2人分

鶏もも肉……………120g	大根……………40g
みりん…小さじ1	出汁……………20cc
A 葱……………10g	みりん…小さじ1/3
生姜……………5g	しょうゆ…小さじ1/3
しょうゆ…小さじ1	B 塩……………少々
	付 サニーレタス…20g

<作り方> ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

- 1 鶏肉は食べやすい大きさに切る。葱はみじん切りにする。生姜はすりおろす。
- 2 鶏肉はAに30分程漬けてから、蒸す。
- 3 大根をすりおろし、ざるで水気をきる。鍋にBを入れ、大根を加えひと煮立ちさせる。(火を入れすぎると大根おろしが臭くなるので気をつける。)
- 4 蒸しあがった鶏肉に3をかける。
- 5 サニーレタスを洗って水気をきり、食べやすい大きさに手でちぎり、添える。

青菜とえびといかの炒め物

<材料>2人分

えび……………30g	生姜……………2g
いか……………30g	油……………小さじ1
A 酒…小さじ1/2	酒……………小さじ1/2
塩……………少々	B 塩……………少々
小松菜……………80g	砂糖……………少々
しめじ……………20g	オイスターソース
葱……………6g	……………小さじ1/3

<作り方> ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

- 1 えびといかをAにつける。
- 2 Bの調味料を混ぜておく。
- 3 小松菜は2~3cmに切る。しめじは石づきを取ってほぐしておく。葱はみじん切りにする。生姜はすりおろす。
- 4 フライパンに油をひき、1を炒め、取り出しておく。
- 5 葱を炒め、香りがでたら小松菜、しめじと炒め、おろし生姜を加える。それに4と2を加える。

南瓜の小豆のせミルク風味

<材料>2人分

南瓜……………60g	牛乳……………小さじ2
茹で小豆……………20g	

<作り方> ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

- 1 南瓜は一口大に切ってから、蒸す。
- 2 茹で小豆と牛乳を混ぜ、蒸しあがった南瓜にかける。