

元気な高齢者向け弁当

元気で活動的な高齢者を対象としたお弁当です。鯖にはカレー粉を使い、少ない塩分量でもおいしく食べられるようにしました。また日頃不足しがちな緑黄色野菜をしっかり食べられるように、ブロッコリー、チンゲン菜、オクラ、人参などを使用しています。緑黄色野菜はβカロテンを多く含んだ食品ですが、その他にも葉酸やカルシウムなどが含まれています。ブロッコリーはビタミンCが豊富でその損失が少なくなるよう炒め物にしています。

日頃から食べ過ぎ、飲みすぎに気を付ける一方、低栄養にならないようなバランスの良い食事を心がけてください。



献立名

- ご飯
- 鯖さばのカレーしょう油焼き
- チンジャオ豆腐
- ブロッコリー炒め
- オクラの和え物
- フルーツ (グレープフルーツ)

主食1.5つ(SV)

副菜3つ(SV)

主菜1.5つ(SV)

牛乳・乳製品 (SV) 0.5つ
果物 (SV) 0.5つ

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
517kcal	21.7g	11.5g	202mg	7.4g	2.0g

鯖さばのカレーしょう油焼き

〈材料〉2人分

鯖 <small>さば</small>	2切れ(40g×2)	キャベツ	20g
A [カレー粉]	小さじ $\frac{1}{2}$ 弱	しょうゆ	小さじ $\frac{2}{3}$
みりん	小さじ $\frac{1}{3}$	酒	小さじ1弱

〈作り方〉

- 1 Aの調味料をあわせ、鯖を漬け込む。
- 2 キャベツを千切りにする。
- 3 漬け込んだ鯖を焼く。
(焦げやすいので火加減や焼き時間に気を付ける。)

チンジャオ豆腐

〈材料〉2人分

豆腐	100g	チンゲン菜	60g
たけのこ	40g	人参	20g
A [ごま油]	小さじ1	しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1強	砂糖	小さじ $\frac{1}{3}$
オイスターソース	小さじ1弱		
塩	少々		

〈作り方〉

- 1 豆腐は重石をして、水気をきる。
- 2 竹の子、人参は千切りにして、チンゲン菜は3cm幅に切る。
- 3 Aの調味料を合わせておく。
- 4 鍋にごま油をしき、人参、竹の子の順に炒め、チンゲン菜を加える。野菜に火が通ったら、豆腐を加える。
- 5 4に3を加え、豆腐が崩れないように気を付けながらよく混ぜる。

オクラの和え物

〈材料〉2人分

オクラ	80g	ポン酢	小さじ $\frac{2}{3}$
梅干し	2g	ごま油	少々
かつお節	適宜	刻み海苔	適宜

〈作り方〉

- 1 オクラは塩でもみ、色よく茹でる。
- 2 1を水にとって冷し、水気を切る。ヘタをとって、輪切りにする。
- 3 梅干しは種を取って刻み、ごま油、ポン酢と合わせる。
- 4 2と3を合わせ、食べる直前にかつお節とのりをあえる。