

シニア向きバランスメニュー

1人1食分	(女性)	(男性)
エネルギー	591kcal	675 kcal
たんぱく質	25.3g	26.6 g
塩 分	3.0 g	3.0 g

[主食]

ごはん (女性)	150g
ごはん (男性)	200g

エネルギー 252kcal
たんぱく質 3.8g
塩 分 0g

エネルギー 336kcal
たんぱく質 5.1g
塩 分 0g

[主菜]

えのき入りハンバーグ (2人分)

材 料	分 量	作 り 方
鶏ひき肉	120g	① ポールにひき肉と酒、生姜汁、塩を入れ、粘りが出るまで良く混ぜる。 ② えのき茸は根の部分を取り落とし、みじん切りにして①と混ぜる。 ③ フライパンに油を熱し、小判型にした②をこんがり焼く。 ④ 大根はすりおろして、水気を軽く絞り、焼きあがった③にのせて上に干切りにした青じそを、あしらう。
酒	小さじ2	
生姜汁	少々	
塩	少々	
えのき茸	1袋	
油	少々	
大根	100g	
青じそ	1枚	
ポン酢	適量	
付け合せ ブロッコリー	40g	
トマト	40g	

エネルギー 163 kcal
たんぱく質 14.9g
塩 分 1.5g

[副菜]

野菜のごまあえ (2人分)

材 料	分 量	作 り 方
小松菜	80g	① 小松菜は茹でて、2~3センチ長さに切る。人参も2~3センチ長さの短冊切りにし、茹でて冷ます。 ② 練りゴマと調味料を合わせて小松菜、人参を和える。
人参	40g	
練りゴマ	小さじ2	
砂糖	小さじ1	
しょう油	小さじ1	
※練りゴマを すりゴマに 代えても良い		

エネルギー 57 kcal
たんぱく質 2.2g
塩 分 0.4g

[汁物] すまし汁 (2人分)

材 料	分 量	作 り 方
とろろ昆布 万能ねぎ だし汁 しょうゆ ※だし汁は何で とってもかま いません。	4 g 適量 300ml 小さじ2	① 万能ねぎは小口切りにする。 ② お椀にとろろ昆布と万能ネギを 入れる。 ③ だし汁にしょうゆを加え、熱く なった汁を、お椀に注ぐ。

エネルギー 7 kcal
 たんぱく質 0.6 g
 塩 分 1.0 g

[デザート] 豆腐の白玉 (1人分)

材 料	分 量	作 り 方
白玉粉 絹豆腐 きな粉 砂糖 塩	40 g 40 g 大さじ1 大さじ1/2 少々	① 白玉粉に豆腐を加え、指でもみ こむようにつぶして、プツプツ がなくなるまでこねる。 ② ①を丸めて茹で、浮き上がった ら冷水で冷ます。 ③ きな粉と砂糖、塩を混ぜてかけ る。

エネルギー 112 kcal
 たんぱく質 3.8 g
 塩 分 0.1 g