

高齢者の食事 ①



佐世保市健康づくり課
【材料は2人分、栄養価は1人分】

★ごはん

(熱量 252kcal、蛋白質 3.8g、脂質 0.4g、カルシウム 5mg、食塩相当量 0g)

材料 (2人分)		基本の水の量
ごはん	150g×2 (米65g×2)	<ul style="list-style-type: none"> ・米の重量 (g) の1.5倍 ・米の容量 (ml) の1.2倍

★鶏ひき肉の落とし焼き

(熱量 189kcal、蛋白質 13.2g、脂質 9.0g、カルシウム 35mg、食塩相当量 1.0g)

材料 (2人分)		作り方
A	鶏ひき肉 120g	①ひじきを水で戻して水気を切っておく。 ②玉ねぎはみじん切りにする。大葉はせん切りにする。梅干しは包丁でたたいてペースト状にする。 ③ボウルにAの材料を入れて、スプーンでよく混ぜ合わせる。 ④フライパンにごま油を熱し、③を1人当たり3等分に分けてスプーンで落とし入れ、小判型に薄く広げて中火で焼く。 ⑤焼き色がついたら裏返し、火が通るまで焼く。 ⑥皿にサラダ菜を敷いてミニトマトと焼きあがった⑤を盛りつける。
	玉ねぎ 40g	
	大葉 2枚	
	ひじき (乾燥) 2g	
	梅干し (種をのぞいて) 中1個	
	酒 大さじ2	
	片栗粉 小さじ2	
	砂糖 小さじ2	
	ごま油 小さじ2	
	サラダ菜 2枚	
ミニトマト 2個		



本日使用した ひじき・干しエビ・小松菜・すりごま・ヨーグルトは、カルシウムが多く含まれる食品です。

牛乳や乳製品以外に緑黄色野菜や大豆製品、小魚・海藻・乾物など色々な食品からもカルシウムをとるようにしましょう。

★なすの煮物

(熱量 47kcal、蛋白質 2.7g、脂質 0.7g、カルシウム 179mg、食塩相当量 0.7g)

材料 (2人分)		作り方	
なす	160g	①なすはへたをとって縦半分に切り、皮に5mm間隔の切込みを斜めに入れ、4~5cmの長さに切る。	
オクラ	20g		
しょうが	4g		
干しエビ	大さじ2		
すりごま	小さじ1/2		
B	水	200ml	④鍋にBを入れて、沸騰したらオクラ以外の材料を入れ(なすは皮目を下にして入れる)、中火で煮る。途中でなすをひっくり返す。
	めんつゆ (ストレート)	大さじ2	
	みりん	小さじ1	
		⑤なすがやわらかくなったら②を入れてさっと混ぜたら器に盛る。	

★小松菜とパプリカのヨーグルト和え

(熱量 23kcal、蛋白質 1.4g、脂質 0.6g、カルシウム 64mg、食塩相当量 0.5g)

材料 (2人分)		作り方
小松菜	50g	①プレーンヨーグルトはキッチンペーパーにのせて水切りをしておく。 ②小松菜は3cm長さに切る。 ③パプリカは縦に5mm幅の薄切りにし、半分の長さに切る。 ④②をさっと茹でて冷まし、水気を絞っておく。 ⑤①としょうゆを混ぜ合わせておき、食べる直前に③と④を入れて混ぜ合わせて器に盛る。
赤パプリカ	30g	
黄パプリカ	30g	
プレーンヨーグルト	30g	
しょうゆ	小さじ1	

★ホットバナナ

(熱量 59kcal、蛋白質 0.6g、脂質 1.7g、カルシウム 4mg、食塩相当量 0g)

材料 (2人分)		作り方
バナナ	100g	①バナナは皮をむき、1cmの厚さの輪切りにする。 ②耐熱の器に①を入れて、レモン汁をかけ、バターをのせる。 ③ラップをして、レンジで1~2分やわらかくなるまで加熱し、器に盛る。
レモン汁	小さじ1	
バター	小さじ1	

高齢になるとやせすぎにも注意が必要です。

果物を使った簡単なおやつでエネルギー補給を！！

バナナは温めると甘みが増します。レモン汁でさっぱりと…

ポ

イ

ン

栄養補給

ト

本日の献立合計

栄養量 (1人分)	熱量	蛋白質	脂質	カルシウム	食塩相当量
	570kcal	21.7g	12.4g	287mg	2.2g