

## 健康バランスメニュー（シニア世代におすすめ）

<b>1人1食分</b>	<b>(女性)</b>	<b>(男性)</b>
エネルギー	<b>512 kcal</b>	<b>596 kcal</b>
たんぱく質	<b>24.1 g</b>	<b>25.3 g</b>
塩分	<b>3.5 g</b>	<b>3.5 g</b>
カルシウム	<b>321 mg</b>	<b>322 mg</b>

### 【主食】

ごはん（女性）	100g	エネルギー 168kcal たんぱく質 2.5g 塩分 0g カルシウム 3mg
ごはん（男性）	150g	エネルギー 252kcal たんぱく質 3.8g 塩分 0g カルシウム 4.5mg

### 【主菜】

#### 小松菜と高野豆腐の卵とし（2人分）

材 料	分 量	作 り 方
小松菜	80g	① 小松菜は根を切って洗い、さっと茹で、水にとり、3センチほどに切る。 ② 高野豆腐はぬるま湯でもどし、縦半分に切り、5ミリ幅に小口切りにする。 ③ だし汁を調味して沸騰させ、高野豆腐を入れて煮、味がしみたら小松菜を加え、さっと煮る。 ④ 卵を壊さずに落とし、ふたをして卵に火が通るまで煮る。
高野豆腐	1枚	
だし汁	120ml	
砂糖	小さじ2	
しょうゆ	小さじ2	
酒	小さじ1	
塩	適宜	
卵	2個	
エネルギー 159kcal たんぱく質 13.1g 塩分 1.3g カルシウム 165mg		

**【副菜】 切干大根のごま酢あえ (2人分)**

材 料	分 量	作 り 方
切干大根	10g	① 切干大根は、水でさっと洗い茹で、水気をしぼって食べやすい大きさに切る。 ② 人参は千切りにし、さっとゆでる。 ③ きゅうりも千切りにする。 ④ 調味料を合わせ、切干大根、人参、きゅうりと和える。
人参	40g	
きゅうり	20g	
しょうゆ	小さじ2	
砂糖	小さじ2	
酢	大さじ1弱	
すりごま	小さじ2	

エネルギー 66 kcal  
たんぱく質 1.8 g  
塩 分 0.9g  
カルシウム 85 mg

**【汁物】 豆乳スープ (2人分)**

材 料	分 量	作 り 方
油揚げ	1/2枚(15g)	① 油揚げは油抜きをして千切り、わかめはもどしてこまかく切る。しめじは石づきをとりさっと洗う。 ② だしでさっとしめじを煮、豆乳を入れひと煮立ちしたら油揚げとみそを加え最後にわかめを入れて仕上げる。
生わかめ	10g	
しめじ	60g	
だし汁	200cc	
豆乳	150cc	
みそ	大さじ1	

エネルギー 103kcal  
たんぱく質 6.3 g  
塩 分 1.4g  
カルシウム 59 mg

**【果物】 オレンジ 1/2個 (2人分)**



エネルギー 16 kcal  
たんぱく質 0.4g  
塩分 0g  
カルシウム 8 mg