

理想的なバランス献立の一例

	主食	副菜	主菜	牛乳製品	果物
朝	ロールパン		主菜・副菜 ミモザサラダ	カフェオレ	バナナ
昼	主食・主菜 枝豆の炊き込みピラフ	キャベツと 鮭フレークの和え物 昆布茶で 即席お吸い物			
夕	主食・牛乳・乳製品 ライスピザ	副菜 きのこのカレースープ レシピはこちら➡	主菜 ステーキ 黒酢ソース かぶ添え		リンゴ

1日あたりの塩分摂取量
目標値(成人)

男性 7.5g未満 女性 6.5g未満

「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より

栄養のバランスをとり、たんぱく質の摂取と
高齢者の低栄養・フレイル予防をこころがけましょう!

食育
レシピ

きのこのカレースープ

カレー味は、子供も大人も大好きな味です。普段のコンソメスープにカレー粉を加えるだけで、リッチな味わいになります。旬の野菜やキノコをたっぷり入れて作ってみましょう。

材料(4人分)

ウインナーソーセージ4本、
ジャガイモ小2個、玉ねぎ1個、人参1本、シメジ1パック、
マイタケ1パック、水4カップ、卵1個、コンソメ2個、カレー粉小さじ2、
こしょう少々、パセリのみじん切り少々

下準備

- ① ウインナーソーセージは斜めに薄切りにする。
- ② ジャガイモ、玉ねぎ、人参は1cm角に切る。
- ③ シメジ、マイタケは小房に分ける。
- ④ 卵は溶いておく。

作り方

- ⑤ 鍋に水とコンソメ、カレー粉、①ウインナーソーセージと②のジャガイモ、玉ねぎ、人参、③のシメジ、マイタケを入れて、アクをとりながら具に火が通るまで煮る。
- ⑥ ⑤の味をみてこしょう少々で調味し、④の卵を菜箸をつたわらせて流し入れ、火を止める。
- ⑦ ⑥を器に盛り、パセリを散らす。

● 台所ワンポイント

- * お好みで粉チーズをかけて召し上がってください。
- * カレー粉の量はお好みで加減してください。



きのこのカレースープの
栄養価(1人分)

エネルギー
155 kcal

たんぱく質
6.4 g

脂質
6.7 g

塩分
1.2 g

