

新食研WG「すなっく(^o^)」プレゼンツ

2016年10月15日

「介護食の料理対決」レシピ資料



料理対決の概要

第1回

第2回

第3回

これまでに実践・予定している料理対決は次のような内容です。(レシピを抜粋してお届けします。)

1.

第1回目の対決「からだが温まる”ランチメニュー」

- 日時:2月7日、場所:デイサービス笑み
- 提案者:職員調理:後藤、介護食品:高瀬

2.

第2回目の対決「調理が苦手な男性でも、できる料理」

- 日時:6月5日、場所:デイサービスふぁみりい
- 提案者:コンビニ活用食:南、宅配弁当:栗原、介護食品:三松

3.

第3回目の対決「糖尿病でも食べて満足メニュー」

- 日時:9月4日、場所:デイサービスふぁみりい
- 提案者:特段の調理:神崎、板垣、介護食品:清谷、藤崎、冷凍の宅配弁当:柴垣

4.

(予定)第4回目の対決「(仮)腎臓病食」

- 日時:11月27日、場所:デイサービス〇〇
- 提案者:〇〇、〇〇、〇〇

新介護支援研究会「すなっく(°o°)」プレゼンツ vol.3

第3回 介護食の料理対決!
～9月4日(日) デイサービスふぁみりいにて～

テーマ「糖尿病でも食べて満足メニュー」

さまざまな参加者を巻き込んで、企画・演出が盛り上がっていく
新食研「すなっく(°o°)」の料理対決の第3弾!!!
今回は栄養制限(糖尿病)向けの介護食で、料理対決を行います(^^)

■今回の対決はこの3者

特段の調理  ホームヘルパー「神崎」 管理栄養士「板垣」	介護食品の活用  管理栄養士「清谷」 日本介護食品協議会「藤崎」	冷凍の宅配弁当  日清医療食品 「柴垣」
---	---	---

■料理対決の概要はこちら

- 日時:2016年9月4日(日)午後3時～6時ごろ
- 場所:デイサービスふぁみりい
所在地:東京都新宿区高田馬場4-31-10
- 対決内容:栄養制限(糖尿病)向けの介護食
テーマ:「糖尿病でも食べて満足メニュー」
- 審査員:医療/栄養/介護の専門家3名
- 参加費 1人あたり1,000円





(予定)
参加者・提案者
求む

第1回目の対決:レシピ

第1回

第2回

第3回

1.

第1回目の対決「“からだが温まる”ランチメニュー」

- ・ 日時:2月7日、場所:デイサービス笑み
- ・ 提案者:職員調理:後藤、介護食品:高瀬



新宿食支援研究会「すなっく(o^o)」プレゼンツ

第1回 新食研すなっく(o^o) 介護食対決！
2月7日(日) デイサービス笑みにて



新食研のワーキンググループ「すなっく(o^o)」では、食事が食べにくい方や栄養面に配慮が必要な方に向けて、おいしくかんたんな介護食の料理対決を開催します。



介護食品
市販の介護向け食品



モッテコ「高瀬」

宅配弁当
高齢者向けの配食・
宅配弁当



ライフデリ「菜原」

職員調理
介護職員による
手作り調理



KWORKER「後藤」

《開催概要》

- ・ 日時:2016年2月7日(日)午後時〜5時ころ
- ・ 場所:デイサービス笑み
- ・ 所在地:東京都新宿区若葉2-6/ハイム吉田1階
- ・ 対決内容:食支援が必要な方向けの料理
- ・ 審査員:医療/栄養/介護の専門家3名
- ・ 備考:ワーキンググループの関係者で今回の料理対決を行い、その内容はWEBでも配信

《料理テーマ》

“からだが温まる”ランチメニュー

- ・ 食事を自分で口に運んで噛んでいるが、なかなか飲み込めない方向け(食事介助不要、咀嚼障害あり、嚥下障害なし)
- ・ 予算は500円(食材費)
- ・ カロリーは500kcal程度

■介護食の料理対決の内容はWEBでも配信

今回の企画内容や、3者による料理対決の準備・調理・試食などの様子はWEBページにてご紹介(随時、情報は更新)
<https://www.facebook.com/events/989447804435364/>

お問い合わせはこちらへどうぞ



リポーター「湧井」



とろ〜りカレーのワンプレートランチ

調理時間
22分

食材費
500円

カロリー
507kcal

忙しい介護の合間に即席の品を活用して、手作りっぽく見える、かんたんメニューです。

材料(3人分)

《主食・おかず》

- ・ハウス「やさしくラクケア やわらかビーフの欧風カレー」[レトルト]:3袋
- ・ごはん(水分多めに炊いてラップし、冷凍保存しておいたもの):300g
- ・卵:3個
- ・ミックス野菜[冷凍]:200g
- ・おつまみチーズ:2個(90g)
- ・オリーブオイル:小さじ1

《汁物》

- ・マルコメ「タニタ食堂の減塩みそ汁(めかぶと小葱)」[インスタント]:3食
- ・片栗粉:少々

《デザート》

- ・クリニコ「ポチプラスのむぜりー(グレープ&ブルーベリー)」[スパウト]:1個
- ・ミックスフルーツ[缶詰]:1缶(190g)



作り方

《主食・おかず》

1. 片手鍋でお湯(100程度)を沸かし、卵を入れてあつためる(6分程度)
2. 1. と同じ鍋に、カレー[レトルト]とミックス野菜[冷凍]も入れて、あつためる(3分程度)
3. ごはんをラップのまま電子レンジを入れてあつためる(500W・3分程度)
4. おつまみチーズをサイコロ状に切る
5. 平皿にごはんとかレーを盛り付けて、卵・野菜・チーズのトッピング類をのせ、オリーブオイルをかける

《汁物》

1. お椀にみそ汁[インスタント]を入れてお湯を注ぎ、片栗粉を振って混ぜる

《デザート》

1. 「ポチプラスのむぜりー」[スパウト]とミックスフルーツ[缶詰]をあえて、デザート皿に取り分ける

ポイント1 材料の手配や作り方のコツ

- ・保存が効く食材や商品を使い、いつでも食べられるように
- ・介護食品と即席の市販品を活用し、調理の時間や手間をかんたんに
- ・使用する鍋や皿、食器をまとめて、配膳や下膳をやすく

ポイント2 介護向けの食べやすさや栄養

- ・細か目の食材を元に、とろみのあるカレーソースやトッピングで食べやすく(まとまりやすく)
- ・スプーン1つで食べられ、混ぜながら食べても、あまり見た目は悪くなく
- ・減塩の商品を使って、塩分を控えめに

カンタンじかんのほっこりなつかし料理(1/2)

調理時間
100分

食材費
300円

カロリー
497kcal

家庭にある身近な食材を使い、同じ食材も味付けを変えながら、節約も兼ねて作ってみました。

材料(3人分)

《主食》

・ご飯(150g)

《おかず》

・じゃが芋の煮物(じゃが芋120g 玉ねぎ60g 豚肉60g 人参60g だし汁180cc 砂糖9g

醤油15g みりん6g 油6g)

・大根のとりみ煮(大根150g 小松菜45g えのき45g 人参30g だし汁180cc 酒6g

醤油15g でん粉:とりみ用6g)

・炒り豆腐(豆腐90g 玉ねぎ45g えのき45g 人参45g 小松菜45g 卵60g だし汁45cc

砂糖9g 塩 1g 醤油9g 油6g)

・鮭のクリーム煮(鮭90g 白菜90g 小松菜45g 玉ねぎ45g シチューの素15g 水150g 油6g)

《汁物》

・具だくさん味噌汁(白菜180g 豆腐75g 人参30g えのき45g 大根90g だし汁450cc 味噌24g)



作り方は次ページへ

ポイント1 材料の手配や作り方のコツ

・食材は購入した物なるべく使い
切りたいと思い、同じ食材も味付け
を変えながら、作ってみました。
・スーパーで食材を購入しましたが、
安い所を探せば、もっと材料費は節
約できますし、ちょっと良い
お肉を使えば、少し高くなり、作り手
のサジ加減で食材費も調整できる
利点はあります

ポイント2 介護向けの食べやすさや栄養

・電子レンジを使用し、かたい食
材も短時間で調理できるようにし、
とろみを付けながら高齢者の方にも
食べやすく、冷めにくくしました
・野菜を多めに、そしてたんぱく質
も摂取できるように考えたつもりで
したが、おかずの部分が多くなり、
ご飯は予定の100gではなく、50
gとさせてもらいました

カンタンじかんのほっこりなつかし料理(2/2)

調理時間
100分

食材費
300円

カロリー
497kcal

家庭にある身近な食材を使い、同じ食材も味付けを変えながら、節約も兼ねて作ってみました。

作り方

《じゃか芋の煮物》

1. じゃが芋は食べやすい大きさに切り、玉ねぎは薄切り、人参はいちょう切りにし、タッパーに入れレンジで温める

2. 鍋で豚肉を油で炒め、レンジで温めた野菜を入れ、調味料を入れ煮込む

《大根のトロみ煮》

1. 大根、人参はいちょう切り、小松菜、えのきは少し小さめの食べやすい大きさに切り、タッパーに入れレンジで温める

2. 鍋で調味料とレンジで温めた野菜を煮込み、最後に水溶き片栗粉でとろみをつける

《炒り豆腐》

1. 豆腐は水気をきっておく

2. 玉ねぎはうす切り、人参は細切り、えのき、小松菜は小さめの食べやすい大きさに切り、タッパーに入れ、レンジで温める

3. フライパンでレンジで温めた野菜を油で炒め、水気を切った豆腐をくずし入れ、調味料を入れ、汁気がなくなるまで炒り、溶き卵を流し入れる

《鮭のクリーム煮》

1. 鮭はフライパンで軽く焼き、取り出しておく

2. 玉ねぎはうす切り、小松菜、白菜は小さめの食べやすい大きさに切り、タッパーに入れ、レンジで温める

3. フライパンでレンジで温めた野菜を油で炒め、シチューの素を入れ少し煮込み、鮭も入れてふたたび煮込む

《具だくさん味噌汁》

1. みそ汁の具材は食べやすい大きさに切って煮込み、最後にみそを溶かし入れる



ポイント1 材料の手配や作り方のコツ

- ・食材は購入した物なるべく使い切りたいと思い、同じ食材も味付けを変えながら、作ってみました。
- ・スーパーで食材を購入しましたが、安い所を探せば、もっと材料費は節約できますし、ちょっと良いお肉を使えば、少し高くなり、作り手のサジ加減で食材費も調整できる利点があります

ポイント2 介護向けの食べやすさや栄養

- ・電子レンジを使用し、かたい食材も短時間で調理できるようにし、とろみを付けながら高齢者の方にも食べやすく、冷めにくくしました
- ・野菜を多めに、そしてたんぱく質も摂取できるように考えたつもりでしたが、おかずの部分が多くなり、ご飯は予定の100gではなく、50gとさせてもらいました

材料は前ページへ

第2回目の対決:レシピ

第1回

第2回

第3回

2.

第2回目の対決「調理が苦手な男性でも、できる料理」

- 日時:6月5日、場所:デイサービスふぁみりい
- 提案者:コンビニ活用食:南、宅配弁当:楽原、介護食品:三松



新宿食支援研究会「すなっく(°o°)」プレゼンツ vol.2



第2回 介護食の料理対決!
~6月5日(日) デイサービスふぁみりいにて~



テーマ「調理が苦手な男性でも、できる料理」

2016年よりスタートした新食研「すなっく(°o°)」の料理企画。
ご好評につき、第2回の介護食の料理対決を開催し、
食支援が必要な方に向けた実践的な取組を展開していきます!

管理栄養士
コンビニを活用した
かんたん調理



JR東京総合病院「南」

宅配弁当
高齢者向けの配食・
宅配弁当



ライフデリ「楽原」

介護食品
市販の介護向け食品



マルハニチロ「三松」

《開催概要》

- 日時:2016年6月5日(日)午後3時~6時ごろ
- 場所:デイサービスふぁみりい
所在地:東京都新宿区高田馬場4-31-10
- 対決内容:食支援が必要な方向けの料理
テーマ:「調理が苦手な男性でも、できる料理」
- 審査員:医療/栄養/介護の専門家3名
- 備考:予算は5000円(食材費)、
カロリーは500kcal程度



■介護食の料理対決の内容はWEBでも配信
今回の企画内容や、3者による料理対決の
準備・調理・試食などの様子はWEB
ページにてご紹介(随時、情報は更新)
<https://www.facebook.com/events/17119795228264392>

お問い合わせはWEBへどうぞ



リポーター「湧井」



豚の角煮入りサンドイッチ

調理時間
26分

食材費
390円

カロリー
491kcal

調理に不慣れなご主人でも出来る、コンビニ食材活用の簡単メニューです。

材料(3人分)

《主食・おかず 角煮サンド》	1人分	3人分
・ コンビニ 豚の角煮	50g	150g
・ コンビニ たまごサラダ	20g	60g
・ 食パン 8枚切り 2枚	40g	120g
・ ブロccoli(冷凍)	15g	45g
《汁物 味噌汁》		
・ 即席味噌汁 ペーストタイプ	18g	54g
・ 冷凍オクラ	20g	60g
《副菜 和風サラダ》		
・ ミックス大根サラダ	60g	180g
・ はんぺん	30g	90g
・ しろだし	10g	30g
・ サウザンアイランドドレッシング	7g	21g
《デザート フルーチェ》		
・ フルーチェ	50g	150g
・ 牛乳	50g	150g
・ 苺	10g	30g



作り方

- 《角煮サンド》 1、食パンの上にたまごサラダを中央に乗せ丸く広げる。(ポイント)
2、その中央に角煮をのせる。
3、パンを三角△折にしてランチパック器で押さえてパンの耳をカット。
4、平皿に盛り付け、ブロッコリーを添える。
- 《汁物 味噌汁》 1、お椀に即席味噌汁とカットオクラを入れてお湯を注ぐ。
- 《副菜 和風サラダ》 1、器にサラダと白だしを入れて、ラップをして電子レンジで温める。
2、大根が固くない程度に。温め後、箸で材料をひと混ぜして冷ます。
3、刻んだはんぺんをからめて、器に盛り付ける。
- 《デザート》 1、ボールにフルーチェと牛乳を混ぜ、冷蔵庫で冷やす。
2、配膳前に器によそい、刻み苺をのせる。

ポイント1
材料の手配や作り方のコツ

- ・調理をされていなった不慣れな人でも作りやすい。
- ・簡単だけど、作った気がする。
- ・食べる人にも食べやすい。
- ・コンビニ食材活用で手軽に。
- ・火を使わない料理。(ガス台)

ポイント2
介護向けの食べやすさや栄養

- ・手に持ちやすい。
- ・咀嚼しやすい料理。
- ・たくさんの調味料は使わず。
- ・たんぱく質は多く摂取。

栄養バッチリ♪簡単ランチ

調理時間
16分

食材費
563円

カロリー
520kcal

冷凍食材を使用しないチルド製法。温めるだけで簡単！自然な食感と家庭的な味の健康レシピです。

材料(3人分)

<主食・おかず>

- ・和風ハンバーグ:1個
- ・えのきのきんぴら:15g
- ・豆腐のカニ風あんかけ:30g
- ・かじきのトマト炒め:50g
- ・大根なます:15g
- ・菜の花とひじきのごま和え:25g
- ・ご飯:170g

作り方

<主食・おかず>

1. 片手鍋でお湯を沸かす(10ℓ程度)
2. 「温め可」と書かれている食材を温める(2～3分程度)
3. それぞれの材料をお皿に盛り付ける



「温め、温めるだけで簡単！自然な食感と家庭的な味の健康レシピです。」

ポイント1

材料の手配や作り方のコツ

- ・とにかく簡単！温めて盛り付けるだけです。
- ・お皿の色合いを考えれば更に美味しく見えます。

ポイント2

介護向けの食べやすさや栄養

- ・基本的に柔らかい食材を使用して食べやすくなっています。
- ・自然な食感で家庭的な味わい。だしにこだわり、塩分控えめ。栄養バランスに配慮したレシピです

料理が苦手な男性でもできるかんたんアレンジレシピ

調理時間
15分

食材費
500円

カロリー
531kcal

ふだん料理をしない方でもひと手間でかんたんに！エネルギー・たんぱく質・塩分にも配慮しています♪

材料(3人分)

- | | |
|--------|-----------------------------|
| 《主食》 | ・マルハニチロ 豆腐と卵のあんかけ(レトルト)3個 |
| | ・はごろも パパッとライスやんわか(レトルト)1.5個 |
| | ・酢、砂糖、塩 適宜 |
| 《おかず》 | ・マルハニチロ 肉じゃが(レトルト)1.5個 |
| | ・ふじっこ 里いも6粒 |
| | ・きぬさや 適宜 |
| 《デザート》 | ・マルハニチロ ゼロリーもも風味(レトルト)1.5個 |
| | ・明治 ブルガリアヨーグルト1個 |
| | ・桃缶、黒豆煮 適宜 |

作り方

- | | |
|--------|--|
| 《主食》 | ①酢、砂糖、塩を混ぜ寿司酢をつくる。 |
| | ② ご飯(1/2)をレンジでチンして、寿司酢を混ぜる。 |
| | ③あたためた豆腐と卵のあんかけをかける。 |
| 《おかず》 | ①きぬさやのすじを取り、斜めに切る。 |
| | ②里いも(2粒)を半分に切る。 |
| | ③お皿に里いもとあたためた肉じゃが(1/2袋)を盛り付け、きぬさやを添える。 |
| 《デザート》 | ①ゼロリーもも風味(1/4個)にヨーグルト(50g)を加え、混ぜ合わせる |
| | ②ゼロリーもも風味(1/4個)のをせカットしたもも(2切れ)黒豆煮(2個)を添える。 |



ポイント1
材料の手配や作り方のコツ

- ・常温で日持ちもするので常備できる。
- ・寿司酢は市販のものを使うともっと楽ちん。
- ・時間もかけずに簡単料理。

ポイント2
介護向けの食べやすさや栄養

- ・歯ぐきでつぶせるやわらかさ(UD2)を基本とした介護食です。
- ・味付けもしっかりしているのでアレンジをしてもおいしく食べられます。
- ・見栄えも良く、栄養価も高い料理にしました。

第3回目の対決:レシピ

第1回

第2回

第3回

3.

第3回目の対決「糖尿病でも食べて満足メニュー」

- ・ 日時:9月4日、場所:デイサービスふぁみりい
- ・ 提案者:特段の調理:神崎、板垣、介護食品:清谷、藤崎、冷凍の宅配弁当:柴垣



新居食支援研究会「すなっく(^o^)」プレゼンツ vol.3

第3回 介護食の料理対決!
～9月4日(日) デイサービスふぁみりいにて～

テーマ「糖尿病でも食べて満足メニュー」

さまざまな参加者を巻き込んで、企画・演出が盛り上がりしていく
新食研「すなっく(^o^)」の料理対決の第3弾!!!
今回は栄養制限(糖尿病)向けの介護食で、料理対決を行います(^_^)

■今回の対決はこの3者

特段の調理 ホームヘルパー「神崎」 管理栄養士「板垣」	介護食品の活用 管理栄養士「清谷」 日本介護食品協議会「藤崎」	冷凍の宅配弁当 日清医療食品 「柴垣」
---	---	---------------------------------------

■料理対決の概要はこちら

- ・ 日時:2016年9月4日(日)午後3時～6時ごろ
- ・ 場所:デイサービスふぁみりい
～所在地:東京都新宿区高田馬場4-31-10
- ・ 対決内容:栄養制限(糖尿病)向けの介護食
テーマ:「糖尿病でも食べて満足メニュー」
- ・ 審査員:医療/栄養/介護の専門家3名
- ・ 参加費 1人あたり1,000円

料理対決へのご参加やご質問など、
お問い合わせはメールでどうぞ info@motteco.co.jp

野菜たっぷり和食メニュー

調理時間
45分

食材費
500円

カロリー
524kcal

ヘルパーにお薦め～ 高齢者の糖尿病と手づくりのヘルシー和食料理 ～

材料(1人分)

《主食「もちり麦入りご飯」》

麦入りご飯[レトルト]:140g

《主菜「肉と塩昆布の旨み蒸し焼き」》

豚肉45g、もやし30g、人参10g、キャベツ10g、塩昆布5g
酒3cc、ゆずこしょう0.5g、ミニトマト2個(30g)

《副菜「豆腐入りふわふわ卵焼き」》

植物油1cc、鶏卵50g、絹ごし豆腐20g、葉ねぎ2g
上白糖4g、だいこん5g、しその葉1枚、減塩しょうゆ1cc

《副菜「レンジで簡単・小松菜のお浸し」》

小松菜40g、だしパック3g、しょうゆ2g、白ごま0.5g

《汁物「食物繊維たっぷりのキノコ汁」》

えのきたけ10g、生しいたけ10g、ほんしめじ10g
里芋10g、油揚げ5g、だし入りみそ6g、だしパック5g、水150cc



作り方

《主食「もちり麦入りご飯」》

1. レンジで加熱する(所定の時間)

《主菜「肉と塩昆布の旨み蒸し焼き」》

1. 鍋に野菜、豚肉、塩昆布を入れ、酒を振り、弱火で蒸し焼きにする。

《副菜「木綿豆腐入りふわふわ卵焼き」》

1. 卵、豆腐をほぐしておく。ねぎは小口に切る。ボールに入れ混ぜ、フライパンで焼く
2. 卵をカットし、大根おろし、しその葉、しょうゆと盛り付ける。

《副菜「レンジで簡単・小松菜のお浸し」》

1. 小松菜は茎と葉に分け、別々にビニール袋に入れレンジで加熱する。氷水に入れカットする。だしパック、しょうゆ、ゴマを混ぜる。

《汁物「食物繊維たっぷりのキノコ汁」》

1. 鍋に湯、だし、きのこ、里芋、蒟蒻、油揚げを煮る。次にみそを溶き入れる。

ポイント1

材料の手配や作り方のコツ

- ・居宅介護では、冷蔵庫などの食材を確認し、直ぐに料理を考えるため、**時間を考えた調理が必要。**
- ・ヘルパーが買い物、又は前もって利用者と相談し**食材を用意**してもらう。
- ・**盛り付け**を工夫する。

ポイント2

糖尿病向けの栄養や調理

- ・**栄養バランスと糖質**を抑えた料理、食材の使用。
- ・**野菜類や食物繊維の多い食材**を考え、エネルギー制限や血糖値の上昇を抑えた献立にする、
- ・血液ドロドロを防ぐため、**ビタミン、ミネラル**も考慮する

介護食品を使って食べて満足メニュー

調理時間
50分

食材費
543円

カロリー
464kcal

手間をかけずに病気も生活も考えた日々の食事のアドバイス！！コツを覚えましょう！

材料(1人分)

- 《主食「ご飯」》
ご飯(パック)1つ
- 《主菜「野菜あんかけ」》
「大塚食品100Kcalマイサイズ中華丼」1箱、ほぐしサラダ
チキン25g、カット野菜60g
- 《副菜「サラダ」》
ブロッコリー50g、カット野菜20g、ドレッシング15g
- 《汁物「清まし汁」》
カットワカメ0.5～0.7g、だし(パック)150cc、しょうゆ3cc、
塩0.2g、ねぎ5g

作り方

- 《主食「ご飯」》
①ご飯(パック)をレンジにかける
- 《主菜「野菜あんかけ」》
①器に野菜を引いて、レンジにかける。蒸らす②『中華丼』をレンジにかける。③チキンを器に追加。④中華丼の素を野菜の器に注ぐ。
再度温めほぐす。
- 《副菜「サラダ」》
①洗って下ごしらえ。②タッパーでレンジに掛ける。
③冷ます。④水気を切る。⑤ドレッシングの用意。
- 《汁物「清まし汁」》
①ワカメを戻す。②だしパックに湯を注ぐ。
③器にワカメ・ねぎ・しょうゆをセット。



ポイント1
材料・簡単に覚えてもらうコツを知る！
・肉・魚・卵などのたんぱく質を多く含む材料や野菜や海草類などを使った料理も必要だと考えてもらう。
・お手軽食材で作りながらも介護負担を減らす。

ポイント2
介護向けの食べやすさや栄養を考えたマイサイズシリーズ
・100kcal表示で判りやすい。
・そのまま、工夫も出来る。
・保存が利くので常備菜として。
・一人分がわかりやすい

いつでも簡単レンジでチンするだけ！！

調理時間
20分

食材費
670円

カロリー
459kcal

冷凍食品の為レンジで4分温めるだけ！エネルギーを控えても食べ応えのある1品です。

材料(1人分)

《おかず「食宅便:カロリーケア1200」》

- ・鰯の胡麻味噌焼き
- ・豚肉のスタミナ炒め
- ・牛蒡とパプリカのサラダ
- ・小松菜と油揚げの煮浸し
- ・昆布の佃煮風

《主食・汁物(セット)》

- ・ご飯: 150g
- ・味噌汁: 1碗



作り方

《おかず「食宅便:カロリーケア1200」》

1. レンジで加熱する(500Wレンジで4分)
2. それぞれの材料をお皿に盛り付ける

《主食・汁物(セット)》

1. それぞれレンジで加熱する(500Wレンジで1分)
2. それぞれの材料をお皿に盛り付ける

ポイント1
材料の手配や作り方のコツ

- ・週替わりの7食セットを注文すれば、**自宅まで配達します**
- ・食べたい時の備えとして、**冷凍庫に保管**ができ、いつでも喫食できます(賞味期限は製造から1年)

ポイント2
介護向けの食べやすさや栄養

- ・1食当たりのカロリーを**400kcal**に抑えられます(ご飯100g喫食の場合)
- ・栄養成分は、検査機関での分析値と「日本食品標準成分表」を引用し算出した値のいずれかを使用