












# 一日のエネルギーと食塩の目安量

 1個=100kcal

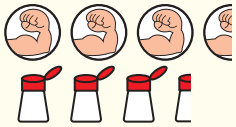
 1個=1g

	男性		女性	
	 エネルギー	 食塩	 エネルギー	 食塩
65~69才	 21個	 9個まで	 16.5個	 7.5個まで
70才~	 18.5個		 14.5個	

※日本人の食事摂取基準2010に対応

## 1 週 目

1日 朝食 **ねばとろろそば**



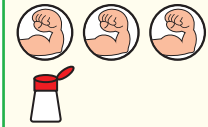
3日 朝食 **たたききゅうり  
塩昆布和え**



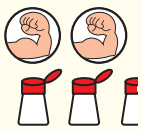
4日 朝食 **塩昆布と青じその  
さっぱりそうめん**



5日 朝食 **揚げなすの  
豚ひき肉そばろかけ**



6日 夕食 **鶏肉の洋風治部煮**



6日 夕食 **水菜と  
焼油揚げのサラダ**



7日 朝食 **ゴーヤと  
ツナのサラダ**

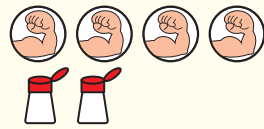


## 2 週 目

8日 夕食 **鮭のポン酢焼き**



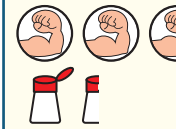
9日 朝食 **鶏の  
おろしさっぱり丼**



10日 夕食 **とうがんと  
豚肉の中華煮**



11日 夕食 **すいとん**



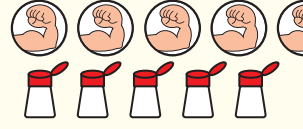
12日 朝食 **みょうがの甘酢和え**



12日 夕食 **アジのみょうが焼き**



13日 夕食 **冷やし  
ごまだれうどん**



14日 朝食 **鶏もも幽庵焼き**





## 3 週 目

15日 豆腐とたらこの  
昼食 混ぜごはん

16日 アジの  
夕食 マヨネーズ焼き

17日 豚じゃぶとなすの  
夕食 香味じょうゆがけ

18日 ソーメン  
昼食 チャンプルー

21日 豚肉と  
昼食 なすのおかか炒め



## 4 週 目

22日 ピーマンと  
昼食 かじきの鍋しぎ

23日 ゴーヤの肉詰め焼き  
夕食

24日 アジの梅じそフライ  
夕食

26日 じゃこと梅干しと  
朝食 しょうがのおかゆ

26日 焼きアジの  
昼食 おろし和え

26日 オクラの  
夕食 肉巻きピカタ



### おすすめ おやつ

夏のおやつにいかがですか？



牛乳  
1杯 (200ml)



スポーツドリンク  
1杯 (200ml)

約



ゼリー  
1個 (100g)

約



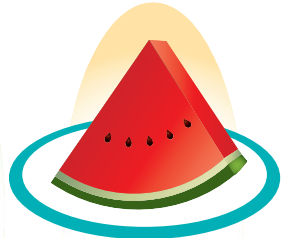
野菜ジュース  
1杯 (200ml)

約



飲むヨーグルト  
1杯 (180ml)

約



スイカ  
1切 (125g)

約

