

Bさん

80代前半 女性
一人暮らし



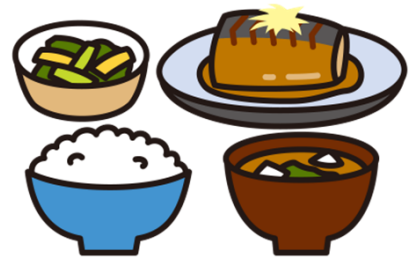
スーパーが遠いので、買い物が大変。
食材の宅配を利用しているけれど、
いつも同じものを注文してしまいます。

そんなBさんにおすすめ! 献立の工夫ポイント

まとめ買いでもバランスUP!

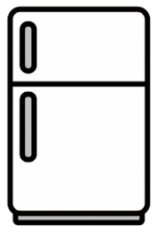
① おおまかな献立をたてる

- ◆ **1日3食**それぞれしっかり食べる
- ◆ **毎食『主食・主菜・副菜』**をそろえて
- ◆ **かんたん調理・便利食材・調理済み食品**
を使って無理なく継続



② 生鮮食品+日持ちのする食品を組み合わせる

- ◆ 週の前半はビタミン豊富な**生鮮野菜**
- ◆ 週の後半は**乾物・冷凍食材・缶詰**などを利用して
- ◆ **肉・魚**は**冷凍の少量パック**が使い勝手◎



③ おやつや飲み物も忘れずに

- ◆ **好きなおやつ**でエネルギー確保と食の楽しみを
- ◆ 必要に応じて**栄養補助食品**で
たんぱく質・ビタミン・ミネラルを補給
- ◆ **水分補給**のための**飲料**も常備して



Bさん

80代前半 女性
一人暮らし



スーパーが遠いので、
週1回の宅配で食品を買っています。
注文するものはいつもだいたい同じですね。

Bさんのための1週間の献立例

まとめ買いでバランス献立1~3日目

1日目

朝

トースト
マーガリン
ハム
サラダ
ヨーグルト



昼

焼きそば
バナナ



サラダミックス・トマトで。2人分作って残りは夕食に。

夕

ごはん
クリームシチュー
サラダ



間

ういろう
お茶



2人分作って
残りは翌日昼食に

2日目

朝

ごはん
納豆
みそ汁
(インスタント)
トマトスライス



昼

トースト
グラタン
バナナ



前日のシチューにチーズをのせて焼く

夕

ごはん
鮭のちゃんちゃん焼き
酢の物



間

ジャムラテ



牛乳に
ジャムを混ぜて

3日目

朝

ごはん
納豆
みそ汁
(インスタント)
トマトスライス



昼

トースト
マーガリン
目玉焼き
サラダ
ヨーグルト



夕

ごはん
お鍋



間

ふかしいも
お茶



1人用の「鍋スープ」を使う。
汁は残して翌朝に。

Bさん

80代前半 女性
一人暮らし



スーパーが遠いので、
週1回の宅配で食品を買っています。
注文するものはいつもだいたい同じですね。

Bさんのための1週間の献立例

まとめ買いでバランス献立4~6日目

4日目

朝 卵ぞうすい
めかぶ
みかん



前日の鍋の汁にごはん・卵・ネギを入れて

昼 ピザトースト
カフェオレ



食パンにチーズ・ちりめんじゃこ・ハム・ピーマンをのせて焼く

夕 カレーライス



3人分作って
残りは翌日の朝・昼に

間 クッキー
牛乳



5日目

朝 カレーライス
みかん



前日の残り

昼 カレーうどん



前日のカレーに
ネギと油揚げを
加えて

夕 ごはん
さわらの西京焼き
高野豆腐と野菜の煮物



フライパン用ホイルを
しいたフライパンで焼く

間 アイスクリーム



6日目

朝 ごはん
とろろ (冷凍)
高野豆腐と
野菜の煮物



冷凍の少量パック

前日の残り

昼 親子丼
酢の物



フライパンで豚肉とキャベツを蒸し焼きに。
最後にチーズをトッピング

夕 ごはん
豚キャベツチーズ焼き
ほうれん草のごま和え



間 クッキー
ジュース



Bさん

80代前半 女性
一人暮らし



スーパーが遠いので、
週1回の宅配で食品を買っています。
注文するものはいつもだいたい同じですね。

Bさんのための1週間の献立例

まとめ買いでバランス献立7日目

7日目

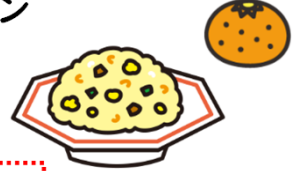
朝

ごはん
納豆
じゃこおろし
みそ汁
(インスタント)



昼

チャーハン
みかん



大根おろしとじゃこは
冷凍の少量パックを使用

夕

ごはん
鮭のムニエル
ほうれん草の煮浸し



冷凍野菜使用

間

ふかしいも
カフェオレ



7日分の買い物リスト



主食になるもの

食パン(4枚切り) 1斤
うどんのめん 1玉
やきそばのめん 1玉
米

魚

生鮭切り身(冷凍) 2切れ
サワラ西京漬け(冷凍) 1切れ
ちりめんじゃこ (冷凍・少量) 1パック

油

マーガリン
サラダ油
マヨネーズ
ドレッシング

肉

鶏肉(バラ冷凍)
豚肉(バラ冷凍)
ハム 1パック

牛乳

牛乳(1L) 1本
ヨーグルト (4個入り) 1パック

野菜

タマネギ 3個
にんじん 1本
ピーマン 1個
キュウリ 2本
トマト 2個

サラダミックス 1パック
きざみネギ(少量) 1パック
ほうれん草(冷凍) 1パック
大根おろし(冷凍) 1パック

海藻

カットわかめ 1パック
めかぶ(冷凍) 1パック

いも

ジャガイモ 3個
さつまいも 1本
とろろ(冷凍) 1パック

卵

卵(10個入り) 1パック

大豆

納豆(3P入り) 1パック
油揚げ(2枚入り) 1パック
高野豆腐 1袋
(だし付き・インスタントタイプ)

果物

バナナ 2本
みかん 5個

その他(おやつ・飲み物・調味料など)

クッキー 1袋
アイスクリーム 1個
ういろう 1個
ジャム(個包装タイプ) 2個
ジュース 1パック
カフェオレスティック 1パック
インスタントみそ汁 3人分

クリームシチュールー
カレールー
鍋のもと(1人用)
その他調味料など

