

## 男が作った一日の食事

こんにちは。24日の情報交換会参加できず残念かつ申し訳ございません。小生の1月8日に栄養士さんに提出した朝・昼・晩の食事内容と24日に来訪してアドバイスを受けた内容を添付送信します。文字が小さいのでZoomでは良く見えないかもしれませんが、これで栄養的に問題なしと言われているもので、基本的に今でも毎日これで食しています。皆様に紹介するほどにすぐれた内容ではありませんが、よろしく願いいたします。 檜原

## わが家の食事管理

1月8日（日）の食事

	隆 司	洋 子
朝 食	 A breakfast tray for Ryoji featuring a yellow plate with a fried egg, vegetables, and a slice of toast; a white plate with a slice of toast, tomatoes, and pickles; a cup of coffee; a glass of water; and a small bowl of jam.	 A breakfast tray for Yoko featuring a green plate with a fried egg, vegetables, and a slice of toast; a white plate with a slice of toast, tomatoes, and pickles; a cup of coffee; a glass of water; and a small bowl of jam.
	<p>①バターロール（50g）又は食パン6枚切りを8日（50g）を6：4に分ける、ミニトマト、ジャガイモ（約100gの半分をレンジ）②卵・ウインナー・チーズを日替わりで繰り返す、③ピクルス（8種類の野菜を細かく刻んで、内容別記）④インスタントコーヒー・牛乳⑤みかん・お茶</p>	

## 朝食

- ③ピクルス・・・エリンギ・人参・玉ねぎ を千切りして煮る、空になった2つの瓶の残り汁を鍋にあけ、水を足し酢を入れ、エリンギ・人参・玉ねぎを千切りにして煮る  
大根・きゅうり・パプリカ・パセリ・ショウガを千切りにして（生のまま）  
この8つの食材を4等分し、瓶に順番に入れ（4段になり2つの瓶に）約2週間食す
- ④インスタントコーヒー・・・顆粒状のインスタントコーヒーを小スプーン2杯（洋子は1.5杯）、お湯を差して  
ココナッツオイルを中スプーン半分ずつ入れ、牛乳を加える
- ⑤みかん・・・1個を約5.5：4.5に分ける（果物は朝みかん タりんごは毎日変わらない）

昼  
食



①青汁・黄な粉・お湯・牛乳（牛乳は朝昼合わせ隆司約200cc洋子160cc）②きゅうい1個を分けてヨーグルトをかけ・ブルーベリーを乗せて・はちみつをかける③レタスをちぎり・きゅうりをスライス・シーザードレッシングをかけ・上にちくわを乗せる④せんべい⑤果物（④⑤詳細別記）

## 昼食

- ③ヨーグルト・・・内容は前ページ記載の通り、かけるドレッシングがシーザーorごま
- ④せんべい・・・又はそば・ソーメン・インスタラーメン・たらこスパゲティ その時はヨーグルトを省く
- ⑤果物・・・イチゴ・かき・干し柿・ブドウ・梨など変化を持たせる。(柿・梨は1度に半分)

夕  
食



- ①ごはん（3dl焚きお釜に米130・押麦50を2日に分ける）②野菜具沢山の味噌汁（内容別記）  
③ホタテとブロッコリーのバター炒め（副菜はいろいろ別記）④かぼちゃ⑤一夜漬の野菜  
（内容別記）⑥りんご半分（洋子3分の1皮をむいて）⑦赤ワイン（隆司1口ビールグラス2杯）

## 夕食

- ②味噌汁・・・あぶらげ・なす（半分）・マイタケ・ネギを適当に切って、味噌は薄め卵スープの事もある（更にカット若芽を1つまみ加えることもある）
- ③副菜・・・生協のトドックで取り寄せたもの（殆ど冷凍もの・肉魚半々）  
シュマイ・餃子・鳥肉・豚のしゃぶしゃぶ肉・小エビ・サバの味噌煮・鯉のたたきなど
- ⑤一夜漬けの野菜・・・キャベツ・人参・きゅうりをきざみ又は輪切りにして味の素の顆粒だし2本と酢少々、又は白菜ときゅうりを切り（150g）浅漬けの素で混ぜる
- ⑥納豆又は枝豆・・・納豆は1パックを1分20秒レンジでチンし、オクラ・めかぶを加えてよく混ぜる



ごはんの炊き上がり  
3 dl 焚きの小さなお釜



かぼちゃ 4分の1の大きさ  
小さく切り砂糖を入れて煮る



納豆



一水曜・土曜の週2回 「宅配123」のおかずを配食  
これに味噌汁・納豆又は枝豆を加える (1食 540円)