

がーべら 孤食防止 ランチ

楽しくおいしく笑顔あふれる時間に



春を味わう

おしながき

たけのこご飯(山椒の佃煮をトッピング!)

むらさき芋の天ぷら/サメ肉の黒酢あんかけ

高野豆腐の煮物/穂先筍のやわらかメンマ

ほうれん草とにんじんの胡麻和え

小松菜の海苔浸し/絹さやとわかめのみそ汁



旬のものの盛り沢山で、
季節を感じてもらうお弁当に♡



にんじんレシピ サメ肉の黒酢あんかけ

.....
サメ肉は一口大にし、生姜醤油で
下味をつけ片栗粉をまぶして揚げる。
にんじん、ピーマン、玉ねぎ、れんこんを
食べやすい大きさに切り茹でる。
油で野菜をさっと炒めてサメ肉を加え
黒酢・しょうゆ・砂糖・片栗粉の
調味液で味ととろみをつける。

高野豆腐の煮物

.....
にんじんは花型で切り抜き、
高野豆腐と一緒に出し汁と
めんつゆ・みりん等で
やわらかく味がしみるまで煮る。



サメ肉は柔らかく高たんぱく、低脂肪、
DHA・EPA・コラーゲンなど豊富に含むヘルシーな食材です。

イタメシ

おしながき

ナポリタン/焼き新玉ねぎの黒酢漬け

アルファ米を使ったライスコロッケ

具だくさんのポテトサラダ/野菜のピクルス

くずもち/フルーツ(リンゴ・キウイ)



メインのパスタに合わせて、おかずも洋風に。
新玉ねぎは炒めず焼いてシャキシャキに、さっぱり黒酢で。



にんじんレシピ ナポリタン

.....
ピーマン、玉ねぎ、にんじん、ハムを細く切り、油で炒める。
ケチャップ・バター・砂糖を少々入れ、少し水気を飛ばす。
茹でたパスタを入れてからめる。

*ライスコロッケ

カレー粉・塩・胡椒で味付けたご飯にチーズを入れて丸める。
溶き卵・小麦粉を混ぜた液にくぐらせパン粉をつけて揚げる。
小判型にして焼いてもOK!

夏野菜 カレーうどん

おしながき

カレーうどん(カラフル野菜のトッピング)

ブロッコリーのヨーグルト和え/鯛でんぶ入り卵焼き
手作りスモモ酢ジュースと牛乳のラッシー風ドリンク

おかわかめときゅうりの酢の物

フルーツ(パイン・リンゴ・サクランボ)



妙高高原のカレー粉を使い、香りよく。夏に負けないようにツルツル食感で食欲UP! 夏野菜をトッピングして◎



にんじんレシピ
カレーうどん

.....
にんじん、玉ねぎを薄切りにして、一口大の豚肉と炒めたあと、お湯を加えて野菜が柔らかくなるまで煮る。

めんつゆ、市販のカレールーを入れ味を調える。

トッピング用の赤ピーマン、ブロッコリー、ゴーヤをソテーし、ゆで卵も作っておく。
麺を軽く湯通したら器に入れ、カレー汁を注ぎ、夏野菜をトッピングする。

*おかわかめと
きゅうりの酢の物

茹でて軽く絞ったオカワカメと薄切りきゅうりをかんたん酢で和える。



おかわかめは長寿の薬草として伝わり、雲南百薬と呼ばれています。ミネラルビタミンを多く含み、栄養価が高い健康野菜です。

夏バテ回復

おしながき

舞茸ごはん/ほろ苦完熟ゴーヤみそ

ゴーヤチャンプル/かぼちゃの甘煮/絹あげの煮物

ミニアメリカンドッグ/きゅうりの浅漬け

あおさの味噌汁/牛乳寒/フルーツ



残暑を乗り越えて、元気に過ごしていただくため、ゴーヤ、にんじん、野菜に絹あげ、ちくわ、ツナ、卵でタンパク源もシッカリと!



にんじんレシピ ゴーヤチャンプルー

.....
ゴーヤ、かまぼこ、絹あげ、薄くスライスしたにんじんを炒めて、ツナ缶を加え、白だし・塩こしょうで味付けをする。

*ミニアメリカンドッグ

魚肉ソーセージを少し硬めに溶いたサターアングギーの衣にくぐらせて揚げる。

*牛乳寒

牛乳・砂糖・寒天パウダーを鍋に入れ沸騰したら火を止めて、容器に移し、冷ます。



きゅうりの浅漬けは皮に細かい切れ目を入れて歯ごたえ良く食べやすく!

日本の秋です 新米を楽しむ

おしながき

新米宮城県産ひとめぼれ

(小梅・しその実しょうゆ漬け・ゴーヤみそ)

ゴーヤの天ぷら/ラザニア風/シュウマイ唐揚げ(市販)

びんちょうマグロとちくわの南蛮漬け

ゆず大根の千枚漬け風/かぼちゃスープ



秋はしその実、みょうが、ゆずなど香りのものがたくさん!
甘みのあるカボチャは、玉ねぎ、牛乳、生クリームでスープに。



にんじんレシピ

びんちょうマグロと
ちくわの南蛮漬け

薄切りした玉ねぎ、みょうが、千切り
にんじんをまろやかな南蛮酢に漬ける。
素揚げしたちくわ、びんちょうマグロ
に南蛮漬け野菜を汁ごとかける。

*ゴーヤみそ

黄色く熟したゴーヤを砂糖、
しょうゆで煮詰める。

*かぼちゃのスープ

小さく切ったかぼちゃと玉ねぎを
茹でてミキサーをかける。
牛乳・生クリームを加えて温め、
塩・胡椒で味付けした後、
バターを少々入れる。

お弁当の中には

秋がいっぱい

おしながき

5種類のきのこ汁/さつまいもご飯/かぼちゃコロケ
にんじんの胡麻和え/大根とニンジンのツナ煮
赤玉ねぎのピクルス/揚げぎんなん
はやとうりの柚子風味浅漬け
フルーツのシロップ漬け(柿・さくらんぼ)



“秋を感じるお弁当が食べたい”というリクエストで作りました。
にんじんはたっぷり、胡麻和えに。



にんじんレシピ にんじんの胡麻和え

.....
千切りにしたにんじんをさっと
茹でて 湯切りをする。
薄くスライスしたちくわと一緒に、
すりごま・砂糖・醤油で和える。

*5種類のきのこ汁

なめこ・しめじ・えのき・まいたけ・
しいたけをだし汁で煮て、
めんつゆで味付けをする。
最後に水溶性片栗粉でとろみを
つけて溶き卵を細く回し入れる。



お土産に完熟ゴーヤの
「ホロ苦ゴーヤみそ」を!

みんなで作ってきいた
ククリスマス♡
サンタもやってきた

おしながき

オムライス/ポテトサラダ/**にんじんポターージュ**

ミニトマトとポテトのサンタさん/エビフライ/ポテトフライ

白菜の柚子風味浅漬け/ターサイと湯葉の煮びたし

赤大根の甘酢漬け/フルーツ(りんご・キウイ)



彩りもきれいなにんじんポターージュ。ゴクゴクと!
オムライスの中身はケチャップライス♡



にんじんレシピ
にんじんポターージュ

.....
薄切りしたにんじんを柔らかく茹で、ミキサーにかける。
(スプーンでつぶしてもOK!)
同量の牛乳と一緒に温め、
塩・胡椒で味付けしたあと、
バターを少々入れる。

***ミニトマトとポテトのサンタさん**

ミニトマトを半分に切って具無し
ポテトサラダを挟んでサンタに!

***赤大根の甘酢漬**

薄くスライスした大根を軽く
塩もみし、かんたん酢に漬ける。

楽しく食べよう

七色がゆ

おしながき

おかゆの七色の友

(にんじん、さつまいも、コーン、梅干し
山椒、小松菜、しその実しょうゆ漬け)

はんぺんフライ/里芋煮/柚子なます

マカロニサラダ/湯葉煮びたし/お吸い物



七色の具材で、彩りよく、いろんな味でおかゆを楽しく♪
お吸い物にはミツバを入れて、さわやかな春の香りを、



にんじんレシピ おかゆの友のにんじん

細かく刻んで一度茹でこぼす。
白だし・砂糖で柔らかく煮る。



ハンぺんは消化もよく、
やわらかで食べやすい。
里芋は牛ひき肉でそぼろ煮に
してタンパク質UP!

*はんぺんフライ

卵と小麦粉を混ぜた液(バター液)
にくぐらせパン粉をつけて揚げる。
焼いてもOK!

*湯葉の煮びたし

湯葉と小松菜を白だし・みりん等で
煮含める。

春の息吹

おしながき

山椒ご飯+きやらぶき/車麩のすき焼き風

切り干し大根/落の煮物/葉玉ねぎの炒め物

天ぷら(落の臺・春菊・かぼちゃ・磯辺チーズちくわ)

ほうれん草とにんじんの胡麻和え

きゅうりとしょうがの浅漬け

わかめとみつばのみそ汁



春菊、葉玉ねぎ、山椒の佃煮、キャラブキ、ミツバ…
春の食材はどれも体にとっても良し◎



にんじんレシピ 切り干し大根

千切りしたにんじん、水で戻した切り干し大根、しいたけ、薄切したちくわを一緒に油で炒め、だし汁・めんつゆ・みりん等で煮る。

*車麩のすき焼き風

水で車麩を柔らかくしておく。すき焼きのたれで、玉ねぎ・春雨・春菊・車麩を煮て、卵でとじる。



フキは冬に溜め込んだ腸の老廃物を排出する働きが◎
山椒は気の流れを良くし、健康効果の高い食材。

ひなまつり

作って食べよう

花ちらしずし

おしながき

ちらし寿司/蒨の臺の天ぷら/マカロニサラダ
野菜(さつまいも・にんじん・ピーマン)のかき揚げ
ほうれん草のおひたしと半熟味付け卵
大根のカニカマあんかけ/きゅうりの浅漬け
茹でブロッコリーと甘酢玉ねぎのサラダ
お吸い物(わかめ・花麩・柚子皮)
フルーツ(りんご・パイナップル)



お花のトッピングを自分で散らして
オリジナルのちらし寿司に♪



にんじんレシピ ちらし寿司

薄切りしたにんじんを花型で切り抜き、白だしで煮る。
薄焼き卵・ハム・キュウリも花型に切り抜いておく。
スライス蓮根も薄味で煮ておく。
酢飯にコーンを混ぜて、盛り付けた上に切り抜いた花をちりばめる。

*ほうれん草のおひたしと半熟味付け卵
茹でてほうれん草に軽く下味をつけ、トロトロ半熟味付け卵を盛り付ける。

*大根のカニカマあんかけ
大根を白だし等で柔らかく煮る。
大根を煮た汁の味を調え、水溶き片栗粉を加えとろみをつける。
カニカマを入れ、弱火で火を通す。

🥕 ランチの様子



独立行政法人福祉医療機構令和7年度社会福祉振興助成事業
NPO法人ソシオキュアアンドケアサポート



にんじんの効用

免疫力向上、美肌、目の健康、生活習慣予防、便秘解消、腸内環境改善、風邪や貧血予防など言われています。人参養栄湯ともいわれ体力の回復やフレイル予防に役立ちます。

孤立防止ランチとは

地域の居場所サロン活動の中で、奥様を亡くされた男性から、「みんなで一緒に手作りのご飯が食べたいな」とのお声を聞き、介護食に詳しい栄養士のスタッフを中心に始めました。

最初はわけていただいた防災備蓄食品を使ったメニューがメインでしたが、次第に他にもご協力いただける食材が増えました。

切り方を工夫してやわらかく、食べやすく、できるだけ多くの食材を盛り込んで品数を増やし、栄養バランスに配慮しています。

また、季節感や彩りも大事にし、何といたっても食べるのが楽しくなるようなお弁当を心がけています。

個食用のお惣菜を購入する際にも、組み合わせなど、栄養バランスを考えるヒントになれば幸いです。