

パン



パン 30円

トッピングにおすすめの食品 /



目玉焼き

30円



ハム

50円/枚



スライスチーズ

30円/枚



ツナ缶

120円

一緒に食べたいお料理や、おすすめ食品を紹介します！

うどん

お安く！おいしく！
簡単に！

材料 (1人分)

ゆでうどん	1玉 (270g)
めんつゆ	100cc (2倍濃縮)
水	200cc
小ネギ	約8cm
しょうが	お好みで

めんつゆは、パッケージに記載された分量を参考にしてください。



めんつゆ・水

35円



うどん

35円



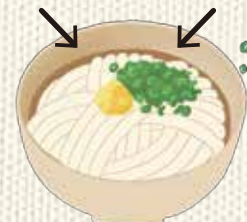
しょうが

5円



小ネギ

8円



キッチン
バサミも
便利!!

麺類の時も、たんぱく質や野菜類を忘れずに。



のどごしをよくしたいなら

「あん」の作り方

- ①片栗粉に同量の水を加えてよく混ぜる。(例:片栗粉小さじ1,水小さじ1~2)
※お湯はダマになるので×
- ②つゆの中に①を入れ、よく混ぜる。
- ③混ぜながら加熱する。



あんかけにすると、食べやすくなるよ。



最近、箸が使いにくくて

麺がつるつると滑って食べにくい時、このような食器具を使ってみませんか？



自助箸【右手用/左手用】

お箸がピンセットのように使いやすく、力の細かい調節が不要です。

グリップ付きスプーン

グリップが太くて握りやすく、ヘッドの角度を変えることができます。



合わせたい食品



三鷹産や小金井産の
キウイフルーツも
おいしいよ!



例

※価格は目安です。

トッピングにおすすめの食品

肉・魚類

薄切り肉、ツナ缶、さば缶、納豆、
魚肉ソーセージ、ちくわ、卵、油揚げ
※水産練り製品は食塩に注意

野菜・海藻・きのこ類

手でちぎったレタス
冷凍野菜 (ほうれん草、ネギ、ブロッコリー)
乾燥わかめ
レンジで加熱したきのこ
細切りにした長芋
フリーズドライの野菜

薬味

しょうが
大葉、ごま、七味唐辛子 など



武蔵野うどんも
おいしいよ!



例

貝だくさんで
バランスアップ!



あると便利なストック食品

冷凍食品

- * グラタン
- * しゅうまい
- * 唐揚げ
- * 野菜類等

調理ソース

- * 炒めもの用
- * 合わせ調味料

缶詰類



もう1品増やしたいとき

- * サラダ
- * めかぶ
- * もずく
- * 切り干し大根煮
- * ポテトサラダ
- * にんじんしりしり など

野菜や
海藻類も!



市販のおそうざいもいいですね。



外食する時は

野菜メニュー店

ちよこつと Meat Menu

「ちよこつとミートメニュー」とは

1食あたり120g以上の
野菜を使用し、肉類も
入っているメニューの
ことです。



← 目印は
このマーク!



たんぱく質不足になりがちな
シニア世代におすすめしたい
メニューです。