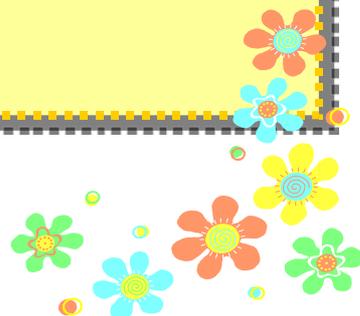


八丈町社会福祉協議会給食サービス調理員の皆様

給食施設の人気メニューで作った

給食サービス おべんとう献立集



平成 20 年 11 月

八 丈 島 栄 養 士 会



はじめに

生涯を通じた健康づくりの実践には、栄養・運動・休養が欠かせません。栄養面では、高齢になると体重減少などによる低栄養状態の予防が大切です。

このたび、八丈町社会福祉協議会給食サービス給食調理員の皆様から、おべんとう献立作成の要望をいただきましたので、給食施設の人気メニューを集め献立集を作成いたしました。

この献立集が、給食調理員の皆様の献立作成のヒントになり、給食サービスを楽しみにしている高齢者の方々の健康づくりの一助になれば幸いです。

八丈島栄養士会

編集担当(順不同)

養和会 八丈第二老人ホーム	鍋木 純子
養和会 八丈老人ホーム	沖山 澄子
町立八丈病院	佐々木清美
町立保育園(非常勤栄養士)	笹本 弘子
八丈町給食センター	小田切奈々子
都立八丈高等学校(定時制)	山本 明子
教育庁八丈出張所	江村 陽子
八丈町健康課	天田志奈子
在宅栄養士	持丸 民江
島しょ保健所八丈出張所	原島 教子(事務局)

目 次

1 献立一覧表	1 ページ
2 献立表の使い方	2 ページ
3 献立①～⑤(春献立)	3～7 ページ
4 献立⑥～⑮(秋冬献立)	8～17 ページ
5 高齢者の食事摂取基準(栄養量の決め方)	18 ページ
6 調理従事者の心がけるポイント	19 ページ
付録 八丈島版食事バランスガイド(パンフレット)	

おべんとう献立一覧表

	1	2	3	4	5
春 献 立	ごはん 飛び魚ののり揚げ 生揚げのそぼろ煮 もずくときゅうりの 和え物 ミルク入りすいとん 果物	炊き込みごはん 鶏肉の照り焼き トマト ブロッコリー 切干し大根サラダ 揚げ茄子生姜和え 味噌汁 果物	ピースごはん 魚の照り焼き 卸大根 南瓜のいとこ煮 野菜の磯和え のっぺい汁 果物	ごはん チキンカツ せんきゃべツ トマト ひじきサラダ たけのこの煮物 つみれ汁 果物	ごはん 豚肉のパン焼 野菜ソテー かぼちゃのサラダ もやしと青菜の ナムル 春雨スープ 果物
	エネルギー 716kcal	エネルギー 703kcal	エネルギー 643kcal	エネルギー 654kcal	エネルギー 648kcal
	塩分 2.4g	塩分 3.6g	塩分 4.0g	塩分 3.1g	塩分 2.6g

	6	7	8	9	10
秋 冬 献 立	ごはん はんぺんのチーズ はさみ揚 げ ブロッコリーからし 和え さつまいもサラダ 大根とがんもの 煮物 わかめスープ 果物	ごはん 手作りギョーザ レタス、トマト 味付け卵 切干しときゅうりの ごま酢和え 小松菜ともやしの 辛し和え 中華風野菜スープ 果物	ごはん 魚の鍋照り焼き 卸大根 里芋の肉じゃが 紅白なます あしたば シーチキン和え 味噌汁 果物	ごはん 豚肉野菜巻き揚げ マカロニサラダ なすとピーマンの 味噌いため もやしと青菜の ナムル すまし汁 果物	ごはん 鮭のちゃんちゃん 焼き(ホイル焼き) いりどり きつね和え すまし汁 果物
	エネルギー 769kcal	エネルギー 655kcal	エネルギー 644kcal	エネルギー 704kcal	エネルギー 627kcal
	塩分 3.3g	塩分 2.9g	塩分 4.3g	塩分 2.5g	塩分 3.4g

	11	12	13	14	15
秋 冬 献 立	ごはん 干草焼き ミニトマト あしたばの ごま和え 里芋ツナのサラダ キャベツの 生姜和え 味噌汁 果物	あしたば入り 混ぜごはん かき揚げ 卸大根 二杯酢 信田煮 きのこ汁 果物	ごはん つくねハンバーグ 野菜あん さつまいもとりんご の甘煮 野菜の辛し和え 味噌汁 果物	ごはん ムロの南蛮漬 里芋の柚子煮 あしたば油いため 白菜のお浸し かきたま汁 果物	ムロ節ごはん 人参の甘煮 卵のミートカップ ごぼうのサラダ あしたばの なめたけ和え すまし汁 果物
	エネルギー 642kcal	エネルギー 737kcal	エネルギー 647kcal	エネルギー 644kcal	エネルギー 670kcal
	塩分 3.6g	塩分 2.9g	塩分 4.0g	塩分 2.8g	塩分 3.4g

献立表の使い方

—調理にあたって配慮していただきたいこと—

献立作成にあたっては、喫食者の食事摂取基準を算出し、食品構成を作成し、献立を考えます。
(詳細は18ページをごらんください)

八丈町社会福祉協議会の給食サービスでは、高齢者の食事摂取基準の約4割の栄養量、エネルギー650キロカロリーを標準としています。

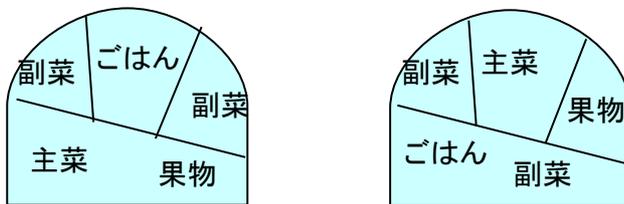
おべんとうの料理の組み合わせは、主食(主にご飯)、主菜(肉・魚・卵・豆腐等を主としたおかず)1品、副菜(芋・野菜を中心としたおかず)2品、くだもの、汁もので構成されています。

献立表の分量は、1人分はグラム単位、10人分は購入する際にわかりやすい数や計量カップ、計量スプーンで表わしています。めやすのわかりにくいものはグラムのままになっています。
計量カップ・スプーンの種類・・・計量カップは200cc、大さじ15cc、小さじ5cc

下記に配慮していただき、おいしく、安全なおべんとうをつくりましょう。

◎ 盛り付けのイメージ

特に決まりはありません。
混ぜご飯や炊き込みご飯のときは、広い枠のところがよいかと思えます。



◎ 料理はかならず味見をしてください。

施設の味付けを基本に記入しています。出来上がりは必ずご自分の舌で確認し、仕上げてください。また、初めての料理は本番前に試してみましょう。

◎ 季節の食材に適宜変更して利用しましょう。

限られた金額で食材料をそろえなければなりませんので、季節の食材に適宜変更して、安価な材料を利用しましょう。

◎ 食中毒の予防に最善をつくしましょう。

- ・調理から2時間以内に食べていただくように毎回声かけしましょう。
(すぐに食べない場合は冷蔵庫に保管し、その日のうちに食べる)
- ・傷みの早い食材、料理(とうふのあえもの、マヨネーズあえ、たきこみごはんなど)は、気温が高く、蒸し暑い日は避けましょう。

献立①

(ごはん、飛び魚ののり揚げ、生揚げのそぼろ煮、もずくときゅうりの和えもの、ミルク入りすいとん、果物)

料理名	材料名	1人分	10人分	切りかた	作り方	
ごはん	米	75	5合			
	飛び魚の のり揚げ	飛び魚切り身	60	10枚		① しょうゆ、酒に飛び魚を漬けこむ。 ② 卵、小麦粉で衣を作り、下味をつけた飛び魚をくぐらせ、のりをつけて揚げる。
		しょうゆ	3	大さじ1.5強		
		酒	2	大さじ1+小さじ1		
		卵	5	1個		
		小麦粉	8			
		のり	1/4枚	2枚半		
	油	6				
生揚げの そぼろ煮	生揚げ	40	2枚半	1枚を10切れ	① 油で豚挽き肉、人参、筍、玉葱を炒め、水を入れ沸騰したら生揚げを入れて、砂糖、しょうゆで味つけをする。 ② 味がしみこんだら片栗粉でとろみをつける。	
	豚挽き肉	10	100			
	人参	10	中1/2本	乱切り		
	筍	10	1/5個	乱切り		
	玉葱	20	中1個	乱切り		
	砂糖	3	大さじ1強			
	しょうゆ	4	大さじ2強			
	油	1	小さじ2強			
	片栗粉	1	大さじ1強	水溶き		
もずくときゅうり の和えもの	味つけもずく	20	200		① きゅうり、きゃべつをゆでて水気をしぼる。 ② しらす干しはさっと湯にくぐらす。 ③ もずくと材料を和える。	
	きゃべつ	20	約3枚	ざく切り		
	きゅうり	20	2本	輪切り		
	ゆで塩	0.5				
	しらす干し	3	30			
ミルク入り すいとん	スキムミルク	10	1カップ		① スキムミルク、小麦粉、水をあわせて耳たぶくらいの柔らかさにする。 ② だし汁の中に大根、人参、ごぼう、生椎茸、油揚げを入れ、沸騰したら①を団子にして、おとしいれる。 ③ しょうゆ、塩で味付ける。	
	小麦粉	25	2.5カップ			
	水	25	250			
	大根	20	1/5本	いちょう切り		
	人参	10	1/2本	いちょう切り		
	ごぼう	5	1/4本	ささがき		
	生椎茸	5	3.5枚	千切り		
	油揚げ	2.5	1枚	千切り		
	だし汁					
	塩	0.8	小さじ2弱			
	しょうゆ	2	大さじ1強			
果物	りんご	50	2個半		* 4等分(1/8×2個)	

1人分の栄養量
 エネルギー: 716Kcal たんぱく質: 32.1g 脂質: 15.3g
 炭水化物: 108.7g 塩分: 2.4g カルシウム: 289mg

献立②

(炊き込みご飯、鶏肉の照り焼き、切干大根のサラダ、揚げ茄子の生姜和え、味噌汁、果物)

料理名	材料名	1人分	10人分	切りかた	作り方	
炊き込みご飯	米	75	5合		① 米に酒、しょうゆを入れて炊く。 ② 人参、油揚げ、ごぼう、しらたき、椎茸を塩、しょうゆ、酒で煮る。 ③ 炊き上がったご飯に味つけをした具を混ぜる。	
	酒	3	大さじ2			
	しょうゆ	3	大さじ2弱			
	人参	10	中1/2本	千切り		
	油揚げ	5	1枚半	千切り		
	ごぼう	10	1/2本	ささがき		
	しらたき	10	100	1cm切り		
	椎茸	2	2枚	千切り		
	塩	0.2	小さじ2/5			
	しょうゆ	2.5	大さじ2+小さじ1			
	酒	2	大さじ2+小さじ1			
鶏肉の照り焼き	鶏肉むね皮付	70	10枚		① みりん、しょうゆ、酒に鶏肉を漬けておく。 ② 鶏肉を油で焼く。 ③ ブロッコリーは食べやすい大きさに切りゆでておく。 * 1個づけ	
	みりん	2	大さじ1強			
	しょうゆ	3	大さじ1+小さじ2			
	酒	2	大さじ1+小さじ1			
	油	3	30			
ミニトマト	ミニトマト	20	10個			
ブロッコリー	ブロッコリー	30	3個	一口大		
切干大根の サラダ	人参	10	1/2本	千切り	① 切干大根は水で洗いさっとゆでて水気をよくしぼる。 ② 油揚げは油抜きをする。 ③ 人参、ほうれんそうはゆでる。 ④ 切干大根と油揚げをフライパンで乾煎りし水気を飛ばす。 ⑤ Aの調味料で和える。 ⑥ マヨネーズを入れ混ぜる。	
	切干し大根	4	40	3cm切り		
	ほうれんそう	20	2/3わ	3cm切り		
	油揚げ	2	1枚	千切り		
	A	酢	3	大さじ2		
		しょうゆ	2	大さじ1強		
		さとう	2	大さじ2強		
		塩	0.2	小さじ2/5		
		すりごま	2	大さじ2強		
		マヨネーズ	4	大さじ3弱		
揚げ茄子の 生姜和え	なす	(1個)	10個		① なすを半分に切って切り込みを入れ油で揚げる。 ② おろし生姜をそえる。	
	油	5				
	生姜	5	60	すりおろす		
味噌汁	じゃがいも	30	2個	1cmいちよう切	① 汁の中にじゃがいもを入れて煮る。 ② じゃがいもが柔らかくなったら玉葱を入れてだし、味噌を入れて煮る。	
	玉葱	20	1個	半分スライス		
	だし汁					
	味噌	12	1/2カップ			
果物	オレンジ	50	2個半		* 4等分(1/8×2個)	

1人分の栄養量

エネルギー:703Kcal たんぱく質:26.9g 脂質:24.5g
 炭水化物:90.3g 塩分:3.6g カルシウム:160mg

献立③

(ピースごはん、魚の照り焼き、南瓜のいとこ煮、野菜の磯和え、のっぺい汁、果物)

料理名	材料名	1人分	10人分	切りかた	作り方		
ピースごはん	米	75	5合		① グリンピースは熱湯をかけておく。 ② 米にグリンピース、酒、塩を入れて炊く。		
	グリンピース	15	160				
	酒	3	大さじ2				
	塩	1	小さじ2				
魚の照り焼き	かじき	70	10枚		① しょうゆ、みりん、酒、生姜に魚を漬けこむ ② 油で魚を焼く。		
	しょうゆ	5	大さじ3弱				
	みりん	3	大さじ1.5強				
	酒	2	大さじ1+小さじ1				
	生姜	2	30	生姜汁			
おろし大根	油	1			* おろし大根をそえる。		
	大根	30	1/2本	すりおろし			
かぼちゃの いとこ煮	かぼちゃ	60	2/3個	4cm角切り	① かぼちゃは崩れない程度にゆでる。 ② あずきを軟らかく煮て調味する。 ③ ②にかぼちゃを入れて、やわらかくなるまで煮る。		
	あずき	7	70				
	砂糖	4	大さじ4+1/2				
	塩	0.3	小さじ3/5				
	しょうゆ	1.5	大さじ1				
野菜の磯あえ	竹輪	10	1本	太めせんきり	① 竹輪、もやし、人参、きゅうりをゆでる ② 調味料はあわせて火にかけ冷ます ③ のりはあぶって細かくちぎる。 ④ 直前にのりを野菜に混ぜる。 ⑤ 材料を器にもって調味料をかける。		
	もやし	20	210				
	人参	10	1/2本	太めせんきり			
	きゅうり	10	1本	輪切り			
	しょうゆ	3	大さじ1.5強				
	酒	1	小さじ2				
	みりん	2	大さじ1強				
	のり 干	0.5	5				
のっぺい汁	じゃが芋	30	2個	1cmいちよう切	① 油でじゃが芋、人参、大根、ごぼう、こんにゃくを炒める。 ② だし汁、油揚げを入れ材料が煮えたら、しょうゆ、塩で味つけをする。		
	人参	10	1/2本	いちよう切り			
	大根	20	1/4本	いちよう切り			
	ごぼう	5	1/3本	ささがき			
	油揚げ	5	2枚	千切り			
	こんにゃく	10	1/2枚	色紙切り			
	しめじ	10	1パック				
	油	1					
	だし汁						
	しょうゆ	3	大さじ1.5強				
	塩	0.5	小さじ1				
	果物	バナナ	50	5本			* 半分づけ

1人分の栄養量
 エネルギー:643Kcal たんぱく質:26.6g 脂質:9.8g
 炭水化物:108g 塩分:4.0g カルシウム:83mg

献立④

(ごはん、チキンカツ、ひじきサラダ、たけのこの煮物、つみれ汁、果物)

料理名	材料名	1人分	10人分	切りかた	作り方	
ごはん	米	75	5合			
チキンカツ	鶏もも肉	50	10枚		① 鶏肉に塩、こしょうをする。 ② 衣をつけて揚げる。	
	食塩	0.5	小さじ1			
	こしょう	0.1	1			
	小麦粉	5	50			
	卵	5	1個			
	パン粉	7	70			
	揚げ油	6				
せんきゃべつ	きゃべつ	15	2枚	千切り	* きゃべつ、ミニトマトをそえる。	
ミニトマト	ミニトマト	15	10個		* 1個づけ	
ひじきサラダ	干ひじき	2	20		① ひじきは洗ってさっとゆでて、よく水気をきる。 ② 人参、きゃべつをゆでる。 ③ ツナは油を切っておく。 ④ 調味料Aを混ぜあわせ材料を和える。	
	人参	5	1/4本	千切り		
	玉葱	10	1/2本	半分スライス		
	きゃべつ	20	3枚	千切り		
	シーチキン	8	小1缶			
	A	酢	1.5	大さじ1+小さじ1		
		マヨネーズ	7	大さじ5		
		しょうゆ	1.5	大さじ1強		
		塩	0.15	小さじ1/3		
		こしょう	少々	少々		
たけのこの煮物	たけのこ	50	1本	2cm切り	① たけのこ、こんにゃくをだし汁、調味料で煮る。	
	こんにゃく	20	1枚	半分2cm切り		
	砂糖	3	大さじ3強			
	清酒	3	大さじ2			
	食塩	0.5	小さじ1			
	しょうゆ	2	大さじ1強			
つみれ汁	飛び魚すりみ	40	400		① だし汁が沸騰したら飛び魚を団子にしておとし入れる。 ② 塩、しょうゆで味つけをする。 ③ ねぎ、のりをちらす。	
	ねぎ	5	1本	小口切り		
	のり		少々			
	塩	0.5	小さじ1			
	しょうゆ	2	大さじ1強			
果物	イチゴ	50	30個		* 3個づけ	

1人分の栄養量

エネルギー: 654Kcal たんぱく質: 28.6g 脂質: 22.7g
炭水化物: 81.4g 塩分: 3.1g カルシウム: 102mg

献立⑤

(ごはん、豚肉のパン焼き、野菜ソテー、かぼちゃサラダ、もやしと青菜のナムル、春雨スープ、果物)

料理名	材料名	1人分	10人分	切りかた	作り方
ごはん	米	75	5合		
豚肉の パン焼き	豚肩ロース薄切(2枚)		20枚		① 豚肉、パンをしょうゆ、砂糖に漬けておく。 ② 油で豚肉、パンを焼く。
	パンカット缶	20	200		
	しょうゆ	5	大さじ3弱		
	砂糖	3	大さじ3+小さじ1		
	油	1			
野菜ソテー	玉葱	30	1/2個	半分スライス	① 油で玉葱、ピーマンを炒め、塩・こしょうで味を調える。
	ピーマン	10	3個	千切り	
	油	1			
	塩	少々			
	こしょう	少々			
かぼちゃサラダ	かぼちゃ	50	1/2個	2cm角切り	① かぼちゃ、卵をゆでる。 ② 材料に塩、こしょうをマヨネーズで和える。
	きゅうり	10	1本	輪切り	
	玉葱	10	1/2個	半分スライス	
	ゆで卵	10	2個	みじん切り	
	マヨネーズ	10	1/2カップ強		
	塩	0.2	小さじ2/5		
	こしょう	少々	少々		
もやしと青菜の ナムル	ほうれん草	30	1わ	3cm切り	① ほうれん草、もやしをゆでる。 ② 生姜汁、すりごま、しょうゆ、ごま油を合わせ材料を和える。 ③ 上に千本ねぎをのせる。
	もやし	20	210		
	ねぎ	2	1/3本	千本切り	
	生姜	2	30	生姜汁	
	すりごま	1	大さじ1		
	しょうゆ	3	大さじ1.5強		
	ごま油	0.5	小さじ1強		
春雨スープ	春雨	5	50	3cm切り	① 春雨は湯でもどしておく。 ② スープの中に人参、椎茸、春雨を入れて、塩、しょうゆで味つけをする。
	人参	5	1/4本	千切り	
	生椎茸	5	3枚	千切り	
	さくらえび	0.5	5		
	中華スープもと		8		
	塩	0.8	大さじ1/2		
	しょうゆ	2	大さじ1強		
果物	オレンジ	50	2個半		* 4等分

1人分の栄養量

エネルギー:648Kcal たんぱく質:18.4g 脂質:21.2g
炭水化物:92.7g 塩分:2.6g カルシウム:91mg

献立⑥

(ごはん、はんぺんのチーズはさみ揚げ、さつまいもサラダ、大根とがんもの煮物、わかめスープ、果物)

料理名	材料名	1人分	10人分	切りかた	作り方
ご飯	米	75	5合		
はんぺんの はさみ揚げ	はんぺん	60	5枚	斜め半分	① はんぺんを半分に切る。(三角) ② 半分に切ったはんぺんに切り込みを入れ、チーズを入れて、水溶きした片栗粉でくちをとじる。 ③ 衣をつけて揚げる。 * パセリをそえる。
	プロセスチーズ	10	100		
	片栗粉	少々			
	小麦粉	5	50		
	卵	5	1個		
	パン粉生	10	100		
	揚げ油	8			
	パセリ	3			
ブロッコリーの からし和え	ブロッコリー	50	4個	一口大	① ブロッコリーをゆでる。 ② 調味料でブロッコリーを和える。
	ねりからし	0.2	2		
	しょうゆ	2	大さじ1強		
	酒	1	小さじ2		
	さとう	0.5	小さじ1強		
さつまいも サラダ	さつまいも	70	中4本	2cm角切り	① さつまいもは皮をむきゆでる。 ② 人参をゆでる。 ③ 材料に塩、こしょうをしてマヨネーズで和える。
	きゅうり	10	1本	輪切り	
	人参	10	1/2本	いちょう切り	
	たまねぎ	10	1/2個	半分スライス	
	マヨネーズ	7	1/2カップ		
	塩	0.3	小3/5		
	こしょう	少々			
大根とがんもの 煮物	大根	40	1/2本	3cmいちょう	① 大根、がんもどきをだし汁、調味料で煮る。
	がんもどき	(1個)	10個		
	さとう	1.5	大さじ2弱		
	しょうゆ	2	大さじ1強		
	酒	2	大さじ1+小さじ1		
わかめスープ	わかめ 生	4	60	2cm切り	① スープにわかめ、ねぎを入れて煮る ② 塩、しょうゆ、酒で味付ける。
	ねぎ	10	1.5本	小口切り	
	中華スープもと				
	塩	0.4	小さじ1弱		
	しょうゆ	0.5	小さじ1弱		
	酒	2	大さじ1+小さじ1		
果物	なし	50	2個半		* 4等分

1人分の栄養量

エネルギー:769Kcal たんぱく質:23.7g 脂質:25.5g
炭水化物:114.5g 塩分:3.3g カルシウム:247mg

献立⑦

(ごはん、手作りギョーザ、味付け卵、切干しときゅうりのごま酢和え、小松菜辛し和え、中華風スープ、果物)

料理名	材料名	1人分	10人分	切りかた	作り方
ごはん	米	75	5合		
手作りギョーザ A	豚挽き肉	30	300		① きゃべつはゆでてしぼる。 ② 豚挽き肉、野菜、調味料Aをあわせて混ぜる。 ③ 餃子の皮に②を包んで油で焼く。 * 4個づけ
	食塩	0.3	小さじ3/5		
	砂糖	0.3	小さじ1		
	酒	1	小さじ2		
	ごま油	1	小さじ2強		
	しょうが	1	10	生姜汁	
	しょうゆ	1	小さじ2弱		
	ねぎ	5	1本	みじん切り	
	キャベツ	30	3枚	みじん切り	
	にら	7	2/3わ	1cm切り	
	餃子の皮	4枚	40枚		
	油	1			
サニーレタス	サニーレタス	10	1/2玉		* サニーレタス、ミニトマトをそえる。
ミニトマト	ミニトマト	20	10個		* 1個づけ
味付け卵	卵	50	10個		① 卵をゆでて殻をむきしょうゆで煮る。 * 1個づけ
	しょうゆ	1.6	大さじ1弱		
切干しときゅうり のごま酢あえ	切干し大根	2	20	3cm切り	① 切干大根はもどしてゆでる。 ② きゅうりを塩でもんでおく。 ③ 調味料を合わせ、水切りした材料を和える。
	きゅうり	20	2本	輪切り	
	塩	0.06	0.6		
	すりごま	0.9	大さじ1		
	さとう	1.2	大さじ1+小さじ1		
	しょうゆ	1.4	小さじ2強		
	塩	0.35	0.4		
酢	3.2	大さじ2強			
小松菜ともやし のからしあえ	小松菜	20	3/4わ	3cm切り	① 小松菜、もやしをゆでる。 ② 水切りした野菜を調味料で和える。
	もやし	20	210		
	ねりからし	0.1	1		
	しょうゆ	2	大さじ1強		
	酒	1	小さじ2		
	さとう	0.5	小さじ1強		
中華風野菜 スープ	白菜	30	1/3個	ざく切り	① スープの中に人参、椎茸、たけのこを入れる。 ② 塩、しょうゆで味つけをする。 ③ 火をとめてねぎをちらす。
	人参	5	1/4個	千切り	
	生椎茸	5	3枚	千切り	
	たけのこ	5	1/10個	千切り	
	ねぎ	5	1本	小口切り	
	塩	0.5	小さじ1		
	しょうゆ	1	小さじ2弱		
	中華スープもと	1	10		
果物	かき	50	2個半		* 4等分

1人分の栄養量

エネルギー: 655Kcal たんぱく質: 23.6g 脂質: 15.7g
炭水化物: 101.3g 塩分: 2.9g カルシウム: 152mg

献立⑧

(ごはん、魚の鍋照り焼き、紅白なます、あしたばのシーチキン和え、味噌汁、果物)

料理名	材料名	1人分	10人分	切りかた	作り方	
ごはん	米	75	5合		① しょうゆ、みりんに魚を漬け込み油で焼く。 * おろし大根をそえる。 ① 大根は軽く塩もみをして絞る。 ② 人参はゆでる。 ③ 調味料Aで材料を和える。 ① 里芋は下ゆでする。 ② 材料、調味料、水を入れて、やわらかくなるまで煮る。 ① 明日葉をゆでてしぼる。 ② シーチキンの油をきっておく。 ③ ①と②をマヨネーズで和える。 ① だし汁を煮立て、豆腐、なめこを入れる。 ② 沸騰したら、味噌を入れる。 * 3個づけ	
	魚の鍋照り焼き (おろし大根)	鮭	60	10枚		
	しょうゆ	5	大さじ3弱			
	みりん	4	大さじ2強			
	油	3				
	大根	30	1/2本	すりおろし		
紅白なます	大根	30	1/2本	千切り		
	人参	20	1本	千切り		
	A	酢	7	大さじ4.5強		
		砂糖	3.5	大さじ4弱		
		薄口しょうゆ	1	大さじ1/2強		
		食塩	0.2	小さじ1/2		
里芋の肉じゃが 風	里芋	30	中9個			
	人参	10	1/2本	乱切り		
	しらたき	15	150	3cm切り		
	豚肩ロース	20	200	3cm切り		
	いんげん冷凍	5	5本	4cm切り		
	玉葱	20	1個	くし型		
	砂糖	3	大さじ3			
	しょうゆ	4	大さじ2.5			
あしたばの シーチキン和え	明日葉	50	2束	3cm切り		
	シーチキン缶	10	小1缶			
	マヨネーズ	8	大さじ6強			
味噌汁	豆腐	30	1丁	2cm角切り		
	なめこ	10	100			
	だし汁					
	味噌	12	1/2カップ			
果物	イチゴ	50	30個			

1人分の栄養量

エネルギー:644Kcal たんぱく質:29.6g 脂質:17.0g
 炭水化物:91.0g 塩分:4.3g カルシウム:151mg

献立⑨

(ごはん、野菜巻き揚げ、マカロニサラダ、ナスとピーマンの味噌炒め、すまし汁、果物)

料理名	材料名	1人分	10人分	切りかた	作り方
ごはん	米	75	5合		① 豚肉に塩、こしょうをする。 ② 人参、いんげんは豚肉に長さにあわせ切りゆでておく。 ③ 豚肉に人参、いんげん、ねぎをのせて巻く。 ④ 小麦粉、卵で衣を作り豚肉をくぐらせ揚げる。
	野菜巻き揚げ	豚肩ロース薄切(2枚)	20枚		
	塩	0.3	小さじ1弱		
	こしょう	0.03	0.3		
	人参	10	1/2本	せん切り	
	いんげん	10	10本		
	長ネギ	10	1本	せん切り	
	小麦粉	10	100		
	卵	8	2個		
	油	5			
ミニトマト	ミニトマト	15	10個		* 1個づけ
マカロニサラダ	マカロニ	10	100		① マカロニ、人参をゆでる。 ② 材料に塩、こしょうをしてマヨネーズで和える。
	人参	10	1/2本	千切り	
	玉葱	10	1/2個	半分スライス	
	きゅうり	10	1本	輪切り	
	ハム	10	約5枚	千切り	
	マヨネーズ	8	80		
	塩	0.2	小さじ2/5		
	こしょう	0.01	少々		
ナスとピーマンの味噌炒め	ナス	50	中6本	半分2cm切り	① ナス、ピーマンを油で炒める。 ② やわらかくなったら調味料で味つけをする。
	ピーマン	20	7個	千切り	
	油	2	大さじ1.5		
	味噌	5	大さじ3		
	砂糖	3	大さじ3		
	酒	2	大さじ2		
すまし汁	麩	1	10		① 麩は水にひたして絞る。 ② だし汁に塩、しょうゆをいれる。 ③ 沸騰したら麩、ねぎを入れる。
	ねぎ	5	1/2本	小口切り	
	だし汁				
	塩	0.8	小さじ1.5		
	しょうゆ	1	大さじ1/2		
果物	りんご	50	2個半		* 4等分(1/8×2個)

1人分の栄養量

エネルギー:704Kcal たんぱく質:20.2g 脂質:25.5g
 炭水化物:95.5g 塩分:2.5g カルシウム:61mg

献立⑩

(ごはん、鮭のちゃんちゃん焼き、いりどり、きつね和え、すまし汁、果物)

料理名	材料名	1人分	10人分	切りかた	作り方		
ごはん	米	75	5合		① 魚に酒をふっておく。 ② アルミホイルに魚をのせる。 ③ 野菜とAをあえて魚にのせる。 ④ バターを乗せてホイルで包み込みオープンで焼く。		
	鮭のちゃんちゃん焼き	生鮭	60	10切れ			
		酒	1	小さじ2			
		たまねぎ	10	1/2個		千切り	
		えのきだけ	10	1パック			
		しめじ	10	1パック			
		A	味噌	10		大さじ5.5	
			砂糖	3		大さじ3	
			酒	3		大さじ2	
			バター	3		大さじ2.5	
		アルミホイル					
いりどり	鶏肉	20	1枚	2cm切り	① 鶏肉、大根、人参、ごぼう、里芋を油で炒める。 ② 水を入れ調味料で煮る。		
	大根	40	1/2本	2cmいちよう			
	人参	10	1/2本	乱切り			
	ごぼう	10	1/2本	乱切り			
	里芋	30	9個				
	油	3	大さじ2.5				
	砂糖	3	大さじ3				
	しょうゆ	5	大さじ3				
	酒	2	大さじ1.5				
きつね和え	油揚げ	3	2枚	千切り	① 油揚げを油抜きする。 ② 人参、ほうれん草、白菜をゆでる。 ③ 調味量で材料を和える。		
	人参	10	1/2本	千切り			
	ほうれん草	10	1/2わ	3cm切り			
	白菜	30	1/6個	3cm切り			
	いりごま	いりごま	0.8	80			
		しょうゆ	3	大さじ1.5			
		さとう	1	大さじ1			
すまし汁	豆腐	30	1丁	2cm角切り	① だし汁で煮立て、豆腐、生椎茸を煮る。 ② 塩、しょうゆで味つけする。 ③ 火を止めてあさつきをちらす。		
	生椎茸	10	7枚	千切り			
	あさつき	3	1わ	小口切り			
	だし汁		小さじ1				
	塩	0.5	大さじ1				
	しょうゆ	2					
果物	みかん	80	10個		* 1個づけ		

1人分の栄養量

エネルギー: 627Kcal たんぱく質: 29.3g 脂質: 14.9g
 炭水化物: 91.8g 塩分: 3.4g カルシウム: 144mg

献立①

(ごはん、千草焼き、あしたばごま和え、里芋とツナのサラダ、キャベツの生姜和え、味噌汁、果物)

料理名	材料名	1人分	10人分	切りかた	作り方	
ごはん	米	75	5合			
	千草焼き	鶏ひき肉	15	150		① 鶏ひき肉は砂糖、しょうゆでいり煮する。 ② 卵は溶きほぐして、だし汁、砂糖、を合わせておく。 ③ 油で人参、玉葱、椎茸を炒め、とりだし、①と②を混ぜる。 ④ 混ぜ合わせた卵を油で焼く。
		砂糖	0.6	大さじ1/2		
		しょうゆ	1	大さじ1/2		
		卵	60	12個		
		だし汁	12	120		
		砂糖	2.5	大さじ2.5		
		人参	5	1/2個	みじん切り	
		玉葱	10	1/2本	みじん切り	
		干し椎茸	1	4枚	みじん切り	
油		1				
ミニトマト	ミニトマト	15	10個		* 1個づけ	
あしたば ごま和え	明日葉	50	2束	3cm切り	① 明日葉をゆでる。 ② 調味料で明日葉をあえる。	
	すりごま	2	大さじ2			
	砂糖	2	大さじ2			
	しょうゆ	2	大さじ1強			
里芋とツナの サラダ	里芋	40	15個	2cm角切り	① 里芋は皮をむき切ってゆで水気をきる。 ② シーチキンは油をきる ③ なべに里芋、シーチキン、Aに入れ、煮詰めて冷ます。 ④ ③ときゅうりをマヨネーズ、こしょう、からしで和える。	
	きゅうり	20	1本	輪切り		
	シーチキン	8	小1缶			
	こしょう	0.03	0.3			
	ねりからし		少々			
	マヨネーズ	5	大さじ4			
	A	酢	2.5	大さじ2弱		
		三温糖	0.5	小さじ2弱		
しょうゆ		2.5	大さじ1.5			
きゃべつの 生姜和え	きゃべつ	40	1/2個	ざく切り	① きゃべつをゆでる。 ② わかめをもどす。 ③ 生姜としょうゆで材料を和える。	
	生姜	1	13	すりおろす		
	しょうゆ	3	大さじ1.5			
	わかめ 乾燥	1	10			
味噌汁	大根	40	1/2本	千切り	① だし汁を煮立て大根、油揚げを入れる。 ② 大根が煮えたら、味噌を入れる。	
	油揚げ	5	2.5枚	千切り		
	だし汁					
	味噌	12	1/2カップ			
果物	バナナ	50	5本		* 半分づけ	

1人分の栄養量
 エネルギー:642Kcal たんぱく質:24.9g 脂質:18.0g
 炭水化物:95.1g 塩分:3.6g カルシウム:177mg

献立⑫

(ごはん、あしたば入り混ぜごはん、かき揚げ、二杯酢、信田煮、きのこ汁、果物)

料理名	材料名	1人分	10人分	切りかた	作り方
あしたば入り 混ぜごはん	米	75	5合		① 明日葉をゆでみじん切りにする。 ② 鮭は焼いて細かくほぐす。 ③ 油で明日葉を炒め、だしの素で味をつける。 ④ 炒めた明日葉と鮭を合わせ、たき上がったご飯に混ぜる。
	明日葉	30	1束	みじん切り	
	油		5		
	だしの素		5		
	甘塩鮭	30	5切れ(330g)	ほぐす	
かき揚げ	さつま芋	10	小1本	千切り	① さつま芋は切って水につけてあく抜きをする。 ② 小麦粉、卵、材料をあわせて揚げる。
	玉葱	20	1個	半分スライス	
	人参	5	1/4本	千切り	
	むきえび	25	250		
	小麦粉	10	100		
	卵	8	1個半		
	油	7	70		
おろし大根	大根	30	1/3本	すりおろし	* おろし大根、パセリをそえる。
	パセリ	3	30		
二杯酢	きゅうり	40	4本	輪切り	① きゅうりは塩をまぶしておく。 ② しらす干しはさっと湯通しをする。 ③ 調味料に生姜汁をいれ材料を和える。
	食塩	0.3	小さじ1/2		
	わかめ 生	5	50	3cm切り	
	しらす干し	3	30		
	生姜 生	1	10	生姜汁	
	酢	5	1/4カップ		
	だし汁	5	1/4カップ		
	食塩	0.4	小さじ1弱		
信田煮	油揚げ	8	4枚	半分	① 油揚げを半分に切り卵を割り入れようじで止める。 ② 調味料で煮詰める。 ③ いんげんはさっとゆでる。 * 半分づけ
	卵	25	5個		
	砂糖	1.5	大さじ1.5		
	しょうゆ	2	大さじ1強		
	みりん	2	大さじ1強		
	冷凍いんげん	10	100	4cm切り	
きのこ汁	なめこ	10	1パック		① 汁になめこ、えのき、しめじ、椎茸を入れる。 ② 沸騰したら塩、しょうゆを入れ卵をながし入れる。 ③ 火をとめてあさつきをちらす。
	えのき	10	1パック	長さ1/2	
	しめじ	10	1パック	小房分け	
	生椎茸	10	7枚	千切り	
	卵	10	2個	割りほぐす	
	あさつき	3	1わ	小口切り	
	だし汁				
	塩	0.5	小さじ1		
	しょうゆ	2	大さじ1強		
果物	みかん	80	10個		* 1個づけ

1人分の栄養量

エネルギー: 737Kcal

たんぱく質: 29.0g

脂質: 26.0g

炭水化物: 94.9g

塩分: 2.9g

カルシウム: 172mg

献立⑬

(ごはん、つくねハンバーグ野菜あん、さつまいもとりんごの重ね煮、野菜の辛し和え、味噌汁、果物)

料理名	材料名	1人分	10人分	切りかた	作り方
ごはん	米	75	5合		① 鶏挽肉、味噌、卵、パン粉、玉葱、塩、こしょうをあわせ練り、小判型にし油で焼く。 ② 人参、いんげん、玉葱、をだし汁と調味料で煮て片栗粉でとろみをつける。 ③ 焼いたハンバーグに野菜あんをかける。
	つくねハンバーグ野菜あん				
	とりひき肉	50	500		
	味噌	3	大さじ1.5強		
	卵	10	2個		
	パン粉	5	50		
	玉葱	45	2個	みじん切り	
	塩	0.3	小さじ1/2		
	こしょう	0.02	0.2		
	油	1	小さじ2強		
	人参	10	1/2本	千切り	
	いんげん	10	100	3cm切り	
	玉葱	20	1個	半分スライス	
	だし汁	30	1.5カップ		
	砂糖	3	大さじ3		
	しょうゆ	2	大さじ1強		
	塩	0.5	小さじ1		
	酢	3	大さじ2		
	片栗粉	1	大さじ1	水で溶く	
さつまいもとりんごの重ね煮	さつまい芋	45	中2本	2cmいちょう	
	りんご	40	中2個	2cmいちょう	
	三温糖	4	大さじ4		
	バター有塩	3	大さじ2.5		
	シナモン	0.03	0.3		
野菜のからし和え	きゃべつ	40	1/2個	ざく切り	① 野菜をゆでる。 ② わかめをもどす。 ③ 調味料で材料を和える。
	チンゲン菜	15	3株	3cm切り	
	わかめ 乾燥	0.5	5		
	しょうゆ	4	大さじ2強		
	ねりからし	0.8	小さじ1		
味噌汁	豆腐	30	1丁	2cm角切り	① だし汁を煮立て、豆腐、小松菜を入れる。 ② 火が通ったら味噌を入れる。
	小松菜	20	1わ	3cm切り	
	だし汁				
	味噌	12	1/2カップ		
果物	イチゴ	50	30個		* 3個づけ

1人分の栄養量

エネルギー:647Kcal たんぱく質:25.0g 脂質:12.2g
 炭水化物:108.1g 塩分:4.0g カルシウム:192mg

献立⑭

(ごはん、ムコの南蛮漬、里芋の柚子煮、あしたば油炒め、お浸し、かきたま汁、果物)

料理名	材料名	1人分	10人分	切りかた	作り方
ごはん	米	75	5合		
ムコの南蛮漬	ムコ	60	20g×30切れ		① ムコに小麦粉をつけて揚げる。 ② 人参、ピーマン、玉葱を調味料につけこむ。 ③ 揚げたムコを野菜の中に入れる。
	小麦粉	3	1/3カップ		
	揚げ油	3			
	人参	10	1/2本	千切り	
	玉葱	20	1個	半分スライス	
	ピーマン	10	4個	千切り	
	砂糖	3	大さじ3		
	しょうゆ	3	大さじ1.5		
	酢	3	大さじ2		
	とうがらし	少々			
里芋の柚子煮	里芋	70	20個		① 里芋、こんにゃくをだし汁、調味料で煮る。 ② 器にもったらききりにしたゆずの皮をのせる。
	こんにゃく	20	1枚	2cm切り	
	ゆず	3	30	皮 千切り	
	砂糖	5	大さじ5		
	味噌	5	大さじ3		
	酒	3	大さじ2		
あしたば油炒め	明日葉	50	2束	3cm切り	① 明日葉はさっとゆで切ってしぼる。 ② 油で明日葉を炒め調味料、かつお節で味つけをする。
	かつお節	0.5	5		
	油	0.5	大さじ1/2		
	ごま油	0.5	大さじ1/2		
	しょうゆ	3	大さじ1.5		
	塩	0.2	小さじ1/2		
お浸し	白菜	40	1/4個	ざく切り	① 白菜をゆでてしぼる。 ② きざみのりをのせる。
	刻みのり	0.5	5		
かきたま汁	卵	20	4個		① 汁が沸騰したらしょうゆ、塩で味つけをする。 ② 溶き卵をながし入れてねぎをちらす。
	ねぎ	10	2本	小口切り	
	塩	0.8	大さじ1/2強		
	しょうゆ	1	大さじ1/2弱		
	だし汁				
果物	かき	50	2個半		* 4等分(1/8×2個)

1人分の栄養量
 エネルギー:644Kcal たんぱく質:28.0g 脂質:11.8g
 炭水化物:104.0g 塩分:2.8g カルシウム:128mg

献立⑮

(ムロ節ごはん、人参甘煮、卵のミートカップ、ごぼうサラダ、あしたばのなめたけ和え、すまし汁、果物)

料理名	材料名	1人分	10人分	切りかた	作り方
ムロ節ごはん	米	75	5合		① ムロ節を細かくほぐししょうゆをまぶしておく。 ② 炊き上がったご飯にムロ節を混ぜる。
	ムロ節	30		ほぐす	
	しょうゆ	3	300		
人参の甘煮	人参	30	1.5本	輪切り	
	砂糖	3	大さじ3		
	塩	0.2	小2/5		
卵のミートカップ	合挽肉	15	150		① 油で玉葱をよく炒め、合挽肉、人参を加えさらに炒め、砂糖、しょうゆで味つけをする。 ② アルミカップに①を入れて、上に卵割り入れパセリのみじん切りを散らし蒸す。(オーブンで焼いてもよい)
	玉葱	20	1個	みじん切り	
	人参	15	1本	みじん切り	
	砂糖	1.5	大さじ1.5		
	しょうゆ	2.5	大さじ1.5		
	卵	50	10個		
	パセリ	0.3	3	みじん切り	
ごぼうサラダ	ごぼう	30	2本	ささがき	① ごぼう、人参をゆでる。 ② マヨネーズ以外の調味料をあわせ野菜を和える。 ③ 盛り付けの直前にマヨネーズを加え混ぜる。
	人参	15	小1本	千切り	
	すりごま	2	大さじ1強		
	酢	2.7	大さじ2		
	しょうゆ	1	大さじ1/2		
	塩	0.3	小さじ1/2		
	こしょう	0.04	0.4		
	砂糖	1	大さじ1		
	マヨネーズ	7	大さじ5		
明日葉 なめたけ和え	明日葉	40	1.5束	3cm切り	① 明日葉をゆでて切り水気をしぼる ② なめたけと明日葉を和える。
	なめたけ	10	100		
すまし汁	豆腐	30	1丁	2cm角切り	① 出し汁を沸騰させ、豆腐と生椎茸を入れる。 ② 塩、しょうゆで味付ける。 ③ 火を止めてねぎをちらす。
	生椎茸	5	5枚	千切り	
	ねぎ	10	1.5本	小口切り	
	だし汁	0.5			
	塩		小さじ1		
	しょうゆ	2	大さじ1強		
果物	りんご	50	2個半		* 4等分(1/8×2個)

1人分の栄養量
 エネルギー:670Kcal たんぱく質:29.8g 脂質:19.0g
 炭水化物:92.1g 塩分:3.4g カルシウム:147mg

高齢者の食事摂取基準(栄養量の決め方)

特定の対象者に食事を提供する場合は、食事摂取基準(必要な栄養量)を設定し、食品構成(食品の組み合わせと量)をたて、食品の偏りが少なくなるように献立を考えます。

1 食事摂取基準の設定……日本人の食事摂取基準を参照

- 1) 設定推定年齢 70歳以上
- 2) 活動レベル 軽: 1.3 ~ 1.5
- 3) 体位 基準体位 男 : 57.2kg / 159.4cm
女 : 49.7kg / 145.6cm
- 4) 基礎代謝基準値 男 : 21.5 女 : 20.7

2 実際の食事基準

- 1) エネルギー(推定エネルギー必要量)
 - 男 1600kcal ($21.5 \times 1.3 \times 57.2 = 1599 \div 1600$)
 - 女 1350kcal ($20.7 \times 1.3 \times 49.7 = 1338 \div 1350$)
 - 男女平均 1470 \div 1500kcal
- 2) たんぱく質(推奨量)……総エネルギーの15%前後
 - 男 60g 女 50g 男女平均 55g
- 3) 脂質 総エネルギーの20~25%以下
- 4) 炭水化物 総エネルギーの55~60%
- 5) ビタミン類・ミネラル類は十分に確保する。

3 食品構成(必要栄養量を確保するための食品の組み合わせと量)

食品構成	食品	数量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
		g	kcal	g	g	g
穀類	米	120	427	7.3	1.1	92.5
	(パン)					
	麺類	50	178	4.8	0.6	36.4
	その他	3	17	0.9	0.3	3.1
いも類	じゃがいも	80	65	1.2	0.1	13.7
	こんにゃく	10	1	0	0	0
さとう・菓子類	さとう	8	32	0	0	7.9
	菓子類					
油脂類	植物性油	10	87	0	9.5	0
	動物性油	5	37	0	4.1	
大豆・大豆製品	大豆・大豆製品	50	36	3.3	2.1	0.8
	その他	10	53	4.9	3.3	0.6
魚介類	生魚	50	82	9.3	4.5	
	塩蔵・缶詰	10	24	2.7	0.8	1.5
	練り製品	5	6	0.6	0.7	0.6
獣鳥肉類	生物	30	35	5.6	1.2	0
	加工品	10	24	1.4	1.9	0.3
卵類	鶏卵	50	76	6.2	5.2	0.2
乳・乳製品	牛乳	200	134	6.6	7.6	9.6
	その他の乳製品	10	24	1.4	1.9	0.3
野菜類	緑黄色野菜	120	38	1.6	0.2	5.6
	その他の野菜	200	37	1.7	0.2	8.4
	漬物	20	7	0.3	0	1
果物	果物	150	92	1.1	0.6	22
海藻類	わかめ等	3				
調味料	調味料	20	20	1.3	0.8	3.2
	味噌	10	19	1.3	0.6	1.6
	合計		1551	63.5	47.3	209.3

調理従事者の心がけるポイント

～安全な食品・料理を提供するために～

1 健康管理と身だしなみ

- ・自分が食中毒を起こす微生物に感染しない。
- ・日常生活でも手洗いを徹底し、食生活に気をつける。
- ・下痢や嘔吐などの症状があるときには、直接食品を取り扱う作業は避ける。
- ・清潔な作業着、帽子、マスクを身につけ、トイレなど調理場の外に出るときは着替えをする。

2 手を洗いましょう

- ・調理の前やトイレの後だけでなく、生肉や生魚に触った後や盛りつけ作業前などにも必ず手を洗ってください。
- ・手を洗うときは、十分に時間をかけて、ていねいに洗いましょう。
- ・二度洗いすると、より効果的です。

3 清潔な器具を使い、清潔な施設で調理

- ・調理器具は使用後に十分に洗浄し、熱湯や塩素系漂白剤などで消毒する必要があります。
- ・調理台や流しなどの設備も同様です。
- ・包丁・まな板は、肉用・魚用・野菜用・加熱済み食品用等で使い分けます。

4 食品は菌を増やさない温度で保存

- ・下処理した食品や加熱調理後の食品は、室温10℃以下、または65℃以上で保存すること。
- ・生鮮食品と加熱調理した食品は分けて保存する。

5 中心部までしっかり加熱

- ・食中毒を起こす微生物のほとんどは、加熱により死滅させることができます。
- ・加熱調理するときは、中心部まで確実に火を通してください。

資料提供： 管理栄養士 江川正雄氏より