

献立明細表

料理名	食品名	使用量	
いもこ豚柚子角煮・青梗菜添え			1食当り 热量397kcal タンパク質12.4g 脂質27.7g 炭水化物18.1g Ca45mg Fe1.1g 塩分1.8g
豚大型ばら(脂身つき)生	80		豚角煮を半日以上煮る。お湯に生姜、塩
合成清酒	10		白葱、料理酒を入れて長時間煮る。
食塩	0.2		箸で切れるくらい柔らかくなったら、
根深ねぎ(葉・軟白)生	5		ゆず茶(またはマーマレード)と醤油、
しょうが(根茎)生	3		みりんを入れて、煮る。
ゆず茶、又は、オレンジマーマレード	20		味が染みたら取り出し、ゆでた青梗菜を
こいくちしょうゆ	10		煮汁を絡め味を移す。
みりん(本みりん)	6		盛りつけて完了。
チンゲンサイ(葉)生	35		



献立明細表

料理名	食品名	使用量	
薩摩芋ホットック風		1個 90g 当り 热量270kcal タンパク質3.6g 脂質12.7g 炭水化物34.6g Ca4.7mg Fe0.7g 塩分0.0g	
さつまいも(生)	35	さつまいもは皮をむき2cm角カットし、塩ゆです。	
砂糖	3	ゆで上げたら、砂糖とバターを加え、マッシュ状に漬して、あんを作る。	
バター(有塩)	10	さつまいも餡に、ゴマも混ぜる。	
ごま(いり)	2		
小麦粉(強力粉)1等	15	ホットック 皮作成 強力粉・薄力粉をふるう。	
小麦粉(薄力粉)1等	8	お風呂程度の温かさのお湯に、砂糖、ドライイースト(酵母)を入れ	
酵母(パン酵母)乾燥	1	小麦を入れて、耳たぶ位の硬さになるよう、水・小麦粉で調整。	
砂糖(車糖)上白糖	3	濡れ布巾、ラップをかけて乾燥しないようにして、25~30℃保管。	
調合油	3	生地が発酵して膨らんだら、一度、ガス抜きをして混ぜる。	
ごま油	8	再び15分位発酵後、さつまいも餡を生地で包み、サラダ油・ごま油をたっぷり 入れたフライパンで焼く。上から抑えながらおやき風に両面を焼く。	



さつまいもを茹でて、バターを混ぜて漬して、さつまいも餡を作る。

献立明細表

料理名	食品名	使用量	
こうらんの卵プリン		1個	60g当り 熱量103kcal タンパク質3.4g 脂質5.3g 炭水化物10.4g Ca41mg Fe0.4g 塩分0.2g
鶏卵(全卵)生	40		卵は室温に戻した後、泡立て器で良く溶く。(泡立てない)
普通牛乳	50		牛乳と生クリーム合わせて、人肌程度に温める。
生クリーム	10		卵と牛乳にそれぞれ砂糖を半々溶かし、
砂糖(車糖)上白糖	8		卵を濾し器でこして、牛乳と混ぜる。
バニラエッセンス	0.02		カラメルづくり、グラニュー糖を鍋に入れ、水を3cc加え
砂糖(ざらめ糖)グラニュー糖	8		加熱する。茶色くなったら、火を止め、水を2cc加える。
			蒸発の状況で加える水分量は加減する。
			プリン型にカラメルを流し、固まったところで、卵液を流し
			込む。100℃の蒸し器で10~15分蒸し、固まったら
			ふたをしたまま、10分蒸らす。その後冷蔵庫で冷やす。



献立明細表

料理名	食品名	使用量	
えびのハーブ牛・さっぱり日向夏ジュレ			1食当り 熱量267kcal タンパク質14.2g 脂質19.9g 炭水化物5.9g Ca12mg Fe0.9g 塩分0.7g
和牛かたロース(皮下脂肪なし)	70		ハーブ牛スライスを広げ塩コショウをしてフライパンで焼く。
食塩	0.3		里芋は皮をむき、芯まで柔らかく煮て、1/4カットし塩を振り、
こしょう(白)粉	0.01		オーブン焼きする。生椎茸は石突を取り、牛肉と一緒に、
ゼラチン	0.3		フライパンで焼く。
食塩	0.5		ゼラチンはひたひたの水でふやかして、
オリーブ油	6		日向夏ジュースを入れ弱火で溶かし、ゼリー状に固める。
日向夏ジュース	30		日向夏ゼリーにオリーブ油を入れてクラッショして、
さといも(さといも)生	30		ゼリードレッシングにする。
食塩	0.3		クレソンは洗い、皿に他のおかずと共に盛りつける。
トマト(果実)生	25		(クレソンが手に入らない場合、ほうれん草など代用)
生しいたけ(生)	10		
クレソン(茎葉)生	4		



献立明細表

料理名	食品名	使用量	料理名
こうらんの温泉卵			1食当り 热量92kcal タンパク質7.4g 脂質5.7g 炭水化物1.8g Ca29mg Fe1.1g 塩分1.0g
鶏卵(全卵)生	55		1Lの水を沸騰させ、火を止める。
めんつゆ(三倍濃厚)	8		室温に戻した、こうらんの卵を火を止めた沸騰した
かつお(削り節)	0.2		お湯に入れ15分放置。 氷水に卵を取り、冷やし
葉ねぎ(葉)生	0.5		卵の固まりすぎを防ぐ。麺つゆ・削り節・葱をトッピング



献立明細表

料理名	食品名	使用量	
いもこ豚 ポッサム風茹豚アミ漬け味噌だれ			1食当り 热量377kcal タンパク質12.6g 脂質25.2g 炭水化物9.7g Ca51mg Fe1.0g 塩分2.9g
豚大型ばら(脂身つき)生	70		豚スライスで茹で豚にする。お湯に塩少々と白葱
合成清酒	5		生姜、酒を入れて10分以上茹でる。
食塩	0.3		トマトはくし形切り、ぶなしめじはカットして
クレソン(茎葉)生	2		サラダ油でソテーする。
ぶなしめじ(生)	8		レタスは洗って、水切りしカットする。
トマト(果実)生	25		味噌だれは、えびの味噌にみりん、砂糖、料理酒
レタス	20		を混ぜて、火入れする。仕上げにゴマを混ぜる。
米みそ(赤色辛みそ)	8		茹で上がったポッサム風茹で豚を、お皿に
みりん(本みりん)	8		敷いたレタスの上に並べ、カットトマト、
砂糖(車糖)上白糖	1		しめじソテーと並べる。
合成清酒	5		アミ漬けを少量、豚の上と、ソース手前に点盛り
ごま(むき)	0.5		して、味噌たれをかける。
あみ(塩辛)	6		



献立明細表

定食セットイメージ

料理名	食品名	使用量	
えびの定食 いもこ豚 柚子角煮・青梗菜添え			とろとろとん汁、日向夏ゼリー
豚大型ばら(脂身つき)生	80		豚角煮を半日以上煮る。お湯に生姜、塩
合成清酒	10		白葱、料理酒を入れて長時間煮る。
食塩	0.2		箸で切れるくらい柔らかくなったら、
根深ねぎ(葉・軟白)生	5		ゆず茶(またはマーマレード)と醤油、
しょうが(根茎)生	3		みりんを入れて、煮る。
ゆず茶、または、オレンジマーマレード	20		味が染みたら取り出し、ゆでた青梗菜を
こいくちしょうゆ	10		煮汁を絡め味を移す。
みりん(本みりん)	6		盛りつけて完了。
チンゲンサイ(葉)生	35		
とろとろとん汁			略
日向夏ゼリー			略

