

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 熱量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 白葱、料理酒を入れて長時間煮る。 箸で切れるくらい柔らかくなったら、 ゆず茶(またはマーマレード)と醤油、 みりんを入れて、煮る。 味が染みたら取り出し、ゆでた青梗菜を 煮汁を絡め味を移す。 盛りつけて完了。
合成清酒		10	
食塩		0.2	
根深ねぎ(葉・軟白)生		5	
しょうが(根茎)生		3	
ゆず茶、又は、オレンジマーマレード		20	
こいくちしょうゆ		10	
みりん(本みりん)		6	
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 熱量270kcal タンパク質3.6g 脂質12.7g 炭水化物34.6g Ca47mg 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、塩ゆでする。
砂糖		3	ゆで上げたら、砂糖とバターを加え、マッシュ状に潰して、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、バターを混ぜて潰して、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。茶色になったら、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ュして、
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
こうらの温泉卵			1食当り 熱量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 熱量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、塩白葱、料理酒を入れて長時間煮る。箸で切れるくらい柔らかくなったら、ゆず茶(またはマーマレード)と醤油、みりんを入れて、煮る。味が染みたら取り出し、ゆでた青梗菜を煮汁を絡め味を移す。盛りつけて完了。
合成清酒		10	
食塩		0.2	
根深ねぎ(葉・軟白)生		5	
しょうが(根茎)生		3	
ゆず茶、または、オレンジマーマレード		20	
こいくちしょうゆ		10	
みりん(本みりん)		6	
チンゲンサイ(葉)生		35	
とろとろとん汁			略
日向夏ゼリー			略

