献立（想定）

献立名	No.1	No.2	No.3	No.4	No.5
	ごはん・牛乳 肉じゃが（釜） ちくわの天ぷら（揚げ物） わかめのみそ汁（釜）	ごはん・牛乳 さわらのみそ焼き（ｵｰﾌﾞﾝ） 筑前煮（釜） かきたま汁（釜） カレーじゃこ（釜）	ごはん・牛乳 鶏肉の照り焼き（ｵｰﾌﾞﾝ） ごまじゃこ和え（和え物） 豚汁（釜）	ごはん・牛乳 ミンチカツ（揚げ物） ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ（和え物） チキンカレーライス（釜）	ごはん・牛乳 八宝菜（釜） 焼きシューマイ（ｵｰﾌﾞﾝ） 中華スープ（釜）
使用食材（g）	冷豚肉(もも) 25 にんじん 20 じゃがいも 60 油 1 しょうゆ 5 削りぶし 0.5 糸こんにゃく 20 たまねぎ 40 三度豆 3 砂糖 2.5 みりん 1 焼ちくわ 50 塩 0.2 小麦粉 11 揚げ油 5 青ねぎ 3 にんじん 10 冷豆腐 15 赤みそ 8 削りぶし 2 えのき茸 5 たまねぎ 15 乾わかめ 0.4 白みそ 4	冷さわら（甘塩） 40 赤みそ 1 料理酒 1 白みそ 4 みりん 2 砂糖 1.5 冷鶏肉(8g) 25 たけのこ水煮缶 15 酢（あく抜き用） 0.5 焼ちくわ 15 砂糖 2.5 みりん 0.5 削りぶし 0.2 三角切こんにゃく 20 洗いごぼう 20 にんじん 15 油 0.3 しょうゆ 3 料理酒 0.5 青ねぎ 2 にんじん 10 冷液卵 15 塩 0.05 削りぶし 2 しめじ 10 ふ 2 淡口しょうゆ 5 片栗粉 1 冷ちりめんじゃこ 7.2 砂糖 1.35 カレー粉 0.09 みりん 0.9 しょうゆ 0.54	冷鶏肉（もも） 70 塩 0.1 しょうゆ 3 みりん 2 片栗粉 1 土しょうが 0.2 こしょう 0.01 砂糖 2 料理酒 0.5 小松菜 15 にんじん 8 ごま(いり) 1.3 しょうゆ 3.5 キャベツ 35 冷ちりめんじゃこ 2.6 砂糖 1.3 冷豚肉(もも) 20 ささがきごぼう 10 青ねぎ 2 にんじん 10 赤みそ 8 削りぶし 2 つきこんにゃく 10 酢（あく抜き用） 0.5 大根 20 冷うすあげ（カット） 3 白みそ 4	冷ミンチカツ 50 揚げ油 5 キャベツ 35 にんじん 5 冷ボンレスハム 5 砂糖 1.3 塩 0.3 きゅうり 10 ホールコーン缶 5 油 0.9 酢 3.25 こしょう 0.01 冷鶏肉(8g) 30 にんじん 20 じゃがいも 40 ボーンストック 1 ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 2 ウスターソース 0.5 塩 0.1 にんにく 0.3 たまねぎ 45 油 0.5 りんごピューレ 5 カレールウ 13 カレー粉 0.1 こしょう 0.02	冷豚肉(もも) 30 たけのこ水煮缶 10 ちんげん菜 20 土しょうが 0.5 たまねぎ 20 油 0.5 しょうゆ 3 こしょう 0.02 うずら卵缶 25 はくさい 40 にんにく 0.5 にんじん 15 干しいたけ（カット） 0.3 中華ブイヨン 1 塩 0.4 片栗粉 2 冷シューマイ 60 冷鶏肉(5g) 10 にんじん 10 冷豆腐 20 油 0.5 淡口しょうゆ 4.5 こしょう 0.02 にら 2 たまねぎ 20 干しいたけ（カット） 0.3 中華ブイヨン 2 塩 0.2

献立名	No.6	No.7	No.8	No.9	No.10
	ごはん・牛乳 油淋鶏（揚げ物） もやしの甘酢和え（和え物） 春雨スープ（釜）	ごはん・牛乳 鮭の風味焼き（ｵｰﾌﾞﾝ） きんぴらごぼう（釜） じゃがいものみそ汁（釜）	ごはん・牛乳 鶏肉のトマト煮込み（釜） ベイクドﾊﾟﾝﾌﾟｷﾝ（ｵｰﾌﾞﾝ） ｺﾝｿﾒｼﾞｭﾘｱﾝｽｰﾌﾟ（釜）	ごはん・牛乳 赤魚の野菜あんかけ(揚げ物) 高野豆腐の卵とじ（釜） すまし汁（釜）	ごはん・牛乳 えのきポテト（ｵｰﾌﾞﾝ） フルーツｺﾝﾎﾟｰﾄ（和え物） ハヤシライス（釜）
使用食材（g）	冷鶏から揚げ 70 白ねぎ 5 ごま油 0.2 砂糖 3 片栗粉 0.5 揚げ油 7 にんにく 0.3 しょうゆ 3 酢 2 冷ボンレスハム 5 キャベツ 10 緑豆もやし 20 砂糖 1 しょうゆ 0.5 ごま油 0.3 きゅうり 5 にんじん 5 いりすり白ごま 1 淡口しょうゆ 1.5 酢 2 冷豚肉(もも) 5 青ねぎ 1 にんじん 7 冷豆腐 20 油 0.3 淡口しょうゆ 4.5 こしょう 0.02 たけのこ水煮缶 7 土しょうが 0.3 たまねぎ 20 緑豆春雨 8 中華ブイヨン 2 塩 0.2	冷鮭（甘塩） 60 酢 3.5 油 0.5 淡口しょうゆ 0.4 冷豚肉(もも) 20 ささがきごぼう 30 にんじん 10 いり白ごま 0.3 砂糖 1.5 一味唐辛子 0.01 つきこんにゃく 15 酢（あく抜き用） 0.5 油 0.3 しょうゆ 2.5 みりん 0.5 ごま油 0.2 青ねぎ 3 じゃがいも 30 赤みそ 8 削りぶし 2 たまねぎ 15 冷うすあげ（カット） 3 白みそ 4	冷鶏肉（もも15g） 60 大豆水煮 10 たまねぎ 20 砂糖 0.2 ウスターソース 1 こしょう 0.02 皮むきトマト缶（カット） 20 しめじ 10 油 0.5 ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 10 塩 0.1 バジル(乾) 0.2 冷フランクフルト（カット） 10 油 0.5 こしょう 0.01 かぼちゃ 40 塩 0.1 冷ベーコン 10 にんじん 7 洋風ブイヨン（無塩） 2.5 こしょう 0.02 キャベツ 30 たまねぎ 20 塩 0.6	冷赤魚（粉付） 50 ピーマン 5 たまねぎ 20 しょうゆ 3 酢 2 揚げ油 5 にんじん 10 油 0.2 砂糖 3 片栗粉 1 冷鶏肉(5g) 10 にんじん 10 焼かまぼこ 7 砂糖 1 淡口しょうゆ 3 削りぶし 2 冷液卵 15 冷むき枝豆 3 高野豆腐（カット） 5 みりん 1 だし昆布 0.5 青ねぎ 2 にんじん 10 冷うすあげ（カット） 3 淡口しょうゆ 5 削りぶし 2 えのき茸 5 たまねぎ 10 冷豆腐 20 だし昆布 0.5	冷ベーコン 10 じゃがいも 40 淡口しょうゆ 0.2 塩 0.2 えのき茸 20 バター（有塩） 1 砂糖 0.2 こしょう 0.01 黄桃缶（ダイス） 25 りんご 15 アガー（粉末） 0.5 パイン缶（カット） 25 砂糖 2 冷豚肉(もも) 50 にんにく 0.3 たまねぎ 50 ボーンストック 1 ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 12 ウスターソース 1 こしょう 0.02 マッシュルーム缶 5 にんじん 20 油 0.5 ハヤシルウ 12 トマトピューレ 10 塩 0.1

No.1

献立名／食品名	一人分量 単位	切り方等	調 理 方 法 等
【肉じゃが】			だし汁1人１５ｃｃ
冷豚肉(もも)	25.00 g	解凍する	
糸こんにゃく	20.00 g	３cmに切る	①削りぶしでだし汁をとる。
にんじん	20.00 g	いちょう５mm厚	②釜を熱し油を入れ、豚肉・にんじん・
たまねぎ	40.00 g	角切り２cm	糸こんにゃく・たまねぎを炒める。
じゃがいも	60.00 g	角切り２cm	③だし汁を加えて煮、アクをとり、じゃ
三度豆	3.00 g	２cmに切る	がいもを入れて煮る。
油	1.00 g		④砂糖・みりん・しょうゆで調味して
砂糖	2.50 g		煮含める。
しょうゆ	5.00 g		⑤三度豆を加え、十分に煮て仕上げる。
みりん	1.00 g		
削りぶし	0.50 g		
【ちくわの天ぷら】			水１人１０ｃｃ
焼ちくわ	1本50.00 g	半分に切る	
小麦粉	11.00 g		①小麦粉・塩・水を混ぜ合わせて衣を作
塩	0.20 g		る。
揚げ油	5.00 g		②ちくわに衣をつけ、油で揚げる。
			③１人２個ずつとする。
【わかめのみそ汁】			だし汁１人１４０ｃｃ
青ねぎ	3.00 g	小口切り	
えのき茸	5.00 g	２cmに切る	①削りぶしでだし汁をとる。
にんじん	10.00 g	せん切り	②だし汁を煮立たせ、にんじん・たま
たまねぎ	15.00 g	うす切り	ねぎを入れて煮、アクをとる。
冷豆腐	15.00 g		③豆腐を入れて煮、だし汁で溶いた赤み
乾わかめ	0.40 g	水で戻し洗う	そ・白みそで調味し、えのき・わかめ・
赤みそ	8.00 g		青ねぎを加えて十分に煮て仕上げる。
白みそ	4.00 g		
削りぶし	2.00 g		

No.2

献立名／食品名	一人分量 単位	切り方等	調 理 方 法 等
【さわらのみそ焼き】			〈ホテルパン1枚の目安〉
冷さわら（甘塩）	1切40.00 g		20切まで
白みそ	4.00 g		予熱：オーブンの温度を立ち上げる
赤みそ	1.00 g		
みりん	2.00 g		①ホテルパンにさわらを並べる。
料理酒	1.00 g		②白みそ・赤みそ・みりん・料理酒・砂
砂糖	1.50 g		糖を混ぜ合わせ、さわらにかける。
			③オーブンで加熱する。
			（焼きモード180℃/10～15分）
【筑前煮】			だし汁１人２０ｃｃ
冷鶏肉(8gカット)	25.00 g	解凍する	
三角切こんにゃく	20.00 g		①削りぶしでだし汁をとる。
たけのこ水煮缶	15.00 g	いちょう１cm厚	②釜を熱し油を入れ、こんにゃくを炒め、
洗いごぼう	20.00 g	斜め切1.5cm厚	鶏肉を入れて十分に炒める。
酢（あく抜き用）	0.50 g		③にんじん・ごぼうを入れて炒め、だし
にんじん	15.00 g	いちょう１cm厚	汁を入れて煮、アクをとる。
焼ちくわ	15.00 g	斜め切１cm厚	④ちくわ・たけのこを入れて煮、料理酒
油	0.30 g		・砂糖・みりん・しょうゆで調味し、十
砂糖	2.50 g		分に煮て仕上げる。
しょうゆ	3.00 g		
みりん	0.50 g		
料理酒	0.50 g		
削りぶし	0.20 g		
【かきたま汁】			だし汁１人１５０ｃｃ
青ねぎ	2.00 g	小口切り	
しめじ	10.00 g	２cmに切る	①削りぶしでだし汁をとる。
にんじん	10.00 g	せん切り	②だし汁を煮立たせ、にんじんを加えて
ふ	2.00 g	水で戻ししぼる	煮、さらにアクをとる。
冷液卵	15.00 g	解凍する	③しめじ・ふを入れて煮、淡口しょうゆ
淡口しょうゆ	5.00 g		・塩で調味し、水溶き片栗粉でとろみを
塩	0.05 g		つけ、液卵を少しずつゆっくりと加え
片栗粉	1.00 g		る。
削りぶし	2.00 g		④最後に青ねぎを入れて、十分に煮て仕
			上げる。
【カレーじゃこ】			
冷ちりめんじゃこ	7.20 g		①ちりめんじゃこを釜に入れ、から炒り
みりん	0.90 g		する。
砂糖	1.35 g		②みりん・砂糖・しょうゆ・カレー粉を
しょうゆ	0.54 g		加え、汁気がなくなるまで十分に煮て仕
カレー粉	0.09 g		上げる。
			（温度が上がりにくければ、水を加える）

No.3

献立名／食品名	一人分量 単位	切り方等	調 理 方 法 等
【鶏肉の照り焼き】			<ホテルパン1枚の目安>20人分
冷鶏肉	1切70.00 g	解凍する	20切まで
土しょうが	0.20 g	みじん切り	予熱：オーブンの温度を立ち上げる
塩	0.10 g		
こしょう	0.01 g		①ホテルパンに鶏肉を並べる。
しょうゆ ⒶⒶ	3.00 g		②土しょうが・塩・こしょうを混ぜ合わ
砂糖 ⒶⒶ	2.00 g		せを混ぜ合わせ、①の上にかける。
みりん ⒶⒶ	2.00 g		③オーブンで加熱する。
料理酒 ⒶⒶ	0.50 g		（焼きモード200℃/15～20分）
片栗粉	1.00 g		
			【タレ】　水１人４ｃｃ
			①分量の水を煮立たせ、Ⓐを入れて煮、
			水溶き片栗粉でとろみをつけ、十分に煮
			て仕上げる。
			配缶した鶏肉等の上に①のたれをかけ
			る。
【ごまじゃこ和え】			<ホテルパン1枚の目安>
小松菜	15.00 g	２cmに切る	1.5kgまで
キャベツ	35.00 g	せん切り５mm	予熱：オーブンの温度を立ち上げる
にんじん	8.00 g	せん切り５mm	
冷ちりめんじゃこ	2.60 g		①ちりめんじゃこをホテルパンに並べ
ごま(いり) Ⓐ	1.30 g		る。
砂糖 Ⓐ	1.30 g		②ちりめんじゃこはオーブンで加熱す
しょうゆ Ⓐ	3.50 g		る。
			（蒸し焼きモード120℃/15～20分）
			③釜に水を入れて沸騰させ、にんじん・
			キャベツ・小松菜を茹でる。
			④全ての食材を真空冷却機で冷却する。
			⑤全ての材料と和え衣を混ぜ合わせる。
			【和え衣】
			①Ⓐを合わせ、十分に煮る。
			②粗熱をとり、冷蔵庫で冷却する。
【豚汁】			だし汁１人　１４０cc
冷豚肉(もも1×3cmカット)	20.00 g	解凍する	
つきこんにゃく	10.00 g	２cmに切る	①削りぶしでだし汁をとる。
ささがきごぼう	10.00 g	２cmに切る	②だし汁を煮立たせ、豚肉を入れて煮、
酢（あく抜き用）	0.50 g		沸騰したらアクをとる。
青ねぎ	2.00 g	小口切り	③ごぼう・にんじん・大根・つきこんに
大根	20.00 g	いちょう５mm厚	ゃくの順に入れて煮、アクをとる。
にんじん	10.00 g	いちょう５mm厚	④うすあげを入れ、だし汁で溶いた赤み
冷うすあげ（カット）	3.00 g	釜で油抜きする	そ・白みそで調味し、最後に青ねぎを入
赤みそ	8.00 g		れ、十分に煮て仕上げる。
白みそ	4.00 g		
削りぶし	2.00 g		

No.4

献立名／食品名	一人分量 単位	切り方等	調 理 方 法 等
【ミンチカツ】			①ミンチカツを油で揚げる。
冷ミンチカツ	1個50.00 g		②１人１個ずつ配食する。
揚げ油	5.00 g		
【コールスローサラダ】			〈ホテルパン1枚の目安〉
キャベツ	35.00 g	せん切り５㎜	1.5kgまで
きゅうり	10.00 g	輪切り３㎜厚	予熱：オーブンの温度を立ち上げる
にんじん	5.00 g	せん切り５㎜	
ホールコーン缶	5.00 g		①ボンレスハムはホテルパンに並べ、
冷ボンレスハム	5.00 g	解凍する	オーブンで加熱する。
油	0.90 g		（蒸し焼きモード120℃/15～20分）
砂糖	1.30 g		②釜に水を入れて沸騰させ、にんじん・
酢 Ⓐ	3.25 g		キャベツ・きゅうり・ホールコーンを
塩	0.30 g		茹でる。
こしょう	0.01 g		③全ての食材を真空冷却機で冷却する。
			④全ての材料と和え衣を混ぜ合わせる。
			【和え衣】
			①Ⓐを合わせ、十分に煮る。
			②粗熱をとり、冷蔵庫で冷却する。
【チキンカレーライス】			水１人９０ｃｃ
冷鶏肉(8gカット)	30.00 g	解凍する	
にんにく	0.30 g	みじん切り	①釜を熱し油を入れ、鶏肉・にんにくを
にんじん	20.00 g	さいの目切1㎝	炒める。
たまねぎ	45.00 g	角切り２㎝	（塩・こしょう・カレー粉をふり入れ
じゃがいも（メークイン）	40.00 g	角切り２㎝	る。）
油	0.50 g		②にんじん・たまねぎ・じゃがいもの順
ボーンストック	1.00 g		に炒め、水を加えて煮、沸騰したらアク
りんごピューレ	5.00 g		を取る。
ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ（調理用）	2.00 g		③ボーンストックを入れて煮、りんごピ
カレールウ	13.00 g		ューレ・トマトケチャップ・ウスターソ
ウスターソース	0.50 g		ース・ぬるま湯で溶いたカレールウ・塩
カレー粉	0.10 g		・こしょうを入れて調味し、十分に煮て
塩	0.10 g		仕上げる。
こしょう	0.02 g		

No.5

献立名／食品名	一人分量 単位	切り方等	調 理 方 法 等
【八宝菜】			水１人２０ｃｃ
冷豚肉(もも3×3cmカット)	30.00 g	解凍する	（しいたけの戻し汁使用）
うずら卵缶	25.00 g	水をかける	
たけのこ水煮缶	10.00 g	短冊１×３cm	①釜を熱し油を入れ、にんにく・土しょ
はくさい	40.00 g	短冊２×４cm	うが・豚肉を炒める。
ちんげん菜	20.00 g	２cmに切る	（塩・こしょうをふり入れる）
にんにく	0.50 g	みじん切り	②にんじん・たまねぎ・たけのこ・しい
土しょうが	0.50 g	みじん切り	たけの順に入れて炒める。
にんじん	15.00 g	いちょう２mm厚	③水を入れ、沸騰したらアクをとり、中
たまねぎ	20.00 g	うす切り	華ブイヨンを入れ、はくさい・ちんげん
干しいたけ（カット）	0.30 g	ぬるま湯でもどす	菜・うずら卵を入れる。
油	0.50 g		④しょうゆ・塩・こしょうで調味し、水
中華ブイヨン	1.00 g		溶き片栗粉でとろみをつけ、十分に煮て
しょうゆ	3.00 g		仕上げる。
塩	0.40 g		
こしょう	0.02 g		
片栗粉	2.00 g		
【焼きシューマイ】			〈ホテルパン1枚の目安〉
冷シューマイ	2個60.00 g		40個まで
			予熱：オーブンの温度を立ち上げる
			①シューマイをホテルパンに並べる。
			②オーブンで加熱する。
			（蒸し焼きモード180℃/10～15分）
			③１人2個ずつとする。
【中華スープ】			水１人１４０ｃｃ
冷鶏肉(5gカット)	10.00 g	解凍する	（干しいたけの戻し汁使用）
にら	2.00 g	２cmに切る	
にんじん	10.00 g	せん切り	①釜を熱し油を入れ、鶏肉を炒める。
たまねぎ	20.00 g	うす切り	（塩・こしょうをふる）
冷豆腐	20.00 g		②にんじん・たまねぎ・干しいたけの順
干しいたけ（カット）	0.30 g	ぬるま湯でもどす	に炒め、水を入れて煮、沸騰したらアク
油	0.50 g		を取り、中華ブイヨンを加える。
中華ブイヨン	2.00 g		③豆腐を入れて煮、淡口しょうゆ・塩・
淡口しょうゆ	4.50 g		こしょうで調味し、最後ににらを加えて
塩	0.20 g		十分に煮て仕上げる。
こしょう	0.02 g		

No.6

献立名／食品名	一人分量 単位	切り方等	調 理 方 法 等
【油淋鶏】			①鶏のから揚げを油で揚げる。
冷鶏から揚げ	70.00 g		
揚げ油	7.00 g		【たれ】　水１人１０ｃｃ
白ねぎ	5.00 g	みじん切り	①釜を熱しごま油を入れ、白ねぎ・にん
にんにく	0.30 g	みじん切り	にくを炒める。
ごま油	0.20 g		②分量の水を入れて煮、Ⓐで調味し、水
しょうゆ ┐	3.00 g		溶き片栗粉でとろみをつけ、十分に煮て
砂糖 ├ Ⓐ	3.00 g		仕上げる。
酢 ┘	2.00 g		③配缶した鶏のから揚げの上に②のたれ
片栗粉	0.50 g		をかける。
【もやしの甘酢和え】			〈ホテルパン1枚の目安〉
冷ボンレスハム	5.00 g	解凍する	1.5kgまで
きゅうり	5.00 g	輪切り２㎜	予熱：オーブンの温度を立ち上げる
キャベツ	10.00 g	短冊１×３㎝	
にんじん	5.00 g	せん切り	①ボンレスハムをホテルパンに並べ、
緑豆もやし	20.00 g		オーブンで加熱する。
いりすり白ごま ┐	1.00 g		（蒸し焼きモード120℃/15～20分）
砂糖	1.00 g		②釜に水を入れて沸騰させ、にんじん・
淡口しょうゆ	1.50 g		キャベツ・きゅうり・緑豆もやしを
しょうゆ ├ Ⓐ	0.50 g		茹でる。
酢	2.00 g		③全ての食材を真空冷却機で冷却する。
ごま油 ┘	0.30 g		④全ての食材と和え衣を混ぜ合わせる。
			【和え衣】
			①Ⓐを合わせ、十分に煮る。
			②粗熱をとり、冷蔵庫で冷却する。
【春雨スープ】			水1人１３０cc
冷豚肉（もも3×3cmカット）	5.00 g	解凍する	
たけのこ水煮缶	7.00 g	短冊１×３㎝	①釜を熱し油を入れ、豚肉・土しょうが
青ねぎ	1.00 g	小口切り	を炒める。（塩・こしょうをする。）
土しょうが	0.30 g	みじん切り	②にんじん・たまねぎ・たけのこの順に
にんじん	7.00 g	せん切り	炒め、水を加えて煮、沸騰したらアクを
たまねぎ	20.00 g	うす切り	とる。
冷豆腐	20.00 g		③中華ブイヨンを入れて煮、淡口しょう
緑豆春雨	8.00 g		ゆ・塩・こしょうで調味し、豆腐を加え
油	0.30 g		て煮る。
中華ブイヨン	2.00 g		④春雨・青ねぎを入れて十分に煮て仕上
淡口しょうゆ	4.50 g		げる。
塩	0.20 g		
こしょう	0.02 g		※春雨は茹でずに使用する。

No.7

献立名／食品名	一人分量 単位	切り方等	調 理 方 法 等
【鮭の風味焼き】			〈ホテルパン1枚の目安〉
冷鮭（甘塩）	1切60.00 g		20切まで
油	0.50 g		予熱：オーブンの温度を立ち上げる
酢	3.50 g		
淡口しょうゆ	0.40 g		①ホテルパンに鮭を並べる。
			②淡口しょうゆ・酢・油を合わせて鮭に
			かける。
			③オーブンで加熱する。
			（焼きモード220℃/13～15分）
【きんぴらごぼう】			水１人８ｃｃ
冷豚肉(もも1×3cmカット)	20.00 g	解凍する	
つきこんにゃく	15.00 g	３cmに切る	①釜を熱し油を入れ、豚肉を炒める。
ささがきごぼう	30.00 g	３cmに切る	②つきこんにゃく・にんじん・ささがき
酢（あく抜き用）	0.50 g		ごぼうの順に炒める。
にんじん	10.00 g	せん切り	③水を入れて煮、砂糖・しょうゆ・みり
油	0.30 g		ん・いり白ごま・一味唐辛子で味を調え
いり白ごま	0.30 g		、最後にごま油を加えて十分に煮て仕上
しょうゆ	2.50 g		げる。
砂糖	1.50 g		
みりん	0.50 g		
一味唐辛子	0.01 g		
ごま油	0.20 g		
【じゃがいものみそ汁】			だし汁１人１４０ｃｃ
青ねぎ	3.00 g	小口切り	
たまねぎ	15.00 g	うす切り	①削りぶしでだし汁をとる。
じゃがいも	30.00 g	いちょう１cm厚	②だし汁を煮立たせ、たまねぎ・じゃが
冷うすあげ（カット）	3.00 g	釜で油抜きする	いもを入れて煮、アクをとる。
赤みそ	8.00 g		③うすあげを入れて煮、だし汁で溶いた
白みそ	4.00 g		赤みそ・白みそで調味し、青ねぎを入れ
削りぶし	2.00 g		て、十分に煮て仕上げる。

No.8

献立名／食品名	一人分量 単位	切り方等	調 理 方 法 等
【鶏肉のトマト煮込み】			①釜を熱し油を入れ、鶏肉を炒める。
冷鶏肉（もも15gカット）	60.00 g	解凍する	（塩・こしょうをふり入れる。）
皮むきトマト缶（カット）	20.00 g	ヘタをとる	②たまねぎ・皮むきトマト・大豆・しめ
大豆水煮	10.00 g	水をかける	じを入れてさらに炒める。
しめじ	10.00 g	３cmに切る	③アクをとり、砂糖・ケチャップ・ウス
たまねぎ	20.00 g	角切り2.5cm	ターソース・塩・こしょうで調味し、バ
油	0.50 g		ジルを入れ、十分に煮て仕上げる。
砂糖	0.20 g		
ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ（調理用）	10.00 g		
ウスターソース	1.00 g		
塩	0.10 g		
こしょう	0.02 g		
バジル(乾)	0.20 g		
【ベイクドパンプキン】			〈ホテルパン1枚の目安〉
冷ﾌﾗﾝｸﾌﾙﾄ（ｶｯﾄ）	10.00 g	解凍する	2.0kgまで
かぼちゃ	40.00 g	くし型4cm	予熱：オーブンの温度を立ち上げる
油	0.50 g		
塩	0.10 g		①フランクフルト・かぼちゃ・油・塩・
こしょう	0.01 g		こしょうを混ぜ合わせ、ホテルパンに
			並べる。
			③オーブンで加熱する。
			（蒸し焼きモード160℃/10～15分）
			※かぼちゃは厚さ１cmに切る。
【コンソメジュリアンスープ】			水1人１４０cc
冷ベーコン	10.00 g	解凍する	
キャベツ	30.00 g	せん切り	①釜を熱し、ベーコンを炒める。
にんじん	7.00 g	せん切り	②たまねぎ・にんじん・キャベツの順に
たまねぎ	20.00 g	うす切り	炒め、分量の水を入れて煮、沸騰したら
洋風ブイヨン（無塩）	2.50 g		アクをとる。
塩	0.60 g		③洋風ブイヨン・塩・こしょうで調味し、
こしょう	0.02 g		十分に煮て仕上げる。

No.9

献立名／食品名	一人分量 単位	切り方等	調 理 方 法 等
【赤魚の野菜あんかけ】			①赤魚を油で揚げる。
冷赤魚（粉付）	1切50.00 g		
揚げ油	5.00 g		※使用直前に冷凍庫から出す。
ピーマン	5.00 g	せん切り	
にんじん	10.00 g	せん切り	【野菜あん】　水1人１５cc
たまねぎ	20.00 g	うす切り	①釜に油を熱し、にんじん・たまねぎを
油	0.20 g		炒める。
しょうゆ	3.00 g		②分量の水を加え、砂糖・酢・しょうゆ
砂糖	3.00 g		で調味し、ピーマンを加え、水溶き片栗
酢	2.00 g		粉でとろみをつけて、十分に煮て仕上げ
片栗粉	1.00 g		る。
			③揚げた赤魚に②のあんをかける。
【高野豆腐の卵とじ】			だし汁　１人　２０ｃｃ
冷鶏肉(5g)	10.00 g	解凍する	
冷液卵	15.00 g	解凍する	①だし昆布と削りぶしでだし汁をとる。
にんじん	10.00 g	いちょう５mm厚	②だし汁を煮立たせ、鶏肉を入れて煮、
冷むき枝豆	3.00 g	水洗いする	アクをとる。
焼かまぼこ	7.00 g	いちょう５mm厚	③にんじん・かまぼこ・枝豆を入れて煮
高野豆腐（カット）	5.00 g	ぬるま湯で戻す	る。
砂糖	1.00 g		④砂糖・みりん・淡口しょうゆで調味し、
みりん	1.00 g		高野豆腐を入れて煮含め、最後に液卵
淡口しょうゆ	3.00 g		を少しずつゆっくりと加え、十分に煮て
だし昆布	0.50 g		仕上げる。
削りぶし	2.00 g		
【すまし汁】			だし汁　１人１５０ｃｃ
青ねぎ	2.00 g	小口切り	
えのき茸	5.00 g	２cmに切る	①だし昆布と削りぶしでだし汁をとる。
にんじん	10.00 g	せん切り	②だし汁を煮立たせ、にんじん・たまね
たまねぎ	10.00 g	うす切り	ぎを入れて煮、アクをとる。
冷うすあげ（カット）	3.00 g	釜で油抜きする	③豆腐を入れて煮、えのき茸・うすあげ
冷豆腐	20.00 g		を入れて淡口しょうゆで調味する。
淡口しょうゆ	5.00 g		④青ねぎを入れて、十分に煮て仕上げ
だし昆布	0.50 g		る。
削りぶし	2.00 g		

No.10

献立名／食品名	一人分量 単位	切り方等	調 理 方 法 等
【えのきポテト】			〈ホテルパン1枚の目安〉
冷ベーコン（カット）	10.00 g	解凍する	２kgまで
えのき茸	20.00 g	２cmに切る	予熱：オーブンの温度を立ち上げる
じゃがいも	40.00 g	いちょう１cm厚	
バター（有塩）	1.00 g	1.5cm角に切る	①ベーコン・えのき・じゃがいも・淡口
淡口しょうゆ	0.20 g		しょうゆ・塩・こしょう・砂糖を混ぜ合
砂糖	0.20 g		わせてホテルパンに並べ、上から小さく
塩	0.20 g		切ったバターをのせる。
こしょう	0.01 g		②オーブンで加熱する。
			（蒸し焼きモード180℃/15～20分）
【フルーツコンポート】			水１人２０ｃｃ
黄桃缶（ダイス）	25.00 g		
パイン缶（カット）	25.00 g		①アガーと砂糖を混ぜてから水を入れて
りんご（皮つき）	15.00 g	いちょう５mm厚	溶かし、点火する。
砂糖	2.00 g		②沸騰させてから、りんごを入れて煮
アガー（粉末）	0.50 g		る。
			②黄桃缶・パイン缶の順に入れて十分に
			煮て仕上げる。
			③真空冷却機で冷却する。
【ハヤシライス】			水１人９０ｃｃ
冷豚肉(もも3×3cmカット)	50.00 g	解凍する	
マッシュルーム缶	5.00 g	汁気をきる	①釜を熱し油を入れ、にんにく・豚肉を
にんにく	0.30 g	みじん切り	炒める。（塩・こしょうをふり入れる）
にんじん	20.00 g	いちょう５mm厚	②にんじん・たまねぎ・マッシュルーム
たまねぎ	50.00 g	うす切り	の順に入れて炒める。
油	0.50 g		③水を入れ、沸騰したらアクをとり、
ボーンストック	1.00 g		ボーンストックを入れる。
ハヤシルウ	12.00 g		④ぬるま湯でといたハヤシルウ・トマト
ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ（調理用）	12.00 g		ピューレ・トマトケチャップ・ウスター
トマトピューレ	10.00 g		ソースを入れて塩・こしょうで調味し、
ウスターソース	1.00 g		十分に煮て仕上げる。
塩	0.10 g		
こしょう	0.02 g		

2献立組合せ（想定）

実施日	A献立	B献立
1日（月）	ごはん・牛乳 さわらのみそ焼き（オーブン） 筑前煮（釜） かきたま汁（釜） カレーじゃこ（釜）	ごはん・牛乳 肉じゃが（釜） ちくわの天ぷら（揚げ物） わかめのみそ汁（釜）
2日（火）	ごはん・牛乳 肉じゃが（釜） ちくわの天ぷら（揚げ物） わかめのみそ汁（釜）	ごはん・牛乳 さわらのみそ焼き（オーブン） 筑前煮（釜） かきたま汁（釜） カレーじゃこ（釜）
3日（水）	ごはん・牛乳 鶏肉のトマト煮込み（釜） ベイクドパンプキン（ｵｰﾌﾞﾝ） コンソメジュリアンスープ(釜)	ごはん・牛乳 鶏肉の照り焼き（ｵｰﾌﾞﾝ） ごまじゃこ和え（和え物） 豚汁（釜）
4日（木）	ごはん・牛乳 八宝菜（釜） 焼きシューマイ（オーブン） 中華スープ（釜）	ごはん・牛乳 ミンチカツ（揚げ物） コールスローサラダ（和え物） チキンカレーライス（釜）
5日（金）	ごはん・牛乳 ミンチカツ（揚げ物） コールスローサラダ（和え物） チキンカレーライス（釜）	ごはん・牛乳 八宝菜（釜） 焼きシューマイ（オーブン） 中華スープ（釜）
8日（月）	ごはん・牛乳 鮭の風味焼き（ｵｰﾌﾞﾝ） きんぴらごぼう（釜） じゃがいものみそ汁（釜）	ごはん・牛乳 油淋鶏（揚げ物） もやしの甘酢和え（和え物） 春雨スープ（釜）
9日（火）	ごはん・牛乳 油淋鶏（揚げ物） もやしの甘酢和え（和え物） 春雨スープ（釜）	ごはん・牛乳 鮭の風味焼き（ｵｰﾌﾞﾝ） きんぴらごぼう（釜） じゃがいものみそ汁（釜）
10日（水）	ごはん・牛乳 鶏肉の照り焼き（ｵｰﾌﾞﾝ） ごまじゃこ和え（和え物） 豚汁（釜）	ごはん・牛乳 鶏肉のトマト煮込み（釜） ベイクドパンプキン（ｵｰﾌﾞﾝ） コンソメジュリアンスープ(釜)
11日（木）	ごはん・牛乳 えのきポテト（ｵｰﾌﾞﾝ） フルーツコンポート（和え物） ハヤシライス（釜）	ごはん・牛乳 赤魚の野菜あんかけ(揚げ物) 高野豆腐の卵とじ（釜） すまし汁（釜）
12日（金）	ごはん・牛乳 赤魚の野菜あんかけ(揚げ物) 高野豆腐の卵とじ（釜） すまし汁（釜）	ごはん・牛乳 えのきポテト（ｵｰﾌﾞﾝ） フルーツコンポート（和え物） ハヤシライス（釜）