

高齢者施設給食



お年寄りでも食が進む栄養満点メニュー こだわりヘルシー膳

消化の良い鶏ミンチを油揚げに詰めて煮た主菜、酢の物、茶碗蒸し…。高齢者にも食べやすく、栄養価も高いヘルシーなセットです。様々な再加熱機器に対応し、器らしさにもこだわったヒートサーブハイブリッドを使った献立です。

1. 油揚げの鶏ひき肉詰め煮と炊き合わせ (DS5TES)
2. きゅうりとしらすの酢の物 (GS7HDS)
3. 茶碗蒸し (GC13R)

1. 油揚げの鶏ひき肉詰め煮と炊き合わせ (DS5TES)

【材料】：1人分

| | |
|--------|------|
| いなり揚げ | 1/2枚 |
| ◆鶏ミンチ | 30g |
| ◆タマネギ | 30g |
| ◆カリカリ梅 | 8g |
| ◆ゆかり | 0.5g |
| ◆とろろ芋 | 5g |
| ◆酒 | 2g |
| ◆塩 | 0.1g |
| ◆味噌 | 2g |

| | |
|------|----|
| ★醤油 | 3g |
| ★砂糖 | 2g |
| ★酒 | 3g |
| ★みりん | 1g |
| ★だし | 適量 |

| | |
|-------|------|
| いなり揚げ | 1/2枚 |
| ◇鶏ミンチ | 30g |
| ◇タマネギ | 30g |
| ◇枝豆 | 20g |
| ◇とろろ芋 | 5g |
| ◇酒 | 2g |
| ◇塩 | 0.1g |
| ◇味噌 | 2g |

| | |
|------|----|
| ☆醤油 | 3g |
| ☆砂糖 | 2g |
| ☆酒 | 3g |
| ☆みりん | 1g |
| ☆だし | 適量 |

| | |
|-----|-----|
| 南瓜 | 40g |
| 小なす | 30g |
| 蓮根 | 15g |

【作り方】

- ① いなり揚げは油抜きをする。
- ② タマネギは、みじん切りにする。カリカリ梅と枝豆は粗みじん切りにする。南瓜は 3～4cm角に切る。小なすは茶せん切りにする。蓮根は花蓮根にして、輪切りにして★で煮る。
- ③ ◆を混ぜ、いなり揚げに詰めて☆で煮る。
◇を混ぜ、いなり揚げに詰めて☆で煮る。
- ④ 肉詰めいなりは、半分にカットする。(使用は半分のみ)
- ⑤ バランスよく盛り合わせる。

高齢者施設給食

2. きゅうりとしらすの酢の物 (GS7HDS)

【材料】：1人分

| | |
|--------|------|
| きゅうり | 50g |
| カットわかめ | 0.3g |
| しらす | 3g |
| すりごま | 0.3g |
| 食塩 | 0.3g |
| 酢 | 5g |
| 砂糖 | 3g |

【作り方】

- ①きゅうりは輪切りにし、塩を振って水気を絞る。
- ②わかめとしらすと共に、三杯酢に和える。

3. 茶碗蒸し (GC13R)

【材料】：1人分

| | |
|-------|------|
| 鶏肉 | 20g |
| しいたけ | 8g |
| 銀杏 | 5g |
| かまぼこ | 8g |
| 卵 | 25g |
| 塩 | 0.4g |
| 醤油 | 1g |
| みりん | 1g |
| だし粉 | 1g |
| カニむき身 | 8g |
| 醤油 | 1g |
| みりん | 0.5g |
| 片栗粉 | 1g |
| 三ツ葉 | 2g |

【作り方】

- ①鶏肉、しいたけ、銀杏を下茹でしておきます。
- ②卵とだし汁を合わせ、こします。
- ③器に①の具材とかまぼこを入れ、②を入れ蒸します。
- ④薄味のかにの入った餡をかけ、最後に三ツ葉を飾ります。