

社会医療法人 禎心会病院

献立名： ご飯、味噌汁、ラムハンバーグ、道産野菜のラタトゥイユ、野菜サラダ



※材料は1食分です。

ご飯	【材料】 米(65g) 【作り方】 ご飯を炊く。
味噌汁	【材料】 味噌(8g)、だしパック(0.5g)、油揚げ(8g)、カットわかめ(0.5g)、えのき(15g)、長ネギ(10g) 【作り方】 ①水にだしパックを入れ、沸騰したら、だしパックを取る。 ②具を入れ、火が通ったら、味噌を入れる。
ラムハンバーグ	【材料】 ラム肉(30g)、豚ミンチ(30g)、玉葱(30g)、油(0.5g)、ナツメグ(0.01g)、塩(0.1g)、コショウ(0.01g)、パン粉(5g)、牛乳(5g)、卵(5g)、油(1g)、大根(40g)、山わさび(10g)、もやし(20g)、玉葱(20g)、にら(5g)、油(0.5g)、コショウ(0.02g)、ミニトマト(20g)、ブロッコリー(20g)、ベルジギスカンのタレ(10g) 【作り方】 ①玉葱はみじん切りにして炒め、粗熱を取る。 ②ラム肉はミンチにし、豚ミンチと合わせて炒めた玉葱を入れてよく混ぜる。 ③②にナツメグ、パン粉、牛乳、卵を加え成形して焼く。 ④大根と山わさびはおろしておく。 ⑤もやし、玉葱、にらはそれぞれカットし、炒めて味を調える。 ⑥ミニトマトは焼き目をつける。
道産野菜のラタトゥイユ	【材料】 長茄子(30g)、緑ズッキーニ(30g)、パプリカ(黄)(10g)、パプリカ(赤)(10g)、玉葱(30g)、オリーブオイル(1g)、ローリエ、ホールトマト(50g)、塩(0.5g)、コショウ(0.01g) 【作り方】 ①野菜は1～2cm角に切り、炒める。 ②炒めた野菜にホールトマト、ローリエ、調味料を入れて煮る。
野菜サラダ	【材料】 レタス(15g)、ベビーリーフ(5g)、レモン(5g)、ノンオイルドレッシング(5g) 【作り方】 ①野菜は一口大にカットする。 ②レモンは薄くスライスする。 ③野菜とレモンを合せて盛り付け、ドレッシングをかける。

社会医療法人 禎心会病院

献立名： ご飯、味噌汁、鮭のトマト焼き、道産野菜の揚げ浸し、セロリの酢味噌和え、フルーツ



※材料は1食分です。

ご飯	【材料】 米(65g) 【作り方】 ご飯を炊く。
味噌汁	【材料】 味噌(8g)、だしパック(0.5g)、油揚げ(8g)、カットわかめ(0.5g)、えのき(15g)、長ネギ(10g) 【作り方】 ①水にだしパックを入れ、沸騰したら、だしパックを取る。 ②具を入れ、火が通ったら、味噌を入れる。
鮭のトマト焼き	【材料】 秋鮭(60g)、みりん(3g)、醤油(3g)、しめじ(15g)、えのき(15g)、しいたけ(10g)、バター(5g)、塩(0.2g)、コショウ(0.02g)、トマト(30g)、ブロッコリー(20g)、じゃが芋(30g)、カレー粉(0.05g)、塩(0.1g) 【作り方】 ①鮭は調味料に漬けて下味をつける。 ②しめじはぼぐし、しいたけはスライス、えのきは3つに切る。 ③切ったきのこを炒め、塩コショウで味付けする。 ④トマトは皮を湯剥きし輪切りにする。 ⑤鮭に炒めたきのこトマトをのせて焼く。 ⑥ブロッコリーは茎を長めに、一口大の大きさにカットし茹でる。 ⑦じゃが芋は一口大にカットし茹でてカレー粉をまぶす。
道産野菜の揚げ浸し	【材料】 長茄子(30g)、南瓜(30g)、人参(25g)、ごぼう(25g)、ししとう(5g)、油(10g)、めんみ(5g)、一味(0.01g) 【作り方】 ①茄子は四角くカットし、皮面を鹿の子に包丁を入れる。 ②南瓜は3～4mm程のスライスにする。 ③人参は長めの乱切りにカットする。 ④ごぼうは拍子切りにする。 ⑤ししとうはヘタを取り竹串をさす。 ⑥カットした野菜を揚げてめんみに漬ける。
セロリの酢味噌和え	【材料】 セロリ(30g)、塩(0.1g)、味噌(3g)、酢(5g)、砂糖(1g) 【作り方】 ①セロリは斜めスライスにカットし、塩もみする。 ②味噌、酢、砂糖を合わせ、セロリと和える。
フルーツ	【材料】 りんご(51.13g) 【作り方】 —