

八雲町立八雲総合病院

献立名: ☆ 夏から秋への予感



※材料は1食分です。

冷製トマト
パスタ

- 【材料】 ホールトマト(100g)、玉ねぎ(30g)、にんにく(6g)、コンソメ(4g)、ケチャップ(3g)、塩(0.5g)、コシヨー(0.01g)、オリーブオイル(0.5g)、スパゲティー(75g)、水菜(20g)、いか(60g)、ペビーホタテ(35g)、水(25g)
- 【作り方】 ①にんにく、玉ねぎはみじん切りにする。
②水菜は3cmの長さに切る。
③ホールトマトはざく切りにする。
④いかはゴロを取り1cmの輪切りにし茹でる。
⑤ペビーホタテも茹でる。
⑥オリーブオイルでにんにくを弱火で炒め、色が付いた時点で玉ねぎを加え再度炒める。玉ねぎが少し茶色になった時点でホールトマトと水を加える。
⑦⑥のトマトがやや滑らかになった時点で、コンソメ・ケチャップ・塩・コシヨーで味付けをする。
⑧パッカンに写し、水を敷いたシンクで荒熱を取る。
⑨スパゲティーを茹で、水で洗い半分の水菜をスパゲティーと和える。
⑩皿に⑨を盛り、残りの水菜を敷き⑦のソースをかけ④⑤を添える。

かぼちゃサラダ

- 【材料】 かぼちゃ(皮無)(40g)、きゅうり(8g)、人参(8g)、ソーセージ(6g)、マヨネーズ(6g)、ヨーグルト(0.8g)、塩(0.1g)、レタス(5g)
- 【作り方】 ①かぼちゃは種と皮を取り、適当なサイズに切り粉吹にし潰し、冷ます。
②きゅうりは、半月切りにし塩もみをし水洗いをする。
③人参は茹でて、いちよう切りにする。
④ソーセージも半月切りにする。
⑤レタスは、一口サイズに手でちぎる。
⑥ボールに①②③④を入れ、マヨネーズ、ヨーグルト・塩で味をつける。
⑦器にレタスを敷き⑥を盛る。

【材料】 生ホッケ(40g)、みりん(2g)、しょうゆ(2g)、料理酒(1g)、砂糖(1g)、生生姜(2g)、片栗粉(10g)、サラダ油(5g)、水菜(15g)、オレンジピール(4g)

【作り方】 ①生ホッケは3枚に下ろし、骨を取り約15gの一口サイズに切る。

②みりん・しょうゆ・料理酒・砂糖・生姜を合わせたたれに①を40分漬ける

みりんホッケの
から揚げ

③水菜は2.5cmの長さに切る。

④オレンジピールは縦にスライスしたものを半分に切る。

⑤②と③を混ぜ合わせる。

⑥②をザルでこし、余分なたれを除く。

⑦⑥と片栗粉をナイロン袋に入れ、振りながら片栗粉をつけサラダ油で揚げる。

⑧器に⑤を盛り、⑦をその上に上げる。

八雲町立八雲総合病院

献立名: ☆ 八雲産徳川定食



※材料は1食分です。

塩麴ホッケ の梅おろし	<p>【材料】 生ホッケ(80g)、塩麴マルハチ(2.5g)、大根(30g)、梅漬(5g)、大葉(0.5g)</p> <p>【作り方】 ①生ホッケは3枚おろしにした物を半分にする。塩麴に一晩漬けておく。 ②大根はおろしにする。 ③梅は包丁でたたきペーストにする。 ④大葉は、千切りにする。</p>
じゃがギスカン	<p>【材料】 じゃがいも(70g)、ラム(30g)、玉ねぎ(20g)、りんご(20g)、赤ピーマン(3g)、黄ピーマン(3g)、サラダ油(1g)、ジンギスカンのたれ(8g)、マルハチ</p> <p>【作り方】 ①じゃがいもは2cm 各に切り、粉吹きにする。 ②ラム肉は細切りにし、2gのジンギスカンのたれに漬けておく。 ③玉ねぎは薄切りする。 ④りんごはヘタを取り、皮をつけたまま拍子切りにする。 ⑤赤・黄ピーマンは、薄切りにする。 ⑥②をサラダ油で炒めて、③④⑤を加えて残りのジンギスカンのたれで味付けをする。 ⑦①を器に盛り⑥を上からかける。</p>
長芋サラダ	<p>【材料】 レタス(6g)、水菜(2g)、きゅうり(5g)、大根(5g)、オレンジピーマン(3g)、長芋(20g)、花かつお(0.1g)、生しょうが(1g)、めんつゆ(3g)</p> <p>【作り方】 ①レタスは縦横2cm 位にちぎる。 ②水菜は2cm に切る。 ③きゅうり・大根・オレンジピーマンは千切りにする。 ④長芋はすりおろす。 ⑤生姜はすりおろし、めんつゆに入れる</p>
すまし汁	<p>【材料】 オクラ(5g)、しめじ(12g)、しょうゆ(4g)、素材力かつお(0.3g)、だしパック(0.5g)、塩(0.3g)、水(120g)</p> <p>【作り方】 ①オクラは塩で板ぎりし、3mm の小口切りにする。 ②しめじは石づきを取り、割く。 ③水にだしパックをいれ、だしをとる。 ④③に②①を入れ、塩・しょうゆ・顆粒だしを入れる。</p>
米飯	<p>【材料】 精白米(75g)</p> <p>【作り方】 ご飯を炊く</p>

八雲町立八雲総合病院

献立名：秋を食べよう！八雲ほっこりランチ♪



※材料は1食分です。

茄子の帆立 ミンチはさ み焼き	<p>【材料】 茄子(70g)、☆【帆立(30g)、鶏挽肉(30g)、干し椎茸(0.5g)、たけのこ(10g)、卵(3g)】、大葉(0.5g)、プチトマト(15g)、オクラ(20g)、華色ソーメン(6g)、油(2g)、★【柚子こしょう(2g)、塩(0.2g)、醤油(6g)】、料理酒(10g)、あん【白だし(8g)、みりん(3g)、片栗粉(4g)】</p> <p>【作り方】 ①茄子は1.5cmの輪切りにし、具材をはさむ切り込みを入れ、水につけておく。大葉は千切り、オクラは斜め切り、そうめんは茹でておく。</p> <p>②水戻した干し椎茸とたけのこをみじん切りにする。帆立は粗めのミンチにする。</p> <p>③ポウルに☆の材料と★の調味料を入れ、粘りが出るまでよく混ぜる。</p> <p>④水気を切った茄子に挟める。</p> <p>⑤フライパンに油をしき④を焼く。</p> <p>⑥両面に焼き目がついたら、料理酒を入れ蒸し焼きにする。</p> <p>⑦白だし、みりん、水を火にかけ、煮立ったら水溶き片栗粉でとろみをつける。</p> <p>⑧茄子に⑦をかけ、茹でた華ソーメンとプチトマト、オクラを添える。</p>
ごぼうチップス サラダ	<p>【材料】 ごぼう(5g)、昆布(0.5g)、水菜(10g)、大根(25g)、オレンジピーマン(8g)、油(3g)、醤油麴(4g)、酢(3g)、みりん(2g)</p> <p>【作り方】 ①ごぼうは薄切りにし、水にさらしてあくを抜いておく。</p> <p>②昆布は、細切りに。大根、オレンジピーマンは千切りにし、水菜は4cmに切る。</p> <p>③ごぼうと昆布は油で揚げる。</p> <p>④★の調味料をすべて混ぜる。</p> <p>⑤水切りした野菜に③のごぼうチップスと昆布チップスを上からのせ、④のしょうゆ麴ドレッシングをかける。</p>
2種のいもち 汁	<p>【材料】 じゃがいも(35g)、人参(10g)、長ネギ(6g)、片栗粉(2.5g)、みそ(13g)、かつおだし(0.3g)</p> <p>【作り方】 ①人参は皮をむき、いちよう切りに、長ネギは斜め薄切りにする。</p> <p>②じゃがいもは皮をむき、半分は擦りおろし、布巾でこす。(濾した汁は捨てる)半分は乱切りにして茹で、擦りつぶす。</p> <p>③擦りおろしたじゃがいもと、茹でて粗熱をとったじゃがいもそれぞれに片栗粉を入れ、混ぜて団子をつくる。</p> <p>④だし汁で人参をゆでたら、じゃがいも団子を入れる。</p> <p>⑤最後にみそを入れ、長ネギをはなす。</p>

【材料】 かぼちゃ(20g)、小豆缶(10g)、牛乳(40g)、生クリーム(3g)、砂糖(10g)、ゼラチン(0.6g)

かぼちゃミルク
ムース

【作り方】 ①かぼちゃの皮をむき、乱切りにして茹でる。
②ゼラチンを 10 分水でふやかし、レンジで溶かす。
③茹であがったかぼちゃ、牛乳、生クリーム、砂糖、②の溶かしたゼラチンをミキサーに入れ、攪拌する。
④③を小鉢に流し入れ、冷蔵庫で冷やす。
⑤④に小豆をのせる。

八雲町立八雲総合病院

献立名：北の大地のぼてっとコロッケ定食



※材料は1食分です。

宝箱コロッケ

- 【材料】** じゃがいも(60g)、塩(0.4g)、こしょう(0.06g)、玉ネギ(10g)、生サケ(レインボー)(20g)、塩(0.2g)、A【パン粉(0.2g)、鶏卵(0.7g)、マヨネーズ(0.5g)、生しょうが(1g)】、ベビーホタテ(15g)、粉チーズ(1g)、パセリ(0.3g)、小麦粉(3g)、鶏卵(5g)、パン粉(10g)、油(7g)、とうもろこし(15g)、グリーンアスパラ(15g)、トマト(40g)、オリーブオイル(2.5g)、にんにく(0.5g)、料理酒(5g)、ケチャップ(10g)、水(15g)、塩(0.3g)、レタス(17g)
- 【作り方】** ①じゃが芋は茹でてつぶし、玉ネギはみじん切りにし、じゃが芋と混ぜ合わせ、塩、こしょうを入れる。
- ②①を半分に分けておく。
- ③生サケは1cm角に切り、塩を振っておく。
- ④②の片方にサケとAを入れて混ぜ合わせ、小判型に成形する。
- ⑤もう半分の②にパセリのみじん切り、粉チーズを混ぜて、ベビーホタテを包み、球体に成形する。
- ⑥④、⑤に衣を付けて、160℃の油で8分揚げる。
- ⑦とうもろこしは塩水で茹でる。グリーンアスパラは茹で、半分に切っておく。
- ⑧トマトは湯むきをし、1cm角のざく切りにする。
- ⑨オリーブオイルをひいた鍋でにんにくをいため、料理酒を入れてお酒を飛ばす。
- ⑩⑨に⑧、ケチャップ、水、塩を加えて煮込む。
- ⑪皿にコロッケ、レタス、とうもろこし、アスパラ、トマトソースを盛り付ける。

イカと水菜の
ピリ辛和え

- 【材料】** イカ(15g)、水菜(12g)、きゅうり(18g)、A【コチュジャン(2g)、ごま油(3g)、砂糖(1g)、レモン果汁(2.5g)】、長ネギ(5g)
- 【作り方】** ①イカは茹でて3cmくらいの細切りにする。
- ②水菜は3cmくらいに切り、きゅうりは薄い輪切りにする。水菜ときゅうりは混ぜ合わせておく。
- ③長ネギはみじん切りにしAと混ぜてタレを作っておく。
- ④②を器に盛り付け、イカを上からのせ、上からタレをかける。

ミルク寒天

- 【材料】** 牛乳(25g)、水(25g)、砂糖(5g)、粉寒天(0.3g)、みかん缶(14g)
- 【作り方】** ①水に粉寒天を入れ、かき混ぜながら煮溶かす。
- ②沸騰したら、さらに2分ほどかき混ぜ、砂糖を加えて溶かす。
- ③火を止めて、牛乳を加え、器に流し入れる。固まったらみかん缶をのせる。

野菜たっぷり 味噌汁	【材料】	大根(30g)、むきえだまめ(5g)、土ごぼう(7g)、にんじん(5g)、だし(0.3g)、みそ(10g)
	【作り方】	①大根、にんじんはいちょう切りにする。ごぼうは厚めの笹がきにして水にさらしておく。 ②水を入れ、だしをとり、①を入れる。具材が柔らかくなったら、味噌を加え、器に盛り付ける。最後にむきえだまめをのせる。

米飯	【材料】	精白米(75g)
	【作り方】	ご飯を炊く。
