

二次加工食調理指示書

献立 (実施日)	材 料	使用量 (1人分)	そしやく食 L4	重量
レ バ ー の 揚 げ 煮 (4月24日)	[冷]鶏レバー(味付, でん粉付)	40	【作り方】 ①調味料を煮立たせてたれを作る。 ②鶏レバーを揚げる。 ③5mm程度にスライスして、①のたれを全体にからめる。	中高等部 35
	精製油(なたね)[揚]	4.80		
	[三温糖]	1		
	濃口しょうゆ	0.8		
	トマトケチャップ	1.0		
	水	5.0		
シ ー フ ー ド ス パ ゲ ッ テ イ (9月3日)	スパゲッティ(ハーフ)	38	【下処理】 (ア)スパゲッティ(ハーフ)・・・3cmに折って、やわらかくゆでる (イ)ベーコン・・・ボイルして小さく切る (ウ)むきえび、いか、あさり・・・白ワインをふって蒸して、小さくきる。又は圧力鍋で柔らかくする。 (エ)人参・・・3cm長させん切り、ボイルする (オ)玉ねぎ・・・半分に割り、3cm長さ、5mm幅スライス (カ)マッシュルーム・・・1cm角に切る 【作り方】 ①鍋に油を熱し、にんにくを炒め、玉ねぎを入れて炒め、塩・洋こしょうで下味をつける。 ②ベーコン、人参、マッシュルームを入れ、むきえび、いか、あさりを入れて炒める。 ③コンソメの素、しょうゆで調味する。 ④スパゲッティを入れて混ぜ合わせ、仕上げる。	中高等部 160
	塩(ゆで)	水量の0.3%		
	ベーコン(カット)	15		
	[冷]むきえび	15		
	[冷]いか(かのご短冊)	15		
	[冷]あさり(むき身)	20		
	人参	10		
	玉ねぎ	30		
	マッシュルーム(スライス)〈缶〉	10		
	サラダ油(なたね100%)[炒]	0.5		
	塩	0.2		
	洋こしょう	0.05		
	白ワイン	1		
	コンソメの素	0.5		
にんにく(ペースト)	0.1			
濃口しょうゆ	3.5			
海 藻 サ ラ ダ (9月3日)	ツナ(油漬け)〈缶〉(チャンク)	10	【下処理】 (ア)ツナ(油漬け)〈缶〉・・・油を切り、よくほぐす (イ)キャベツ・・・3cm×5mm幅スライス。ボイルして冷却 (ウ)きゅうり・・・3mm幅半月切り。ボイルして冷却 (エ)海藻ミックス・・・もどして、適宜包丁を入れ、ボイルして冷却 (オ)わかめ・・・もどして、適宜包丁を入れ、ボイルして冷却 【作り方】 ①ドレッシングを作る。 ②材料の水気を切り、ドレッシングであえる。	中高等部 75
	キャベツ	40		
	きゅうり	25		
	(乾)海藻ミックス	0.8		
	(乾)わかめ	0.2		
	[上白糖]	1.2		
	塩	0.15		
	淡口しょうゆ	2.5		
	りんご酢	2.5		
	サラダ油(なたね100%)[ト]	2		
中 華 風 コ ー ン ス ー プ (9月12日)	豚肉(カタスライス細切り)	20	【下処理】 (ア)豚肉・・・ボイルして小さく切る。または圧力鍋で柔らかくする (イ)人参・・・3cm長させん切り (ウ)玉ねぎ・・・1/2割にし、3cm長さ、5mm幅スライス (エ)たけのこ(缶)・・・穂先部分を使用する。 1/2割にし、3cm長さ、3mm幅短冊切り (オ)干しいたけ(カット)・・・もどして2cm長さに切る(もどし汁使用) (カ)青ねぎ・・・小口切り 【作り方】 ①鍋に油を熱し、豚肉に酒をふり入れて炒める。 ②玉ねぎを入れて炒め、人参、たけのこを入れて更に炒め、しいたけをもどし汁ごと入れる。 ③湯をはり、アクと脂をとり、中華スープの素、塩・洋こしょうを加え、コーン(ホール)を入れて煮る。 ④材料が煮えたら、コーン(クリーム)を入れ、しょうゆで調味する。 ⑤青ねぎを入れて水溶きでん粉でとろみをつけ、仕上げる。	中高等部 200
	人参	15		
	玉ねぎ	20		
	たけのこ(缶)	5		
	コーン(クリーム)〈缶〉	20		
	コーン(ホール)〈缶〉	10		
	干しいたけ(カット)	0.5		
	青ねぎ	3		
	サラダ油(なたね100%)[炒]	0.2		
	塩	0.4		
	洋こしょう	0.03		
	清酒	1		
	濃口しょうゆ	1.8		
	中華スープの素	0.9		
でん粉	0.9			
水	100			
小 松 菜 の 炒 め 物 (11月19日)	しらす干し	3	【下処理】 (ア)小松菜・・・2cm長さに切り、ボイルして冷却 (イ)キャベツ・・・1×3cm短冊切り 【作り方】 ①鍋に油を熱し、しらす干しをよく炒める。 ②キャベツ、小松菜を入れ、水分がなくなったら調味し、仕上げる。	中高等部 35
	小松菜	25		
	キャベツ	15		
	サラダ油(なたね100%)[炒]	0.3		
	本みりん	0.4		
	濃口しょうゆ	0.5		

※押しつぶし食、嚥下食Ⅱ、嚥下食Ⅰは、フードプロセッサー等を使用し、要求水準書に示した区分に調理する。
 ※必要に応じてとろみ剤を使用することがある。