

部門	クックチル・ニュークックチル部門				
メニュー名	食欲の秋御膳				
材料	赤飯	天ぷら盛り合わせ	秋の炊き寄せ煮	ほうれん草と菊の酢味噌和え	饅頭
		赤飯180g 赤飯早炊き米 106g 水 74cc 黒ゴマ 0.2g	伸ばしエビ 40g 鶏むね 20g ナス 20g ピーマン 20g てんぷら粉 10g 揚げ油 10cc 大根おろし 30g 天つゆ（醤油3.2cc 本みりん1.3cc 砂糖 0.53g、だし汁25cc）	里芋 60g（薄口醤油 3.2cc、本みりん1.3cc、砂糖 0.53g、だし汁 10cc） サツマイモ 13g（薄口醤油 0.6cc、本みりん 0.3cc、砂糖 1.1g） しめじ 10g（薄口醤油 0.5cc、本みりん 0.2cc、砂糖 0.09g、出し汁 2cc） 紅葉人参 2g きぬさや5g 銀杏5	ほうれん草（冷凍） 菊（冷凍） 西京みそ 5.9g 砂糖 1.2g 穀物酢 2.9cc カットわかめ 0.5g
作り方	米と水を入れて炊飯し、盛り付け後に黒ゴマをかける。	てんぷら粉を水に溶き、材料をくぐらせ、180gで揚げる。天つゆは材料をひと煮立ちさせる。（通常調理）	材料ごとにそれぞれの調味料で真空パック。 里芋は80°Cで20分、サツマイモは93°Cで40分、しめじは93度で30分加熱し急速冷却。 当日再加熱90°C30分～。 人参、きぬさや、銀杏は当日スチーム。	ほうれん草はスチーム後急速冷却。材料と調味料を和える。（通常調理）	
一食あたりの食材料費	363円				
1人分の栄養価	エネルギー 700kcal 蛋白質 25.2g 脂質 12.4g 炭水化物 119.7g 食物繊維 7.3g 塩分 2.0g				
工夫したポイント	病院という閉鎖された環境で季節を感じにくいいため、少しでも秋を感じて頂けるように、旬の食材を用いて彩豊かな献立にしました。高齢者が多い病院なので、高齢者が好む天ぷらや饅頭を組み込んでいます。炊き合わせには紅葉状にカットした人参を添えているのがポイントです。				

1 俯瞰



2 45度

