



～静岡県東部健康福祉センター版～
(令和4年3月作成)

目次

主菜

- 赤魚の生姜ソースがけ・・・・・・・・・・・・・ 1
- 白身魚の竜田揚げカレーあんかけ・・・・・・・・・・ 2
- タラのムニエルラビコットソース・・・・・・・・・・ 3

副菜

- 小松菜ときのこの胡麻味噌炒め・・・・・・・・・・ 4
- 人参とツナのマリネ・・・・・・・・・・・・・ 5
- 小松菜としめじの辛子和え・・・・・・・・・・・・・ 6
- ごぼうともやしのナムル・・・・・・・・・・・・・ 7
- キャベツの塩レモン和え・・・・・・・・・・・・・ 8

魚 主菜

メニュー名		施設名	エームサービス (株)		
赤魚の生姜ソースがけ		作 り 方			
 <p>※写真は付け合わせなし</p>		<p>①赤魚に酒をまぶし、反らないように蒸す*。 (スチーム 95℃ 湿度 100% 10分) 【A 付け合わせ】</p> <p>②三つ葉を 3mm幅でカットし、乾燥わかめを水で戻す (冷蔵保管)。</p> <p>③もやしを蒸し (スチームモード 100℃. 5分) 冷却後、②のわかめと●の調味料で味をつける。</p> <p>④れんこんを素揚げする (温蔵庫保管)。 【B ソース】</p> <p>⑤魚を蒸し終わったらホテルパンに残っているスープをザルでこして鍋に移し、★の調味料を入れて火にかけ、片栗粉でトロミをつける。 【盛り付け】</p> <p>⑥付け合わせと魚をお皿に盛り付ける ⑦魚に生姜ソースをかけて、三つ葉をトッピング。</p>			
材料名	1人分量 (g)	栄養価ほか			
赤魚	120	エネルギー	218kcal	野菜量 (きのこ・海藻・芋類を含む) 83.5 g	
料理酒	3	たんぱく質	22.6g		
乾燥わかめ	1	脂質	6.4g		
緑豆もやし	40	炭水化物	16.4g	肉・魚・卵・大豆製品の 使用量 120 g	
●精製塩	0.3	カルシウム	50mg		
A1 ●ホワイトペッパー	0.01	鉄	0.7mg	調理時間の目安 20分	
●濃口醤油	0.5	食物繊維	1.9g		
●味の素	適量	食塩相当量	1.8g		
●ごま油	1	区分	<input checked="" type="checkbox"/> 主菜 <input type="checkbox"/> 副菜 <input type="checkbox"/> 一皿で主菜・副菜		
A2 冷れんこんスライス	40		調理の ポイント	※穴あきバットにクッキングシートを敷き、魚を並べて上からホテルパンで挟んで蒸すと、反らずに綺麗に仕上がります。	
揚げ油 (給油率:3%)	1.2	作成者の コメント		生姜とお酢を使用して、さっぱり仕立てにしてあります。生姜を最後に入れるとより香りがたって、減塩でも美味しく食べられます。	
★穀物酢	6				
★濃口醤油	6				
B ★上白糖	6				
★生おろし生姜	1.5	片栗粉			
	1.5				
三つ葉	2				

メニュー名		施設名	Y 's 矢崎総業店 ニラックス株式会社	
白身魚の竜田揚げカレーあんかけ			作 り 方	
		<p>①魚を●の調味料で漬ける。 ②①の魚の、余分な水分をふき取り、片栗粉とカレー粉を合わせた粉をまぶして、油で揚げる。 【A カレーあんかけ】 ③あんかけに入る野菜を切り、出汁を用意する。パプリカは下茹でしておく。 ④ごま油で②の野菜を軽く炒め、出汁を加えて火を通す。 ★の調味料で味付けし、水溶き片栗粉でとろみをつける。 【盛り付け】 ⑤お皿の奥にBの野菜を盛り付け、手前に④の揚げ魚を盛り付ける。魚の上に、③のあんかけをかけ、パプリカを散らす。</p>		
		材料名	1人分量 (g)	栄養価ほか
白身魚 (タラ)	100	エネルギー	223kcal	野菜量 (きのこ・海藻・芋類を含む) 82.8g
●水	18	たんぱく質	20.4g	
●薄口醤油	2	脂質	8.1g	肉・魚・卵・大豆製品の 使用量 100g
●酒	2	炭水化物	23.6g	
●みりん	4	カルシウム	82mg	調理時間の目安 20分
●おろし生姜	1	鉄	1.4mg	
片栗粉	7	食物繊維	2.9g	
カレー粉	2	食塩相当量	1.0g	
揚げ油 (給油率7%)	7	区分	<input checked="" type="checkbox"/> 主菜 <input type="checkbox"/> 副菜 <input type="checkbox"/> 一皿で主菜・副菜	
┌ ごま油	0.36		調理の ポイント	カレー粉の風味を生かすこと。 野菜はクタクタになり過ぎないように。 魚に粉をまぶす際は、余分な調味料 (特に水分) を取り除き、粉が付き過ぎないようにすること。
└ 玉ねぎ (5mmスライス)	7.2			
└ 長ねぎ (斜め1cm)	1.8			
└ えのき (1/2カット)	3.6			
└ 舞茸 (小房に分ける)	7.2			
└ 白菜 (1.5cm角切り)	10.8			
A └ パプリカ (赤) (5mm角)	2.2			
└ 出汁	36			
└ ★白だし	2.9			
└ ★うまみ調味料 (グルソー)	0.03	作成者の コメント		
└ ★カレー粉	0.14			
└ 片栗粉 (水溶き片栗粉用)	1			
└ 水	2			
B └ キャベツ (千切り)	30			
└ ブロッコリー (冷凍1房)	20			

メニュー名		施設名	エームサービス (株)	
タラのムニエルラビコットソース			作り方	
 <p>※写真は付け合わせなし</p>		<p>①タラに、塩、こしょうをふり、小麦粉をまぶし、160-170℃ 50-60%のスチコンで中心温度が75℃以上になるまで焼く。焼けたら冷蔵保管。</p> <p>【Aラビコットソース】</p> <p>②玉ねぎは、水洗いし、みじん切りにカットし、流水にさらし、水切りし、冷蔵保管。</p> <p>③きゅうりとトマトは、水洗いし、5ミリ×5ミリダイス切りにカットし、冷蔵保管。</p> <p>④フレンチドレッシングは、ボールにあげ、冷蔵保管。</p> <p>⑤④に②・③・こしょうを加え、混ぜ、味を調えたら冷蔵保管。</p> <p>【B付け合わせ】</p> <p>⑥サニーレタスは、水洗いし芯を取り除き、一枚ずつはがし、水洗いし、水切りし、5ミリ×50ミリ短冊にカットし、冷蔵保管。</p> <p>⑦レタスは、水洗いし、芯を取り除き、5ミリ×50ミリ短冊にカットし、水洗いし、水切りする。</p> <p>⑧ボールに、⑥サニーレタス、⑦レタスを入れて混ぜ合わせ、冷蔵保管。</p> <p>⑨スパゲッティーは、沸騰塩水でボイルし、流水にさらし、水切りし、絡み防止にオリーブオイルをかけ、混ぜ合わせ、冷蔵保管。</p> <p>⑩皿に、⑧・⑨を盛り、①タラをのせ、⑤ラビコットソースをかける。</p>		
		材料名	1人分量 (g)	栄養価ほか
タラ	100	エネルギー	211kcal	野菜量 (きのこ・海藻・芋類を含む) 79g
精製塩	0.5	たんぱく質	20.6g	
ホワイトペッパー	0.05	脂質	3.7g	
薄力小麦粉	10	炭水化物	22.5g	肉・魚・卵・大豆製品の 使用量 100g
		カルシウム	52mg	
┌ 玉ねぎ	20	鉄	0.7mg	調理時間の目安 20分
└ きゅうり	10	食物繊維	1.6g	
A トマト	20	食塩相当量	1.5g	
┌ フレンチドレッシング	20	区分	<input checked="" type="checkbox"/> 主菜 <input type="checkbox"/> 副菜 <input type="checkbox"/> 一皿で主菜・副菜	
└ ブラックペッパーパウダー	0.01			
┌ スパゲッティー	12	調理の ポイント	スチームコンベクションを使うことで、ふっくらと焼きあがるようにしています。 (温度 160-170℃, スチーム 50-60%)	
B オリーブオイル	0.8			
┌ サニーレタス	4.5	作成者の コメント	ラビコットソースを使用して、さっぱり仕立てにしております。	
└ レタス	24.5			



副菜

メニュー名		施設名	東レ三島工場食堂 ひだまり エームサービス（株）	
小松菜ときのこの胡麻味噌炒め			作 り 方	
		①小松菜を5cm幅に切る。人参を干切りにする。 ②しいたけ、きくらげは水洗いし、水で戻す。 ③もやしを水洗いする。 ④ごま油をフライパンで熱し、小松菜・人参・しいたけ・きくらげ・もやしを炒める。 ④火が通ったら、全ての調味料を入れ、味を整える。		
		材料名	1人分量（g）	栄養価ほか
小松菜	35	エネルギー	63kcal	野菜量 (きのこ・海藻・芋類を含む) 77.8g
スライスしいたけ	12	たんぱく質	2.2g	
きくらげスライス	0.8	脂質	3.1g	
もやし	25	炭水化物	7.6g	肉・魚・卵・大豆製品の 使用量 0g
人参	5	カルシウム	69mg	
ごま油	1.9	鉄	1.2mg	調理時間の目安 30分
上白糖	1.6	食物繊維	2.8g	
みそ	5	食塩相当量	0.8g	
料理酒	1.6	区分	<input type="checkbox"/> 主菜 <input checked="" type="checkbox"/> 副菜 <input type="checkbox"/> 一皿で主菜・副菜	
みりん	2.8		調理の ポイント	調味料を鍋に入れる際は、事前に混ぜ合わせておくと味が均一になる。
いり胡麻	0.5	作成者の コメント		ヘルシーですが、ボリュームがあり、お客様からも人気のメニューです。

メニュー名		施設名	JR 東海総合研修センター LEOC	
人参とツナのマリネ			作 り 方	
		<p>①人参を千切り、玉ねぎはスライスする。 ②人参に蒸して軽く火を通す。 ③ツナは油をきってほぐす。 ④人参・玉ねぎ・ツナをあわせ、マリネドレッシング、あらびきこしょう、レモン汁で和える。 ⑤上にかいわれ大根をかざる。</p>		
		材料名	1人分量 (g)	栄養価ほか
人参	60	エネルギー	76kcal	野菜量 (きのこ・海藻・芋類を含む) 83 g
玉ねぎ	20	たんぱく質	2.1g	
ライトツナフレーク	10	脂質	5.7g	
マリネドレッシング	8	炭水化物	4.1g	肉・魚・卵・大豆製品の 使用量 10 g
レモン果汁	5	カルシウム	5.7g	
かいわれ大根	3	鉄	0.2g	調理時間の目安 10分
こしょう (あらびき)	少々	食物繊維	1.1g	
		食塩相当量	0.3g	
		区分	<input type="checkbox"/> 主菜 <input checked="" type="checkbox"/> 副菜 <input type="checkbox"/> 一皿で主菜・副菜	
		調理のポイント	人参は火を通しすぎずに仕上げると歯ごたえもよくできます。	
		作成者のコメント	減塩でもレモン汁やあらびきこしょう等でアクセントをつけると食べやすいです。人参嫌いの方にもレモン汁をきかせると人参特有のにおいが少なく食べやすいです。	

メニュー名		施設名	トヨタ東富士研究所事業所 エームサービス（株）	
小松菜としめじの辛子和え			作り方	
		<p>①小松菜としめじは、冷蔵解凍し、沸騰水でボイルし、流水にさらして、水切りし、冷蔵保管。</p> <p>②水、濃口醤油、上白糖、鰹だしをボールに入れて、混ぜ、冷蔵保管。</p> <p>③洋がらしは、お湯でだまにならないよう、よく練って、冷蔵保管。</p> <p>④②の合わせた調味料の中に③洋がらしをとき入れる。</p> <p>⑤小松菜、しめじをボールに入れて、④調味料と和えて冷蔵保管。</p> <p>⑥器に盛りつける。</p>		
材料名	1人分量（g）	栄養価ほか		
冷）小松菜5cmカット	50	エネルギー	19kcal	野菜量 （きのこ・海藻・芋類を含む） 70g
冷）ほぐししめじ	20	たんぱく質	1.9g	
水	15	脂質	0.2g	
濃口醤油	5	炭水化物	3.7g	肉・魚・卵・大豆製品の 使用量 0g
鰹だし	0.1	カルシウム	78mg	
上白糖	0.5	鉄	1.3mg	調理時間の目安 20分
洋がらし	0.5	食物繊維	1.9g	
		食塩相当量	0.8g	
		区分	<input type="checkbox"/> 主菜 <input checked="" type="checkbox"/> 副菜 <input type="checkbox"/> 一皿で主菜・副菜	
		調理のポイント	食材は茹でるだけで調理が簡単です。	
		作成者のコメント	小松菜に含まれる「カリウム」には、ナトリウムを体外に排出して血圧の上昇を防ぐ働きがあります。血圧が気になる方におすすめ！	

メニュー名		施設名	トヨタ東富士研究所事業所 エームサービス（株）	
ごぼうともやしのナムル			作り方	
		<p>①ごぼうと人参は、沸騰水でボイルし、流水にさらして、水切りし、冷蔵保管。</p> <p>②緑豆もやしは、水洗いし、沸騰水でボイルし、流水にさらし、水切りし、冷蔵保管。</p> <p>③きゅうりは、水洗いし、両端を取り除き、千切りにカットし、冷蔵保管。</p> <p>④葉ねぎは、水洗いし、3cm長さにカットし、冷蔵保管。</p> <p>⑤鍋にごま油をとり、豆板醤を炒める。火を止めて、濃口醤油、酢を加えて辛味だれを作る。</p> <p>⑥①～④の野菜とすりごま（白）を混ぜて、器に盛り、⑤の辛味だれと混ぜる。</p>		
		材料名	1人分量（g）	栄養価ほか
冷) ごぼう千切り	25	エネルギー	34kcal	野菜量 (きのこ・海藻・芋類を含む) 70g
人参（3 ^{ミリ} ×3 ^{ミリ} ×50 ^{ミリ} 拍子）	10	たんぱく質	1.3g	
緑豆もやし	20	脂質	0.8g	
きゅうり	10	炭水化物	5.8g	肉・魚・卵・大豆製品の 使用量 0g
葉ねぎ	5	カルシウム	30mg	
すりごま（白）	0.4	鉄	0.4mg	調理時間の目安 20分
ごま油	0.5	食物繊維	2.3g	
豆板醤	0.4	食塩相当量	0.5g	
濃口醤油	3	区分	<input type="checkbox"/> 主菜 <input checked="" type="checkbox"/> 副菜 <input type="checkbox"/> 一皿で主菜・副菜	
酢	2		調理の ポイント	食材を茹でるだけで行程が少なく、調理が簡単です。
		作成者の コメント		ごまの香りと豆板醤のピリ辛のきいたタレで、塩分控えめでも美味しくいただけます。

メニュー名		施設名	バックマン・コールター事業所 エームサービス（株）	
キャベツの塩レモン和え			作 り 方	
		<p>①キャベツは 30 ㍍×30 ㍍の角切りにし、さっと茹でて水気をきる(冷ます)。</p> <p>②トマトは洗い、10 ㍍×10 ㍍の角切りにする。</p> <p>③レモンは洗って皮付きのまま、5 ㍍のいちよう切りにし、塩を混ぜ合わせ、なじませる(2 時間ほど)。</p> <p>④①・②・③とオリーブオイルをさっと混ぜ合わせる。</p> <p>⑤器に盛り、ブラックペッパーをふりかける。</p>		
		材料名	1 人分量 (g)	栄養価ほか
キャベツ	50	エネルギー	69kcal	野菜量 (きのこ・海藻・芋類を含む) 75 g
茹で水	適量	たんぱく質	0.9g	
トマト	25	脂質	5.2g	
		炭水化物	5.2g	肉・魚・卵・大豆製品の 使用量 0 g
レモン	10	カルシウム	31mg	
精製塩	0.8	鉄	0.3mg	調理時間の目安 15 分
オリーブオイル	5	食物繊維	1.6g	
ブラックペッパーあらびき	0.3	食塩相当量	0.8g	
		区分	<input type="checkbox"/> 主菜 <input checked="" type="checkbox"/> 副菜 <input type="checkbox"/> 一皿で主菜・副菜	
		調理のポイント	キャベツの歯ごたえを残したいので、さっと茹でてください。	
		作成者のコメント	夏場には塩分補給ができ、さっぱりいただけます。	