



【献立】 ごはん・鶏肉のトマトソースかけ・ポテトサラダ
そら豆のマリネ・フルーツ

【栄養価】 エネルギー631Kcal たんぱく質23.9g 塩分1.1g

【県産食材名】 鶏もも肉

【料理名】 鶏肉のトマトソースかけ

【実施月】 5月

【材料 1人分】

- | | |
|---------------|----------------|
| ・鶏もも肉 60g | ・おろしにんにく 1g |
| ・塩 0.3g | ・一味とうがらし 0.05g |
| ・黒こしょう 0.01g | ・トマト 5g |
| ・サラダ油 1g | ・トマトホール缶 8g |
| ・グリーンアスパラ 40g | ・トマトケチャップ 10g |
| ・なす 15g | ・調理酒 1g |
| ・マッシュルーム缶 5g | |

【作り方】

- ① 鶏肉は、塩と黒こしょうで下味を付け、スチコンコンビモード180℃で10分加熱する。
- ② アスパラは、スチーム加熱する。
- ③ ホテルパンにアスパラ以外の野菜・サラダ油・調味料を入れ、スチコンコンビモード160℃で20分加熱する。
- ④ ③に②のアスパラを混ぜる
- ⑤ 鶏肉を盛り付け④のソースをかける

【工夫した点】

主菜の塩分0.7gですが、トマトの酸味、にんにくの香味、とうがらしの辛みを活かすことで、薄味でも美味しくいただけるようにしています。減塩の日のメニューです。

【栄養価】 エネルギー 107kcal たんぱく質 13.2g 塩分 0.7g



【献立】 ごはん、白菜の味噌汁
アスパラの肉巻き、かぶくず煮、レタスのトマト添え

【栄養価】 エネルギー 668kcal たんぱく質 23.4g 塩分 3.1g

【県産食材名】 アスパラ、豚肉

【料理名】 アスパラの肉巻き

【実施月】 5月

【材料 1人分】

豚ロース 60g
アスパラ 20g
人参 20g
小麦粉 3g、料理酒 2g
本みりん 3g、醤油 4g

【作り方】

- ① 豚肉を並べ、小麦粉をふる。
- ② ①でアスパラと人参を巻く。
- ③ ②をオーブンで180℃15分焼く。
- ④ 調味料を鍋で煮詰め、③の肉汁を加えて味を調べ、③に塗る。
- ⑤ 盛り付ける。

【工夫した点】

肉汁を調味料に加え、うまみを足した。
彩りを考え、アスパラと人参の組み合わせにした。

【栄養価】 エネルギー 220kcal たんぱく質 10.9g 塩分 0.7g



【献立】 ごはん、春のおとずれ感じる炊き合わせ、さつまいもサラダ
ウドの酢味噌和え、いちごババロア（お花見献立）

【栄養価】 エネルギー 694kcal たんぱく質 24.6g 塩分 1.3g

【県産食材名】 たらの芽

【料理名】 春のおとずれ感じる炊き合わせ

【実施月】 4月

【材料 1人分】

- | | |
|--------------|----------|
| ・若鶏もも皮なし 40g | ・さとう 2g |
| ・高野豆腐 7g | ・しょうゆ 5g |
| ・だいこん 50g | ・みりん風 3g |
| ・にんじん 30g | ・だし汁 50g |
| ・生麩（冷） 10g | |
| ・ふき水煮 15g | |
| ・たらの芽 15g | |

【作り方】

- ① だいこん、にんじん、ふきは下ゆでする。
- ② たらの芽は湯通しして氷水で冷やす。
- ③ 鶏もも肉はスチコンスチームモード100℃で10分蒸し、あくを取り除く。
- ④ 調味料とだし汁を合わせ、鶏もも肉、高野豆腐、だいこん、にんじん、生麩、ふきをそれぞれ煮る。
- ⑤ ④を盛り付け、たらの芽を彩りよく飾る。

【工夫した点】

たらの芽といえば「天ぷら」が定番ですが、幅広い食種に対応できるよう、炊き合わせにアレンジしました。色よく仕上げるため氷水を使います。お花見献立です。

【栄養価】 エネルギー 141kcal たんぱく質 14.6g 塩分 0.8g



【献立】 ご飯、味噌汁（じゃが芋、いんげん）花シュウマイ
小松菜（岩手県産）のお浸し、カリフラワーとアスパラのサラダ

【栄養価】 エネルギー692kcal たんぱく質25.3g 塩分 2.2g

【県産食材名】 鶏ひき肉、豚ひき肉

【料理名】 花シュウマイ

【実施月】 6月

【作り方】

【材料 1人分】

- | | |
|----------------------|----------|
| ・焼売の皮 10g | ・薄口醤油 1g |
| ・鶏ひき肉 40g | ・砂糖 1g |
| ・豚挽き肉 30g | ・しょうが 1g |
| ・たまご 5g | ・ごま油 1g |
| ・塩 0.1g | ・醤油 4g |
| ・玉ねぎ 45g | ・酢 4g |
| ・片栗粉 1.5g (トロミ用0.5g) | |

【工夫した点】 ・グリーンピース、人参

県産の食材を塩分控えめでもおいしく食べられるよう、しょうが、ごま油、酢を効かせたトロミあんをかけました。

【栄養価】 エネルギー250kcal たんぱく質15.1g 塩分1.0g

- ①焼売の皮を千切りにする。
- ②肉、玉ねぎ、たまご、片栗粉、塩を混ぜ、よく練る
- ③肉に焼売の皮をのせ、その上にグリーンピースをのせ、30分～40分蒸す。
- ④ごま油、薄口醤油、砂糖、しょうが、酢を火にかけ、トロミをつける。
- ⑤蒸し上がった焼売にトロミあんをかけ人参を添える。



【献立】 アスパラご飯、チキンマリネ風、ポテトサラダ、
小松菜の生姜風味和え、オレンジ

【栄養価】 エネルギー638kcal たんぱく質26.8g 塩分1.6g

【県産食材名】 アスパラ

【料理名】 アスパラご飯

【実施月】 5月

【材料 1人分】

- ・米 90g
- ・アスパラ 25g
- ・しらす干し 5g
- ・糸がき 1g
- ・めんつゆ 8g
- ・塩 0.1g

【作り方】

- ①アスパラは幅1.5cmの斜め切りにする。
- ②スチームコンベクションオーブンで加熱。
アスパラ…蒸し100℃ 5分
しらす干し…蒸し100℃ 10分
- ③ご飯が炊けたらめんつゆと塩を混ぜる。
- ④③にしらす干しと糸がきを混ぜる。
- ⑤④にアスパラを混ぜる。

【工夫した点】

- ・地元である金ヶ崎の名産を取り入れた。
- ・アスパラの食感が残るように加熱をした。
- ・しらす干しと糸がきで味にコクを出した。

【栄養価】 エネルギー326kcal たんぱく質8.4g 塩分0.6g



【献立】 ご飯、みそ汁、手作りがんも、肉じゃが、トマトのだし浸し

【栄養価】 エネルギー 609kcal たんぱく質 22.9g 塩分 3.0g

【県産食材名】 トマト

【料理名】 トマトのだし浸し

【実施月】 8 月

【材料 1人分】

トマト	80g
薄口しょうゆ	2g
みりん風調味料	2g
だし汁	30g
料理酒	1.5g
しそ	0.25g

【作り方】

- ①トマトを湯むきする。しその葉を千切りにする。
- ②薄口しょうゆ、みりん風調味料、だし汁、料理酒を合わせ加熱し、冷ましておく。
- ③湯むきしたトマトを縦半分にし、スライスする。
- ④スライスしたトマトを皿に盛り付け、合わせた調味液を上からかける。
- ⑤千切りにしたしその葉を上から飾り、冷やして提供。

【工夫した点】

トマトを湯むきすることで口当たりをなめらかにし、食べやすさを追求した。

さらに、だし汁、塩分を加えることでトマトの甘さが引き立ち、夏の暑い日でも食欲のわく1品に仕上げた。

【栄養価】 エネルギー 24kcal たんぱく質 0.8g 塩分 0.3g



【献立】古代米御飯、すまし汁（豆麩・はんぺん）、鶏肉のはちみつ照焼
ふきの味噌炒め、ゆかり和え

【栄養価】エネルギー 544kcal たんぱく質 21.2g 塩分 2.5g

【県産食材名】 黒米

【料理名】 古代米御飯

【実施月】 6月

【材料 1人分】

- ・ ごはん 170g
- ・ 黒米 10g

【作り方】

- ①米を量り流水につける
- ②米を御飯釜に入れる。
その後、黒米を入れ混ぜる
- ③炊飯器に入れスイッチを押す

【工夫した点】

黒米を入れ過ぎないようにしました。

【栄養価】エネルギー 300kcal たんぱく質 4.8g 塩分 0.0g



【献立】 ごはん、豆腐ステーキ、ピーマンソテー、小松菜のドレッシング和え、
神田ブドウ園のぶどう液ゼリー

【栄養価】 エネルギー 611kcal たんぱく質 19.0g 塩分 1.2g

【県産食材名】 神田ブドウ園のぶどう液

【料理名】 神田ブドウ園のぶどう液ゼリー

【実施月】 5月

【材料 1人分】

- ▶ぶどう液・・・50g
- ▶ゼラチン・・・1.2g
- ▶みかん缶・・・10g

【作り方】

ぶどう液を鍋で90℃以上になるまで温めたら、ゼラチンを加え、よく溶かす。
容器によそい、冷やし固める。
みかんをのせてできあがり。

【工夫した点】

マスカットサイダーでおなじみの神田ブドウ園のぶどう液を使用しました。

摂食嚥下機能低下のある患者さまは、みかん缶を果物ペーストに変え、幅広い年代の方に召し上がっていただけるようにしています。

【栄養価】 エネルギー 38kcal たんぱく質 1.4g 塩分 0g



【献立】 ご飯 琥珀サーモンのバター醤油焼き ほうれん草の磯和え
大豆と昆布のうま煮 フルーツ (パイナップル)

【栄養価】 エネルギー 641kcal たんぱく質 26.6g 塩分 1.2g

【県産食材名】 久慈琥珀サーモン

【料理名】 久慈育ち琥珀サーモンのバター醤油焼き

【実施月】 6月

【材料 1人分】

久慈育ち琥珀サーモン80g
小麦粉 3g
醤油 3g
無塩バター 5g
オクラ 10g

【作り方】

- ①サーモンに小麦粉を付けバター醤油を塗り、スチコン
コンビモード220℃12分加熱する
- ②仕上げにもう一度バター醤油を塗り表面が乾燥する程度に
焼き目を付け焼き上げる

【工夫した点】

小麦粉を付けて高温で焼くことでバター醤油が流れず、皮までパリッときれいな焼き上がりになります。
バターの風味と焦がし醤油の味でご飯が進む主菜となっています。

【栄養価】 エネルギー 214kcal たんぱく質 16.1g 塩分 0.5g



【献立】 ごはん、フライ盛り合わせ、アスパラサラダ
春薫るきんぴらごぼう、果物、牛乳

【栄養価】 エネルギー 825kcal たんぱく質 29.0g 塩分 2.0g

【県産食材名】 江刺産 春ごぼう

【料理名】 春薫るきんぴらごぼう

【実施月】 5 月

【材料 1人分】

- ・春ごぼう 50g
- ・人参 10g
- ・あさり剥身 10g
- ・醤油 2g
- ・酒、みりん 各1g
- ・サラダ油 1g
- ・ごま油 1g

【工夫した点】

- ・ごぼうをやわらかく仕上げるため、ささがきにして、下茹でをした。
- ・あさり入れ、出汁を効かせた。

【作り方】

- 1, ごぼうは皮をむき、ささがきにする。人参は千切りにする。
- 2, ごぼうを下ゆでし軟らかくする。水気を切る。
- 3, 2と人参を鍋に移しサラダ油で炒め、あさりを入れさらに炒める。醤油、酒、みりんを入れ、炒める。
- 4, ごま油を入れ香り付けをする。
- 4, 盛り付けし完成

【栄養価】 エネルギー 79kcal たんぱく質 3.2g 塩分 0.4g



【献立】 中華丼、きんぴらこぼう、若竹酢味噌和え、キウイ

【栄養価】 エネルギー 616kcal たんぱく質 22.6g 塩分 1.5g

【県産食材名】 岩手県産豚肉

【料理名】 中華丼

【実施月】 4月

【材料 1人分】

- | | |
|--------------|--------------|
| • ごはん 200g | • サラダ油 2g |
| • 豚ももすり 40g | • 中華スープ 10ml |
| • むきえび 20g | • 塩 0.3g |
| • 蒲鉾スライス 5g | • こしょう |
| • 人参 10g | • 料理酒 2g |
| • 白菜 20g | • 濃口醤油 1g |
| • 玉ねぎ 20g | • 片栗粉 1g |
| • 黒きくらげ 0.5g | • ごま油 0.5g |
| • きぬさや 5g | |
| • うずらの卵 1ヶ | |

【作り方】

- ①野菜類は大きめにカットし、下茹でする。
- ②蓋のできるバットに豚肉を入れ、分量外の料理酒を適量かけスチームコンベクションオープンで30分蒸す。
出てきた灰汁は取り除く。
- ③鍋に油をひき、調味料を全て入れ、片栗粉を入れ、あんを作る。
- ④下茹でした野菜や豚肉を③に入れ、ひと煮立ちさせる。ごま油を入れる。
- ⑤丼にご飯を盛り④のあんをかけ、うずらの卵を乗せる。

【工夫した点】

★豚肉は蓋をして蒸すことで柔らかく仕上げている。

★野菜は大きくカットし下茹でをすることで、長く煮込まず、シャキシャキとした食感を残すようにしている。メインとなる献立なので見た目良く盛付けができる。

【栄養価】 エネルギー 482kcal たんぱく質 19.1g 塩分 0.6g



【献立】 ごはん、さんまの生姜煮、二色浸し（春菊・にんじん）、
〈特別メニュー〉桑茶ロールケーキ、ほうじ茶

【栄養価】 エネルギー 784kcal たんぱく質 23.5g 塩分 1.6g

【県産食材名】 更木桑茶

【料理名】 桑茶ロールケーキ

【実施月】 5月

【材料 1人分】

・小麦粉	9g	・BP	0.4g
・卵	30g	・グラニュー糖	12g
・水	6g	・サラダ油	5g
・桑茶粉末	0.3g	・イチゴ	10g
・いちご	20g	・黄桃カット	20g
・生クリーム	20g		

【作り方】

- ① 小麦粉と桑茶とBPをふるっておく。
- ② 卵黄とグラニュー糖6gをもったりするまで混ぜる。
- ③ 水と油を加え、さらによく混ぜる。
- ④ 卵白に残りのグラニュー糖を加えムシゴを作る。
- ⑤ ③に①と④を加え合わせる。
- ⑥ 170度のオーブンで15分焼成する。
- ⑦ 生クリームをホイップする。
- ⑧ 焼き上がった⑥に⑦を塗り、フルーツを合わせて巻く。

【工夫した点】

北上市の更木地区で採れた桑茶とフルーツを使用して彩りよく仕上げました。

月に一度、特別メニューにて手作りスイーツを提供しています。

【栄養価】 エネルギー 257kcal たんぱく質 5.1g 塩分 0.2g



【献立】親子丼、海藻サラダ、ブルーベリーヨーグルト

【栄養価】エネルギー 611kcal たんぱく質 26.0g 塩分 1.8g

【県産食材名】米、鶏肉、卵、みつば

【料理名】親子丼

【実施月】7月

【材料 1人分】

- | | |
|----------|-----------|
| ○親子丼 | ・刻みのり0.1g |
| ・ごはん200g | ・醤油7g |
| ・卵50g | ・砂糖1g |
| ・鶏もも肉30g | ・みりん3.5g |
| ・玉ねぎ50g | |
| ・糸みつば10g | |

【作り方】

- 親子丼
- ① 鶏肉に酒少々を振りスチーム100℃10分蒸す。
 - ② だしと調味料を鍋に入れ、沸かしておく。
 - ③ ①に玉葱と②を入れ、スチーム100℃10分蒸す。
 - ④ 卵を流し入れ、スチーム95℃15分蒸す。
 - ⑤ ④をかき混ぜみつばを入れ、さらに10分蒸す。
 - ⑥ 盛り付けし、刻みのりをのせる。

【工夫した点】

○鶏肉は蒸すことで柔らかくなります。

○とき卵を流し入れたあとの加熱では、途中で食材をまんべんなくかき混ぜることで卵がよりふっくらとしパサつきなく仕上げることができます。

【栄養価】エネルギー 463kcal たんぱく質 20.3g 塩分 1.2g



【献立】 雑穀ご飯、豚肉のカレー風味炒め、春雨の酢の物、
フルーツポンチ

【栄養価】 エネルギー 584 kcal たんぱく質 22.5 g 塩分1.2g

【県産食材名】 豚肉

【料理名】 豚肉のカレー風味炒め

【実施月】 2月

【材料 1人分】

- | | | | |
|-------|------|-------|-------|
| ・豚ロース | 70g | ・じゃが芋 | 30g |
| ・小麦粉 | 3g | ・食塩 | 0.1g |
| ・玉ねぎ | 40g | ・パセリ缶 | 0.01g |
| ・醤油 | 4g | ・アスパラ | 20g |
| ・料理酒 | 3g | ・食塩 | 0.01g |
| ・カレー粉 | 0.3g | | |
| ・サラダ油 | 3g | | |

【作り方】

- ①じゃが芋、アスパラをそれぞれ加熱する。
- ②鍋にサラダ油をしき、鍋が温まったら小麦粉をまぶした豚肉を炒める。
- ③豚肉に半分火が通ったら、玉ねぎを加え炒める。
- ④玉ねぎが半透明になったら、料理酒、醤油、カレー粉の順に調味料を加え、炒める。
- ⑤①と④を皿に盛り付け、完成。

【工夫した点】

「地産地消」と「減塩の日」をコラボさせたメニューとなっています。精神科の患者様に人気の肉料理で、カレー粉の風味を活かした減塩メニューとしました。

【栄養価】 エネルギー 216 kcal たんぱく質 16.9g 塩分0.9g



【献立】親子丼、トマトとアスパラのサラダ、大根の煮物、オレンジ

【栄養価】エネルギー 624kcal たんぱく質 28.5 g 塩分 2.3g

【県産食材名】たまご、鶏肉

【料理名】親子丼

【実施月】2月

【材料 1人分】

- | | |
|-----------|------------|
| ・ご飯 180g | ・酒 2g |
| ・鶏もも 40g | ・昆布つゆ 10g |
| ・玉葱 70g | ・卵 60g |
| ・だし汁 100g | ・片栗粉 1g |
| ・砂糖 2g | ・みつ葉 3g |
| ・みりん 2g | ・刻み海苔 0.5g |

【作り方】

- ①鶏もも肉、玉葱をスライス状に切る。みつ葉は1cm幅に切っておく。
- ②鍋に調味料を合わせ、鶏もも肉と玉葱を加えひと煮立ちさせる。
- ③卵を溶き②の鍋に加え、片栗粉でとろみをつける。
- ④余熱でみつばを加熱。
- ⑤丼に盛り、刻みのりをのせる。

【工夫した点】

- ・片栗粉を加えて、とろとろ感を残し食べやすくしました。
- ・玉葱のシャキシャキ感を残し、食べ応えがあるようにしました。

【栄養価】エネルギー 465kcal たんぱく質 21.8 g 塩分1.1 g



【献立】 ごはん、みそ汁、白菜の重ね蒸し、ピーマンソテー、
チンゲンサイの和え物

【栄養価】 エネルギー 554kcal たんぱく質 26.4g 塩分 2.8g

【県産食材名】 白菜

【料理名】 白菜の重ね蒸し

【実施月】 1 月

【材料 1人分】

・白菜	100g	・料理酒	2g
・鶏ひき肉	80g	・砂糖	2g
・玉ねぎ	20g	・食塩	0.2g
・小麦粉	6g	・顆粒だし	0.2g
・青ねぎ	10g	・醤油	2g
		・みりん	2g
		・片栗粉	3g
		・水	80g

【作り方】

- ① 白菜・玉ねぎ・青ネギをそれぞれ加熱し、水気を切っておく。
- ② 鶏ひき肉と玉ねぎを混ぜ合わせておく。
- ③ スチコン用パットに白菜をしきつめ、小麦粉を軽く振る。
- ④ ③に②をのせ、平らに整える。これを2~3回繰り返し、最後に白菜をしきつめる。
- ⑤ スチームモードで100℃、20分加熱する。
- ⑥ Aの調味料類を合わせ、鍋で加熱し、あんをつくる。
- ⑦ ⑤を切り分け、あんをかけ、最後に青ネギをのせる。

【工夫した点】

野菜を先に加熱して水気を切っておくことで、形が崩れにくい。

また、調理時の水分の流出などで味が薄まりにくい。

【栄養価】 エネルギー 175kcal たんぱく質 16.7g 塩分 1.1g



【献立】 ごはん、味噌汁（油揚げ・葱）、鶏肉のチャーシュー焼、
ブロッコリーソテー、ビーフンサラダ

【栄養価】 エネルギー 704kcal たんぱく質 27.0g 塩分 3.0g

【県産食材名】 鶏肉

【料理名】 鶏肉のチャーシュー焼

【実施月】 5 月

【材料 1人分】

- | | |
|------------|------|
| ・鶏もも肉（皮無し） | 70g |
| ・濃口醤油 | 3g |
| ・料理酒 | 2g |
| ・砂糖 | 2g |
| ・おろし生姜 | 0.2g |
| ・おろしにんにく | 0.2g |
| ・コチュジャン | 1g |
| ・オイスターソース | 1g |
| ・サラダ油 | 4g |
| ・じゃが芋 | 20g |

【作り方】

- ①調味料を混ぜ合わせ、鶏肉全体に塗る。
- ②スチームコンベクションオーブンの
コンビモード175℃（余熱あり）で
15分加熱する。
- ③②を食べやすいように切り、粉ふき芋に
したじゃが芋と一緒に皿に盛る。

【工夫した点】

食欲アップ!につながるよう、生姜とにんにくで香り良く仕上げました。

【栄養価】 エネルギー 143kcal たんぱく質 14.0g 塩分 0.8g