

ランチライフ首都圏版

●栄養価・材料・分量は1人当たりの値として換算しています。

千葉県 千葉市

医療法人社団 葵会 介護老人保健施設 葵の園はまの



入所者さま、職員に好評の
 奄美地方の郷土料理です。

管理栄養士 安藤 亜希子(右)
 日清医療食品東関東支店
 チーフ(中央)・調理師(左)

おすすめ
 の一品



鶏飯

(けいはん)

鹿児島県奄美大島の郷土料理。ご飯の上に数種類の具材がのっけていて、だしをかけていただきます。お茶漬けのようにサラサラとしているため、夏でもさっぱりと食べやすい一品です。具材の彩りも良いので、食欲をそそると思います。

材料・分量

ご飯	150g
鶏むね肉	50g
酒	1g
干しいたけ	1枚
万能ねぎ	5g
にんじん	10g
A 砂糖	3g
しょうゆ・みりん	各2g
B 砂糖	1g
塩	0.1g
錦糸卵	30g
鶏ガラスープ	1g
C しょうゆ	2g
塩	0.5g
紅しょうが	5g
刻みのり・いりごま(白)	各適量

作り方

- ①鶏肉に酒で下味をつけておく。干しいたけは水でもどしておく。ねぎは小口切りにする。にんじんはせん切りにする。
- ②下味をつけた鶏肉は、スチームコンベクションオーブンで蒸し、ほぐす。
- ③干しいたけは、戻し汁に調味料Aを加えて煮る。
- ④にんじんは、調味料Bで煮る。
- ⑤錦糸卵は、スチームコンベクションオーブンで袋ごと蒸す。
- ⑥鶏ガラスープは、調味料Cで味を調える。
- ⑦ご飯の上に具をのせ、紅しょうが、刻みのり、いりごまを散らし、⑥のスープをかけていただく。



栄養価(一品)

エネルギー	421kcal
たんぱく質	18.9g
脂質	9.2g

献立例

- 鶏飯(スープ)
- さつま芋の煮物
- きゅうりとさつま揚げのしょうが和え
- ソファール元気ヨーグルト

毎月1回、行事食とは別に郷土料理やご当地メニューといった目先を変えた献立を取り入れています。なかでもこの「鶏飯」は、利用者さま、職員からも好評で、年に数回通常の献立として提供している一品です。職員一同、皆さまの「おいしかった」の一言を励みに頑張っています。

取材協力:千葉県ヤクルト販売株式会社

東京都 江東区

特別養護老人ホーム 深川愛の園



利用者さまの目の前で作った
 熱々のラーメンです。

管理栄養士 府川 小百合(中央)
 ワールドワイドフーズ株式会社
 管理栄養士 大河原 藍(左)
 栄養士 伊藤 淳一(右)

おすすめ
 の一品



塩ラーメン

ご高齢の方はうどんやそばを好むイメージがありましたが、ラーメンが好きな方も意外と多いようです。給食では麺が伸びやすく嫌われがちなラーメンも、おいしく作れば皆さまが笑顔になります。

材料・分量

ラーメン	150g
コーン	15g
豚ひき肉	20g
にんじん	10g
もやし	45g
玉ねぎ	15g
塩	0.3g
白こしょう	0.03g
大豆油	2g
塩ラーメンの素	300g
(スープ、塩、こしょう、ラード)	

作り方

- ①鍋に分量のスープを入れ、煮立ったら塩、こしょう、ラードを加える。
- ②野菜を塩、こしょうで炒める。
- ③かためにゆでたラーメンに、炒めた野菜を盛りつけ、スープをはる。

塩ラーメンやちゃんぽんうどん、けんちんうどんなど麺の日は、利用者さまの目の前で麺をゆで、熱々のスープをかけて提供しています。これは、デイサービスを中心に「熱々ラーメン」「熱々うどん」と銘打ったイベント。他にも、ふわふわ卵のオムライス、熱々牛丼などもフロアで実演して楽しんでいただいています。



栄養価(一品)

エネルギー	365kcal
たんぱく質	13.6g
脂質	6.9g

献立例

- 塩ラーメン(スープ)
- 水餃子
- 菜の花と玉ねぎのドレッシング和え
- ジョア ブルーベリー

取材協力:東京ヤクルト販売株式会社



カレー味のチキンがおいしいカラフルな一皿です。

栄養課長 田中 明穂(中央)
(管理栄養士)
管理栄養士 杉山 知里(左)
調理師 加藤 康之(右)



おすすめ
の一品

タンドリーチキン

給食の定番はカレーライスですが、タンドリーチキンのようにカレー味のおかずも人気があります。ヨーグルトは肉をやわらかくし、保水性も高めてくれるのでしっとり仕上がります。黄色く焼き上がった鶏肉に、赤、緑の野菜を添えてカラフルな一皿になりました。

材料・分量

鶏もも肉(皮つき) — 30g×3個
塩 — 0.5g
こしょう — 0.02g
プレーンヨーグルト — 15g
ケチャップ — 2g
カレー粉 — 0.3g
サラダ油 — 0.5g
サラダ油(鉄板用) — 0.5g

作り方

①Aに鶏もも肉を漬け込む。
②鉄板に①の鶏もも肉を並べ、スチームコンベクションオーブンのコンビモードを使い、180度で13分加熱する。

お粥食など刺激物が禁止の食種の場合はしょうゆ、酒、マーマレードに漬けて焼く「鶏のマーマレード焼き」にしています。



栄養価(一品)

エネルギー 202kcal
たんぱく質 15.1g
脂質 14.1g
食塩相当量 0.7g

〔献立例〕

- ご飯
- タンドリーチキン
(つけあわせ:赤(ブrika)・ブロッコリー)
- 生野菜サラダ
- フルーツ
- ジョア プレーン

取材協力:埼玉東部ヤクルト販売株式会社



暑い時期にも食べやすい夏バテ予防メニューです。

管理栄養士 奥野 美代子(前列左)
施設長 北川 達三(前列右)
株式会社日京クリエイトの皆さま(後列)



おすすめ
の一品

豚肉ととうがんのさっぱり炒め

夏が旬の野菜「とうがん」には、利尿効果のあるカリウム、さらにビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンB群が豊富な豚肉との相性も良く、暑い夏を乗り切る人気メニューのひとつ。オイスターソースを少し加えてもおいしくできあがります。

材料・分量

豚ロース — 60g
しょうゆ・料理酒 — 各2g
片栗粉 — 適量
とうがん — 50g
トマト — 20g
むき枝豆 — 10g
ごま油 — 適量
にんにく — 少々
しょうが — 1.5g
しょうゆ — 2.5g
砂糖 — 2g
酢 — 4g
料理酒 — 3g
塩・こしょう — 各少々

作り方

①豚肉は細切りにして、しょうゆ、酒で下味をつけ片栗粉を軽くまぶしておく。
②とうがんは種とわたを除き、皮をむいて一口大薄切り、トマトは角切りにしておく。
③フライパンにごま油をひき、豚肉を先に炒め、一度取り出す。
④とうがんと炒め、透き通ってきたら豚肉をもどし、調味料を加える。
⑤トマト、むき枝豆を入れて軽く混ぜ合わせる。
⑥塩、こしょうで調べてできあがり。



栄養価(一品)

エネルギー 189kcal
たんぱく質 14.4g
脂質 9.9g

〔献立例〕

- とうもろこしご飯 ●味噌汁
- 豚肉ととうがんのさっぱり炒め
- オクラの胡麻和え ●シャーベット
- Newヤクルト

暑さで食欲減退に陥りやすくなる時期ですが、「豚肉ととうがんのさっぱり炒め」には酢も入っているのでさっぱりと食べられます。季節献立のひとつとして楽しんでいただいています。

取材協力:神奈川東部ヤクルト販売株式会社

Column 夏の熱中症対策に「スマホ」が役立ちます。

いよいよ暑さも本番!この季節は特に、「熱中症」に気をつけたいもの。予防のための基本は、エアコンも活用した室温調整と、のどが渇く前の水分補給。そして、外出時には帽子や日傘で直射日光を避け、疲れたら休憩することが大切です。

さらに、今年は「スマホ」も活用してはいかがでしょうか。環境省では、「熱中症予防情報サイト」で暑さ指数の情報を公開しています。地点を登録しておけばその場所の暑さ指数をメールで知らせてくれますので、熱中症対策に便利です。

