

横浜市内障害者施設の 献立に関する事例集



**横浜市内障害者施設に勤務する栄養士
横浜市健康福祉局障害福祉部障害支援課**

はじめに

横浜市内には、平成 27 年 4 月 1 日現在で、障害者の入所施設が 22 か所、通所施設が約 550 か所、グループホームが 646 か所あります。

このうち、施設で採用されている栄養士は 50 人程になります。

他職種との連携や障害特性への対応など栄養士の業務内容は複雑で、施設によって、利用者の方々の状態や職員体制などは異なるので、どの施設の栄養士もそれぞれ、工夫しながら仕事をしています。

栄養士の皆さんが日々取り組んでいること、そのこと自体がお互いにより手本になると思います。

そこで、皆さんの役に立つような事例を集めようとプロジェクトが発足しました。

平成 25 年度に「栄養・給食に関する事例集」を、平成 26 年度に「栄養ケア・マネジメントに関する事例集」を作成しました。

そして、今年度は、献立に関する事例を「食事の形態例」「献立の展開例」「レシピ集」の三部構成でまとめています。

今回、この事例集を作成する過程で、栄養士の皆さんが、利用者の方一人ひとりの顔を思い浮かべながら、栄養の補給はもちろん、安全な食事を提供すること、喜んでもらうこと、一生懸命毎日の食事作りに携わっていることを、改めて感じることができました。

食事は、入所してからずっと同じ形態のものが続くわけではありません。高齢化や体調の変化などで、日々適したものに合わせていく必要があります。現場の栄養士からも障害が重度の方のための摂食・嚥下困難対応にとどまらず、高齢化に伴った食形態の調整が増えているとの声が上がっています。

これからも、栄養士で連携しあい、目の前の利用者の方を全力でサポートしていくことを通じて、地域で暮らす障害者の方々の食生活を支える一翼を担っていただければと思います。

最後に、この事例集の作成にあたり、事例集作成プロジェクトメンバーとしてご参加いただきました障害者施設の栄養士の方々に、心より厚くお礼申し上げます。

構成内容の紹介

プロジェクトメンバーから、どのような内容を組み込みたいか意見を集め、以下の三部構成になりました。

一部 食事の形態例

施設によって形態名が違うことがあり、利用者さんが複数の施設を利用する際にとまどうことがあるという意見から、施設ごとに食形態の一覧を作成することにしました。

形態名を統一するのは難しいですが、形態の特徴や喫食者の特徴を合わせるとイメージしやすいということで、その項目を丁寧に記載しています。

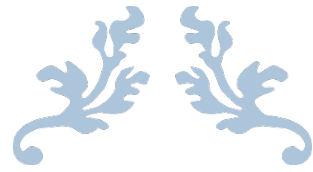
二部 献立の展開例

常食からペースト食などへどのように展開しているのか（特にパン、肉、魚）を知りたいという意見から、実際の調理過程で使用している献立表を加工したものをまとめています。

三部 レシピ集

障害者施設ですぐに活用できるレシピ集が少ないという意見から、施設で提供しているレシピのうち、特にお勧めのものを持ち寄り掲載しています。

また施設のホームページアドレスも掲載していますので、どのような施設で提供されているかすぐわかるようになっています。






食事の形態例



施設名	社会福祉法人 白根学園 障害者支援施設 希望
料理名	チキン南蛮

対象人数	33名	14名	-	1名	2名	4名	3名	1名	1名	1名	
食形態	常食			軟食							
	普通	一口	粗刻み	普通	一口	粗刻み	刻み	極刻み	ソフト食	ミキサートロミ	
写真											
形態の特徴	-	2cm角	5mm角	-	2cm角	5mm角	2.5mm	1mm	ゼリー状	ペースト状	
喫食者の特徴	・咀嚼、嚥下等に問題がない方	・箸が苦手ですプーンで食べる方 ・掻き込みや丸呑みがみられる方	・咀嚼に問題がある方 ・掻き込みや丸呑みがみられる方	・掻き込みや丸呑みがみられる方 ・咀嚼、嚥下に問題がある方 ・食事介助により必要に応じカット対応をする方	・掻き込みや丸呑みがみられる方 ・咀嚼、嚥下に問題がある方	・咀嚼、嚥下に問題がある方	・咀嚼、嚥下に問題があり粗刻みサイズでは大きい方 (段階的に使用)	・咀嚼、嚥下に問題があり刻みサイズでは大きい方 (段階的に使用)	・咀嚼、嚥下に問題がある方 ・舌と口蓋間で押し潰すことができる方	・咀嚼、嚥下に問題がある方 ・舌と口蓋間で押し潰すことが難しい方	
作り方	-	魚料理などほぐせるものはほぐして提供。 その他の食材は包丁でカットする。	魚料理などほぐせるものはほぐして提供。 その他の食材は包丁でカットする。	軟食食材に変更。歯ぐきで潰せる硬さに調整する。	魚料理などほぐせるものはほぐして提供。 その他の食材は包丁でカットする。	魚料理などほぐせるものはほぐして提供。 その他の食材は包丁でカットする。	魚料理などほぐせるものはほぐして提供。 その他の食材は包丁でカットする。 汁にトロミが必要な方は離水する食材にもトロミを付ける。	食材は包丁でカットする。 汁にトロミが必要な方は離水する食材にもトロミを付ける。	ブレンダーを使用し食材にだし汁(煮汁)を加えペースト状になるまでかける。 その後増粘材を加えトロミが付くまでブレンダーにかけ、型に流し固める。	ブレンダーを使用し食材にだし汁(煮汁)を加えペースト状になるまでかける。 その後増粘材を加えトロミが付くまでブレンダーにかける。	
汁物	-	-	-	-	-	-	ミキサー(必要に応じてトロミを付ける。)	ミキサー(必要に応じてトロミを付ける。)	ミキサー(必要に応じてトロミを付ける。)	ミキサートロミ	ミキサートロミ
増粘剤の種類と濃度(%)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	全粥:スベラカーゼライト(1.5%) 主菜・副菜:ソフトアップ(1~1.5%) その他:ネオハイトロミールR&E(濃度は食材により調整)	全粥:スベラカーゼライト(1.5%) その他:ネオハイトロミールR&E(濃度は食材により調整)

施設名	のぼら園		
料理名	豚肉のパン粉焼き		

対象人数	41名(82%)	8名(16%)	1名(2%)
食形態名	常食	刻み食	ミキサー食
写真			
形態の特徴	_____	1cm角	ペースト状(ゼリー状も可)
喫食者の特徴	・咀嚼、嚥下等に問題のない方	・掻き込んで食べる方、咀嚼はほとんどせず丸飲みする方 ・咀嚼力が弱い方	・咀嚼、嚥下に問題がある方 ・舌で押しつぶす事が出来る方
作り方	_____	・魚料理などほぐせるものはほぐして提供 ・その他の食材は包丁でカットする	・ミキサー又はブレンダーを使用しペースト状にする ・食材によってだし汁やマヨネーズを加える
増粘剤の種類と濃度(%)	_____	_____	_____
備考	_____	_____	・汁物や飲み物等の液体は支援員がとろみ調整食品(スルーキングi)を用いてとろみ付けをする

施設名	社会福祉法人 恵和
料理名	チキン味噌カツ

対象人数	36名(40.4%)	24名(27.0%)	9名(10.1%)	20名(22.5%)
食形態名	常食	粗刻み食	1cm刻み食	やわらか食
写真				
形態の特徴(大きさ等)	—	長さ2cm×1cm、厚さ1cm程度 (肉類～塊は小さめに)	5mm～1cmの大きさ	やわらかい・舌でつぶす事ができる 食べ物のまとまりがよい 飲み込みしやすい
喫食者の特徴	<ul style="list-style-type: none"> ・食欲あり ・咀嚼・嚥下問題なし 	<ul style="list-style-type: none"> ・自力摂取が可能 ・硬いものは噛みきれない ・食具で切り分けられない (丸飲み・かき込み) 	<ul style="list-style-type: none"> ・食事中の見守りが必要 または一部介助・介助が必要 ・丸飲み習慣がある (かき込み) 	<ul style="list-style-type: none"> ・介助中の見守りが必要 または一部介助・介助が必要 ・嚥下機能低下 飲み込みはできるがあまり 噛まずに飲み込む ・自歯(義歯)がない ・時々ムセが見られる
作り方	<ol style="list-style-type: none"> ①鶏肉に下味をつけ、小麦粉と卵、パン粉で衣をつけ揚げる ②付け合せの野菜はボイル ③揚げたカツを2cm幅に切り、味噌ソースをかける 	出来上がったカツを粗刻みのサイズに切る 花野菜は房を更に細く切る	出来上がったカツを1cm刻みのサイズに切る 付け合せの野菜も同様のサイズに切る	やさしい素材チキンを薄衣で揚げ、切る 付け合せも市販の介護食の野菜を利用する (切る際、細くなりすぎないように、またはスライスを意識する)
増粘剤の種類と濃度(%)	—	—	—	スルーパートナー 0.8% ネオハイトロミールⅢ 1%程度
備考	—	牛肉や豚肉等の1枚肉や塊肉はスライス肉に変更する	→	—






施設名	社会福祉法人 恵和
料理名	豚肉のねぎ味噌焼き

対象人数	36名(40.4%)	24名(27.0%)	9名(10.1%)	20名(22.5%)
食形態名	常食	粗刻み食	1cm刻み食	やわらか食
写真				
形態の特徴(大きさ等)	—	長さ2cm×1cm、厚さ1cm程度 (肉類～塊は小さめに)	5mm～1cmの大きさ	やわらかい・舌でつぶす事ができる 食べ物のまとまりがよい 飲み込みしやすい
喫食者の特徴	<ul style="list-style-type: none"> ・食欲あり ・咀嚼・嚥下問題なし 	<ul style="list-style-type: none"> ・自力摂取が可能 ・硬いものは噛みきれない ・食具で切り分けられない (丸飲み・かき込み) 	<ul style="list-style-type: none"> ・食事中の見守りが必要 または一部介助・介助が必要 ・丸飲み習慣がある (かき込み) 	<ul style="list-style-type: none"> ・介助中の見守りが必要 または一部介助・介助が必要 ・嚥下機能低下 飲み込みはできるがあまり 噛まずに飲み込む ・自歯(義歯)がない ・時々ムセが見られる
作り方	①調味料に豚肉を漬込、その後焼く→1.5～2cm幅に切る ②斜めスライスに切り焼いたねぎと万能ねぎを飾る ③付け合せは細切りにしたパプリカとピーマンともやしをソテーする	①豚肉はスライス3cmの肉を使用する ②常食と同様にねぎを飾る ③付け合せも常食と同様	粗刻み食を1cm刻みにカットする	①やさしい素材ポークを使用 ネギと調味料をソースにしてとろみをつけたものを下に盛り付ける ②付け合せも市販介護食の野菜を利用する (型抜き等を利用する)
増粘剤の種類と濃度(%)	—	—	—	スルーパートナー 0.8% ネオハイトロミールⅢ 1%程度
備考	—	牛肉や豚肉等の1枚肉や塊肉はスライス肉に変更する	→	—


施設名	たっちほどがや
料理名	チキンピカタ

対象人数	15名	8名	7名	12名
食形態名	常食	一口大	軟菜食	ミキサー食
写真				
形態の特徴	—	15mm	10mm	ゼリー状
喫食者の特徴	咀嚼、嚥下に問題がない方	<ul style="list-style-type: none"> ・一口ずつ介助で食事を行なう方 ・手腕が不自由で一口サイズの方が食べやすい方 	<ul style="list-style-type: none"> ・咀嚼、嚥下に問題がある方 ・噛み切る力が弱い方 	<ul style="list-style-type: none"> ・咀嚼、嚥下に問題がある方 ・舌と口腔間で押し潰しができる。
作り方	一枚肉や魚は3~4等分にカットする。	<ul style="list-style-type: none"> ・一枚肉や魚は6~8等分にカットする。 ・野菜類も一口サイズにカットする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・一枚肉料理は、挽肉をのし鶏状にして提供。挽肉料理も、のしてからカットする。 ・魚は軽くほぐし、トロミ餡をかけて提供。 ・野菜類は、千切りや薄切りにして、よく蒸す。トロミ餡でまとまりをもたせてから提供する。 	軟菜食をミキサーにかけ、ミキサーパウダーで固める。
増粘剤の種類と濃度(%)	—	—	場合により、食材をまとめるトロミ餡を使用。トロミ剤は、スルーソフト。(濃度は食材により調整)	ミキサーパウダー 1%~1.5% (濃度は食材により調整)





施設名	白根学園 しらねの里
料理名	鶏肉のハーブ焼き

対象人数	51名 (62%)	17名 (21%)	7名 (9%)	5名 (6%)	2名 (2%)
食形態名	常食	一口刻み	極刻み	極刻み(ムース)	ペースト
写真					
形態の特徴	-	1~2cm角程度	2.5mm~5mm	2.5mm~5mm	ペースト状
喫食者の特徴	咀嚼・嚥下等に特に問題はないが、食事介助により必要に応じカットする方	掻き込みや丸呑みがみられる方 咀嚼・嚥下に問題のある方	掻き込みや丸呑みがみられる方 咀嚼・嚥下に問題があり、一口刻みサイズでは大きい方	掻き込みや丸呑みがみられ、咽込もある方 咀嚼・嚥下に問題があり、一口刻みサイズでは大きい方	咀嚼・嚥下に問題がある方 舌と口蓋間で押し潰すことが出来る方
作り方	-	食材は包丁(又ははさみ)でカットする	食材は包丁でカットする(汁物に関しては、はさみorブレンダーかけることも有) 魚料理等はほぐせるものはほぐして提供	食材は包丁でカットする(汁物に関しては、はさみorブレンダーかけることも有) 魚料理、1枚肉(g指定の物等)パサつき(硬い)のある食材は市販のムースを使用	ブレンダーを使用し、食材に煮汁(又はソース)を加えペースト状になるまでかける
増粘剤の種類と濃度(%)	-	-	NEWトロミーナ(1~2%) 主に汁物に使用 (濃度は食材により調整)	NEWトロミーナ(1~2%) 主に汁物に使用 (濃度は食材により調整)	NEWトロミーナ(1~2%) (濃度は食材により調整)
備考	-	-	嚥下の度合いをみて介助者が対応	嚥下の度合いをみて介助者が対応	嚥下の度合いをみて介助者が対応

施設名	社会福祉法人くるみ会
料理名	鶏肉のナッツ焼き/菜の花のお浸し



対象人数	45名	1名	4名	6名	5名	1名
食形態名	常食	やわらか	やわらか/きざみとろみ	ミルク粥	パン粥	とろみ汁
写真						
大きさ(mm)	-/-	『やわらかチキン』/やわらかく茹でて菜の花	『やわらかチキン』/菜の花は米粒大にカット	-	-	-
喫食者の特徴	食事摂取に問題のない方 食事介助の必要のない方	1.咀嚼は弱いが可能 2.舌が主に前後運動で、食塊形成が充分ではなく、送り込みに時間を要する方	1.咀嚼をほとんどせず、ほぼ丸飲みの方 2.舌が主に前後運動で、食塊形成が充分ではなく、送り込みに時間を要する方	1.咀嚼をほとんどせず、ほぼ丸飲みの方 2.舌が主に前後運動で、食塊形成が充分ではなく、送り込みに時間を要する方	1.咀嚼をほとんどせず、ほぼ丸飲みの方 2.舌が主に前後運動で、食塊形成が充分ではなく、送り込みに時間を要する方	嚥下機能が弱くむせたり、吐き出したり水分を飲み込むのが困難な方 欠損歯があったり、閉口不全があって水分の送り込みが困難な方
作り方	①ナッツ味噌を鶏肉に塗ってコンベクションオーブンで焼く ②菜の花をゆでてめんつゆで和える	①『やわらかチキン』(冷凍)をカットしてナッツ味噌(ナッツ少なめ)を塗ってコンベクションオーブンで蒸し焼きにする ②菜の花をゆでてめんつゆで和える	①『やわらかチキン』(冷凍)をカットしてナッツ味噌(ナッツ少なめ)を塗ってコンベクションオーブンで蒸し焼きにする ②菜の花を茹でて米粒大に切って、とろみ(出汁+『ミキサーゲル』)を絡める	米+約5倍の水+スキムミルクを炊飯器で炊く	『かんたんパンがゆミック』に熱湯を加えてよく混ぜ、蒸らす	汁160cc+きざんだ具(米粒大)20gに『ミキサーゲル』小さじすり切り1杯(1.8g)を入れ、ホイッパーで1分以上攪拌する。
増粘剤の種類と濃度(%)	-	-	きざみとろみのとろみ濃度3%	-	-	1%(ミキサーゲル)
備考	-	肉団子、ハンバーグは加工せずそのままの提供です		蒸らし時間をしっかり摂ることで芯までふっくらできあがりやすいです	-	-

施設名	航
料理名	豚肉のソテー


対象人数	33名	3名	3名	3名	5名
食形態名	常食	一口大	荒きざみ	きざみ	極刻み
写真					
形態の特徴	ナイフがなくても食べることができる大きさ	2×3cm角程度	2cm角	1cm角	5mm程度
喫食者の特徴	歯で噛み切ることができる方	ほぼ常食でも大丈夫だが、箸で小さくすることが難しい方	義歯を使用しているなど、咀嚼の問題で一口大のサイズでは大きい方	咀嚼だけではなく嚥下の問題があり、荒きざみのサイズでは大きい方	何とか咀嚼能力が残っている方でペーストにするほどでもない方
作り方	-	常食を規定サイズに包丁でカットする。	常食を規定サイズに包丁でカットする。	常食を規定サイズに包丁でカットする。	常食を規定サイズに包丁でカットする。
備考	-	-	-	嚥下の度合いをみて、介助者が下表のトロミ餡をかけて介助する。	

介助用トロミ餡「ネオハイトロミールⅢ(1.5%)」






施設名	横浜市総合リハビリテーションセンター
料理名	魚のピカタ

食形態名	常食	嚥下食			
		軟菜食	ソフト食	ミキサー食	ペースト食
食形態の特徴	—	パサつかず、張り付かず、硬い食材を除いたもの。または少しの咀嚼でまとまるもの。	舌と口蓋で押しつぶすことができるもの。またはそれをとろみでまとめたもの。食塊形成や移送が容易な形状のもの。	ペースト状の中に多少の粒状固形が残る(不均一)が舌で簡単に押しつぶすことができる形状のもの。	粒のないペースト状(均一)のもの。
写真					
大きさ	ひと口大カット対応あり 2×3cm角程度	1.5×1.5cm角程度	5～8mm角程度で まとまりある形状	提供機会はあまりないが、 概念として設けている。	
喫食者の特徴	・嚥下障害を認めない方 ・麻痺による利き手交換で食具操作が不慣れな場合にひと口大カット対応することのある方	・歯科治療(義歯の不具合合わせ、齲歯抜歯、歯肉炎他)のため、咀嚼が困難な方 ・軽度の嚥下障害があり、誤嚥、窒息のリスクがある方 ・押しつぶし能力以上の方	嚥下障害があり、咀嚼力の低下や食物を飲み込みやすい形にまとめる機能の低下している方		
増粘剤の種類と濃度(%)	とろみ濃度 3段階から指定(0.5%・1%・2%)				
備考	<ul style="list-style-type: none"> ・嚥下食提供食数は日々1名程度、年間を通じて2～3名の方へ提供している。 ・軟菜食をベースとした食形態となる方が多い。 				

施設名	社会福祉法人 リエゾン笠間
料理名	鶏肉のムニエル

対象人数	12名	8名	4名	5名	4名	6名
食形態名	常食	一口大	1cm角	極刻み	ソフト食	ペースト食
写真						
形態の特徴	—	2cm角	1cm角	プロセッサーで細かくする	ゼリー状	ペースト状
喫食者の特徴	咀嚼・嚥下等に問題のない方	食器具をうまく使えない方や詰め込みやすく咀嚼が少なく丸のみをする方見守りや一部介助を必要とされる方	咀嚼力が弱く噛みきれない方やすりつぶしができない方歯がない方	咀嚼・嚥下等に問題がややあり、1cm角だとむせこみがあり、歯茎ですりつぶしが少しできる方	咀嚼がほとんど見られないが、舌と上顎での押しつぶしが可能で舌による送り込みができる方	飲み込みのタイミングが遅い方や舌と上顎での押しつぶしができない方経管で注入する方(経管栄養剤とペースト食半量ずつの方もいる)
作り方	①鶏肉の時は5等分にカットして盛り付ける。 ②魚は切れ込みを入れずに盛り付ける。(ただし、フライの場合は切れ込みを半分入れる。)	①調理後の食事を包丁で2cm角にカットする。	①調理後の食事を包丁で1cm角にカットする。 ②魚は包丁でカットするか、手でほぐす。	①調理後の食事をプロセッサーにかけて細かくする。 ②形のあるのが残った場合・プロセッサーで回せない場合は包丁で細かくする。(葉ものは包丁で細かくする。)	①調理後の食事をミキサーに1食分の1/2量入れる。 ②冷湯で割ってミキサーにかける。 ③繊維が多い食材は網でこして繊維を入らないようにする。 ④こしたのを鍋に入れてホット&ソフトを入れて火にかける。 ⑤ヘラでかき混ぜながら均一に混ぜる。 ⑥お皿などに盛りつけて冷蔵庫で冷やす。	①調理後の食事をミキサーに1食分の1/2量入れる。 ②冷湯で割ってミキサーにかける。 ③繊維の多い食材は網でこして繊維が入らないようにする。 ④ネオハイトロミールを入れてさらにミキサーにかける。
増粘剤の種類と濃度(%)	—	—	—	—	ホット&ソフト(0.8~1%) 100gに対して0.8~1g	ヨーグルト状態

施設名	よこはまりバーサイド泉			
料理名	チキンピカタ			

対象人数	13名	29名	6名	1名
食形態名	常食	軟菜	ソフト	ミキサー
写真				
形態の特徴	4~5等分	一口大	—	—
喫食者の特徴	咀嚼・嚥下に特段問題のない方	咀嚼力が弱い方・歯(義歯)がない方	咀嚼・嚥下に問題がある方	嚥下に問題がある方
作り方	—	鶏肉や豚ロース等の1枚肉は酵素に漬けてから調理する。野菜類は圧力鍋で調理するか、茹で時間を長くする。また、繊維が短くなるように切る。魚や豚肉の薄切りは常食と同じものを使用する。	肉・魚は既製品を使用。野菜類はミキサーにかけたものをスルーパートナーで固める。	軟菜をミキサーにかけ、とろみ剤で固める。
増粘剤の種類と濃度(%)	—	—	スルーパートナー1~2%	ネオハイトロミール2%程度
備考	利用者によっては提供前にマッシャーで潰したり、はさみでカットする。	利用者によっては提供前にマッシャーで潰したり、はさみでカットする。	—	—

とろみ基準表

とろみ弱	とろみ中	とろみ強
水・お茶 200 ccに対し、スルーキング i を小さじ 0.5 杯の濃度	水・お茶 200 ccに対し、スルーキング i を小さじ 1 杯の濃度	水・お茶 200 ccに対し、スルーキング i を小さじ 1.5 杯の濃度

※上の表はあくまで「水・お茶」に対するとろみ剤の杯数です。水分の種類によっては同じ杯数のとろみ剤を使用しても出来上がりの硬さが変わりますので、水・お茶での硬さを感覚で覚えると良いです。





※水分にとろみをつける際は乾いたコップに先にとろみ剤を入れ、後から水分を入れることでだまになりにくく、きれいにとろみが付きます。

平成 24 年 4 月 1 日 よこはまりバーサイド泉







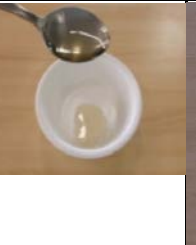






施設名	松風学園
料理名	鶏肉の香草パン粉焼

対象者割合	60.2%	18.3%	5.4%	9.7%	2.2%	4.3%
食形態名	常食	一口刻み食	1cm刻み食	1cm刻みトロミ付き食	極刻みトロミ付き食	軟菜食
写真	 常食	 1口	 1cm	 キザトロ	 極キザトロ	 軟菜
形態の特徴	1/4カット	1/8カット	10mm～5mm角	10mm～5mm角	3mm～5mm角	ペースト状
喫食者の特徴	咀嚼、嚥下に特段の配慮は必要無く、箸で喫食する方	箸が苦手ですpoonで喫食したり、かき込み、丸のみ、詰め込みで食べる方	残歯が少なかったり、義歯などで咀嚼力が弱い方	嚥下がスムーズでなく、1cm刻みだとむせ込みがある方 歯茎ですりつぶす行為は少しある方	咀嚼、嚥下に問題があり1cm刻みサイズでは大きく、歯茎ですりつぶすことは難しい方	嚥下がスムーズでなく、誤嚥などのリスクが高い方 歯茎ですりつぶすことができない方
作り方	箸でほぐさずに、つまみ易い大きさに包丁でカットする	スプーンにのせ易い大きさに包丁でカットする	○包丁で刻む ○見た目が少なく感じるため、盛り付けでボリューム感を持たせる	○包丁で刻む。トロミの硬さはとんかつソース程度 ○食材と絡まりやすくするため軟らかくしている	○フードプロセッサー等で粗く刻む ○トロミの硬さはとんかつソース程度 ○食材と絡まりやすくするため軟らかくしている	○ミキサーとフードプロセッサーを使用してペースト状にする ○1cm刻み食のとりみより少し硬めに調整
増粘剤の種類と濃度(%)	—	—	—	食事用 ネオハイトロミールスリム（食材によって変動あり） 水分用 ホット&ソフト	食事用 ネオハイトロミールスリム（食材によって変動あり） 水分用 ホット&ソフト	食事用 ネオハイトロミールスリム（食材によって変動あり） 水分用 ホット&ソフト
備考	—	—	—	対象者の嚥下力に合わせて、トロミの量を介助時に調整する	対象者の嚥下力に合わせて、トロミの量を介助時に調整する	それぞれの料理が混ざり合わないよう盛り付ける

施設名	若草
料理名	鶏肉の照り焼き

対象人数	4名	9名	10名	10名
食形態名	常食,一口大	重心一口大	みじん	ミキサー
写真				
形態の特徴	2×3cm角	3×5cm角	3×5cm角	-
喫食者の特徴	・丸呑みや掻き込みがみられる方	・咀嚼、嚥下に問題がある方 ・丸呑みや掻き込みがみられる方	・咀嚼、嚥下に問題がある方 ・食塊形成が困難な方 ・舌と口蓋間で押しつぶす事が出来る方 ・開口障害がある方	・咀嚼、嚥下に問題がある方 ・舌と口蓋間で押しつぶす事が難しい方 ・開口障害がある方
作り方	食材を包丁で切り分ける	①ソフト食を切り分ける ②照り焼きのたれは、だし汁に増粘剤を加えソフト食の上からかける	①ソフト食を切り分ける ②照り焼きのたれは、だし汁に増粘剤を加え、ソフト食の上からかける ③付け合せのブロッコリーはフードプロセッサで加工し、増粘剤でまとめる	①ソフト食に照り焼きのたれと増粘剤を加え、ミキサーで加工する ②付け合せのブロッコリーは水分と増粘剤を加え、ミキサーで加工する
増粘剤の種類と濃度(%)	-	つるりんこQuickly: 1.2%	つるりんこQuickly: 1.2%	つるりんこQuickly: 1.2%
備考	-	-	-	昼食時に支援員が、各利用者に合ったとろみの状態に調整する

施設名		社会福祉法人 訪問の家「集」			
献立名		豚のおろしソース			
名称	常食		軟食		
	常食	一口大	軟食	なめらか食	なめらか食濾し
写真					
形態の特徴	外観は形があり、箸で持ち上げられる程度にカット。	外観は形があり、3~4cm位にカット。	外観はスライスしたり、つぶしたりして、不均一で、やわらかくした状態。	外観は、形があり、まとまっていて、崩すとまとまっているものと、バラけるものがあり、粒が残る不均一な状態。	外観は形があり、崩したときでもまとまっていて、粒はなく、なめらかで均一な状態。
喫食者の特徴	あまり問題のない方	良く噛まずに飲み込む方、前歯で切れない方、自助具に取り分ける方、早食いの方	すりつぶしが出来ない方、ほとんど噛まずに飲み込む方	飲み込みの力が少し弱い方、食塊形成出来にくい方、ご家庭では、経管栄養の方	飲み込みの力が弱く、食塊形成が困難で均一でないと思われる方、ご家庭では経管栄養の方
作成時の注意点等	軟らかいものは噛まずに飲み込む方もいるので、あえて歯ごたえのあるものは、固ゆでしたりする。 現場で対象の方にあつた大きさに切ることもある。	食材や調理法によって、大きさを変えている。 パリパリした野菜や硬い野菜が飲み込みにくい方には、必要に応じて軟食の野菜を提供。 現場で対象の方にあつた一口大に切ることもある。	肉はスライス肉を利用したり、魚は骨の確認のためにも、少し崩して提供している。 上あごと下あごと崩せるような形態になるよう、良く茹でたり、市販のやわらかい材料（やわらかごぼうなど）を使用。 場合によっては、あんかけにしたり、現場で対象の方にあわせ潰すことや、トロミ液をかけることもある。	煮汁又は調味料を加えてブレンダーにかけ、増粘剤（スベラカーゼLITE）で作成。 色合いや形が常食に近くなるよう、市販の型や豆腐の型を使用。 なるべく、軟食と同じ材料を使うが、トマトなど色を強調したいときは、トマトジュースなど使用。 現場で対象の方に合わせ潰すこともある。	煮汁又は調味料を加えてブレンダーにかけ、増粘剤（スベラカーゼLite）を混ぜ、濾してから火にかけ、作成。 他は同左。
水分（汁物やお茶等）	何も手を加えていない水分（現場にて、具など別々にする場合もあり）	何も手を加えていない水分（現場にて、具など別々にする場合もあり）	何も手を加えていない水分（現場にて、具など別々にする場合もあり）、増粘剤使用の水分	匙などでスライスできる状態のお茶ゼリーや汁ゼリー（交互嚥下のために提供）、増粘剤使用の水分、濾してある汁物	濾してある汁物
対象人数	45名（56%・職員含む）	15名（19%）	12名（15%）	7名（9%）	1名（1%）

施設名		社会福祉法人 訪問の家「集」				
対象者の特徴	あまり問題のない方	水分がむせる方		水分がむせ、トロミ水ではゼコゼコしてしまう方	水分がむせ、トロミ水ではゼコゼコしてしまう方	水分のみ経管で飲む方、ご家庭では経管栄養の方
外観						
落下図						
落下後の状態						
汁物（人）	名称	常食汁・軟食汁（物やその日の体調にもよる）	汁トロミ（同左）		汁ゼリー（4）	汁具なし（2）
	作成での注意点等	軟食汁は、具材は切り方や柔らかさを軟食形態に準じ、一口大は場合によって、切る。	現場にて、ソフティアスーパーSを対象の方にあつた量加え、提供。		濾したものに1%スペラカーゼLITEを加え、火にかけて作成。交互嚥下にも使用。	濾して提供している。
お茶・牛乳等（人）	名称	名称なし（同上）	トロミ水・お茶トロミ（同上）		お茶ゼリー（3～）	お茶ゼリー（3～）
	作成での注意点等	現場にて、対象の方にあつた量を、コップに入れて提供。	同上		お茶に1%ウルトラ寒天を加え、火にかけて作成。交互嚥下にも使用。	同上

施設名	よこはまりバーサイド泉Ⅲ
料理名	チキントマトガーリックソース

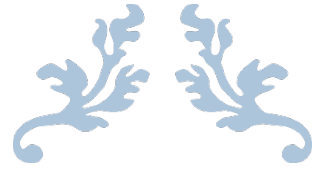
対象人数	10名	4名	5名	1名	6名
食形態名	常食	軟菜	軟菜 きざみ	ソフト食	ミキサー食
写真					
形態の特徴	—	—	1mm	ゼリー状	ペースト状
喫食者の特徴	—	咀嚼・嚥下に問題がある方 主に咀嚼が難しい方	咀嚼・嚥下に問題がある方 主に咀嚼が難しい方	咀嚼・嚥下に問題がある方 舌と口蓋間で押しつぶす事が出来る方	咀嚼・嚥下に問題がある方 舌と口蓋間で押しつぶす事が難しい方
作り方	肉は酵素に漬けてから調理する	①揚げ物や焼き物など衣がパサつく物はソースやコンソメ、だし汁などに一回くぐらせて提供する ②ソースの野菜はスチームコンベクションなどで軟らかくしてから調理する	①食材は包丁でカットする ②バラバラ又は汁が多く出るような食材は煮汁や増粘剤をカットする途中で混ぜ込みながらまとまるようにする	①ミキサー・ミルサーを使用し、煮汁等を加えてペースト状にかける ②その後、鍋に移し増粘剤を加え、80℃まで加熱し型に流し固める	①ミキサー・ミルサーを使用し、煮汁等を加えてペースト状にかける ②その後、増粘剤を加えとろみがつくまでミキサーにかける
増粘剤の種類と濃度(%)	—	—	ソフティア 食材により調整	スベラカーゼライト1.5%	ソフティア 濃度は食材により調整

施設名	鶴見地域活動ホーム 幹
料理名	鶏肉のトマトソース煮

対象人数	30名(58%)	9名(17%)	7名(13%)	3名(6%)	3名(6%)
食形態名	常食	3cm	1cm	カッター	ペースト
写真					
形態の特徴	-	常食を一口大程度の3cmにカットしたもの	常食を1cmにカットしたものの	フードプロセッサー等を使用し、多少の粒が残っている不均質な状態	ミキサー等を使用し、粒が残らずなめらかで均質な状態
喫食者の特徴	咀嚼、嚥下に配慮の必要がない方	咀嚼、嚥下に問題なく、自分で切り分けが出来ない方	咀嚼力が弱い方	咀嚼が難しい方	咀嚼が難しく、むせやすい方
作り方	①鶏肉(1個20g)に塩コショウし、オーブンで焼く ②トマトソースを作り、上からかける ③粉チーズをかける	①調理後、鶏肉・野菜を一口大にカット	①調理後、鶏肉・野菜を1cmにカット	①調理後、鶏肉とトマトソースを一緒に、塊がなくなるまでフードプロセッサーにかける(いんげんも同様) ②ブロッコリーは圧力鍋で舌でつぶせる軟らかさにする	①調理後、鶏肉とトマトソースを一緒に、なめらかになるまでミキサーにかける(いんげんも同様) ②ブロッコリーは圧力鍋で舌でつぶせる軟らかさにする
増粘剤の種類と濃度(%)	-	-	-	必要に応じて喫食時にネオハイトミールR&Eで調節	必要に応じて喫食時にネオハイトミールR&Eで調節
備考	-	-	-	-	ブロッコリーは、喫食時にスプーンでなめらかにして提供

施設名	あおば地域活動ホームすてっぷ
料理名	ハンバーグ和風ソース(ブロッコリー・人参グラッセ)

対象人数	利用者33名・職員39名	6名	1名	0名	1名
食形態名	常食	一口	粗キザミ	極キザミ	ペースト
写真					
形態の特徴	—	1.5cm角	5mm角	2mm角	ペースト状
喫食者の特徴	—	箸での切り分けが困難な方 フォーク・スプーン使用の方	咀嚼がやや弱い方	咀嚼が弱い方	咀嚼、嚥下に問題がある方
作り方	—	一口大に包丁でカット	5mm角程度に包丁でカット	2mm角程度に包丁でカット	フードプロセッサーを使用しペースト状になるまでかけネオホワイトロミールR&Eでとろみをつける
増粘剤の種類と濃度(%)	—	—	—	—	利用者の状態に応じてとろみをつける



献立の展開例



<豚肉メニュー(1人分量)>

常食	(g)	軟食	(g)
米飯		米飯	
米飯	200	米飯	200
コンソメスープ		コンソメスープ	
ほうれん草	20	ほうれん草	20
しめじ	10	-	-
コンソメ	1	コンソメ	1
塩	0.2	塩	0.2
胡椒	0.01	胡椒	0.01
ポークチャップ		チキンチャップ	
豚ロース	80	鶏もも皮無し	100
塩	0.1	塩	0.1
胡椒	0.01	胡椒	0.01
小麦粉	5	小麦粉	5
植物油	2	植物油	2
マッシュルーム	20	-	-
玉葱	40	玉葱	40
植物油	2	植物油	2
トマト缶	20	トマト缶	30
トマトケチャップ	5	トマトケチャップ	5
砂糖	2	砂糖	2
胡椒	0.01	胡椒	0.01
コンソメ	1	コンソメ	1
パセリ葉	0.3	パセリ粉	0.3
付け合わせソテー		付け合わせソテー	
カリフラワー	30	カリフラワー	30
アスパラ	15	ブロッコリー	30
塩	0.2	塩	0.2
胡椒	0.01	胡椒	0.01
植物油	3	植物油	3
コールスローサラダ		茹で野菜サラダ	
キャベツ	40	キャベツ	60
コーン	10	人参	5
きゅうり	15	ツナ	20
人参	5	酢	4
酢	4	塩	0.3
塩	0.3	胡椒	0.01
胡椒	0.01	植物油	2
植物油	2		
		みかん缶	
		みかん缶	60

<魚メニュー(1人分量)>

常食	(g)	軟食	(g)
米飯		米飯	
米飯	200	米飯	200
味噌汁		味噌汁	
大根	30	大根	30
油揚げ	5	-	-
味噌	8	味噌	8
だし	0.2	だし	0.2
タラのレモンバター醤油		カレイのレモンバター醤油	
タラ	80	カラスガレイ	80
塩	0.2	塩	0.2
胡椒	0.01	胡椒	0.01
小麦粉	5	小麦粉	5
植物油	3	植物油	3
料理酒	3	料理酒	3
醤油	5	醤油	5
バター	10	バター	10
レモン汁	2	レモン汁	2
レモン	15	-	-
付け合わせソテー		付け合わせソテー	
アスパラガス	30	ブロッコリー	30
玉葱	15	人参	10
赤パプリカ	5	にんにく	0.2
にんにく	0.2	塩	0.2
塩	0.2	胡椒	0.01
胡椒	0.01	植物油	2
植物油	2		
カレー風味マカロニ		カレー風味マカロニ	
ツイストマカロニ	15	ツイストマカロニ	15
キャベツ	30	キャベツ	30
玉葱	20	玉葱	30
人参	10	人参	15
ベーコン	10	ツナ	10
インゲン	5	パセリ粉	0.3
植物油	3	植物油	3
コンソメ	0.5	コンソメ	0.5
塩	0.1	塩	0.1
胡椒	0.01	胡椒	0.01
カレー粉	0.3	カレー粉	0.3
ルビーグレープフルーツ		黄桃缶	
グレープフルーツ	30	黄桃缶	40

<麺メニュー(1人分量)>

常食	(g)	軟食	(g)
焼きそば		焼きそば	
蒸し中華麺	200	やわらか短麺 中華麺	90
キャベツ	50	キャベツ	50
豚こま	50	ミートボール(スライス)	50
もやし	20	玉葱	20
人参	10	人参	20
ピーマン	10	焼きそばソース	10
焼きそばソース	10	植物油	3
植物油	3		
紅生姜	3		
青のり	0.2		
ワンタンスープ		ワンタンスープ	
ワンタン	14	ワンタン	14
ワカメ	1	-	-
葱	10	-	-
醤油	2	醤油	2
料理酒	1	料理酒	1
中華味	1	中華味	1
塩	0.3	塩	0.3
胡椒	0.01	胡椒	0.01
トマトといんげんのサラダ		トマトとブロッコリーのサラダ	
ツナ	20	ツナ	20
トマト	40	トマト	40
インゲン	20	ブロッコリー	20
玉葱	20	玉葱(茹)	20
ごま油	2	ごま油	2
塩	0.5	塩	0.5
胡椒	0.01	胡椒	0.01
コーヒーゼリー		コーヒーゼリー	
コーヒーゼリー	60	コーヒーゼリー	60

<パンメニュー(1人分量)>

常食	(g)	軟食	(g)
トースト		トースト	
食パン	120	食パン	120
りんごジャム		りんごジャム	
りんごジャム	15	りんごジャム	15
		マーガリン	
		マーガリン	8
目玉焼き		スクランブルエッグ	
卵	50	卵	50
ウインナー	20	片栗粉	2
植物油	1	水	4
醤油	3	植物油	3
		醤油	3
付け合わせサラダ		付け合わせサラダ	
きゅうり	15	カリフラワー	20
コーン	10	ブロッコリー	30
レタス	10	トマト	20
トマト	20	フレンチドレッシング	8
フレンチドレッシング	8		
コーヒー牛乳		コーヒー牛乳	
牛乳	150	牛乳	150
インスタントコーヒー	1	インスタントコーヒー	1
砂糖	4	砂糖	4
水	30	水	30

施設名	たちほどがや
料理名	上海風焼そば

常食、一口大	軟菜食	ミキサー食
<p>■上海風焼きそば</p> <p>焼そば用麺（蒸） 蒸す 1パック</p> <p>ごま油入り調合油 0.5g</p> <p>.....</p> <p>豚小間肉 30g</p> <p>むきえび 20g</p> <p>長葱 半月3cm 5g</p> <p>チンゲン菜 3cmざく切り 25g</p> <p>もやし 25g</p> <p>水煮たけのこホール 干切り 15g</p> <p>ピーマンスライス赤 10g</p> <p>干し椎茸（スライス） 0.8g</p> <p>ごま油入り調合油 1g</p> <p>オイスターソース 4g</p> <p>中華味（顆粒） 0.5g</p> <p>料理酒 3g</p> <p>濃口醤油 2g</p> <p>塩 0.2g</p> <p>コショウ 0.01g</p>	<p>■上海風焼きそば</p> <p>焼そば用麺（蒸） 茹でる 1パック</p> <p>ごま油入り調合油 0.5g</p> <p>.....</p> <p>豚挽き肉 30g</p> <p>軟らかこえびちゃん 20g</p> <p>長葱 みじん 5g</p> <p>チンゲン菜 ざく切り 25g</p> <p>もやし 25g</p> <p>軟らかたけのこ 干切り 15g</p> <p>ピーマンスライス赤 10g</p> <p>軟らかシイタケやん 干切り 0.8g</p> <p>ごま油入り調合油 1g</p> <p>オイスターソース 4g</p> <p>中華味（顆粒） 0.5g</p> <p>料理酒 3g</p> <p>濃口醤油 2g</p> <p>塩 0.2g</p> <p>コショウ 0.01g</p> <p>片栗粉</p>	<p>■上海風焼きそば</p> <p>焼そば用麺（蒸） ミキサーにかける 1パック</p> <p>ごま油入り調合油 乳化剤1.3% 0.5g</p> <p>.....</p> <p>軟菜の具をミキサーにかける。 ミキサーパウダー1%で固める。</p>
		

パン粥

白根学園 しらねの里

常食	一口刻み食	極刻み食	パン粥	ペースト食
<p>食パン(8枚切) 1人 1~2枚 マーガリン 8g マーメイドジャム 15g</p> <p>★お好みに応じて トースト又は 焼かずに ジャム・マーガリンを塗る</p>	<p>材料・調理法は 常食と同じ</p> <p>ジャム・マーガリンを塗り、 4等分にはさみで カット (介助側対応)</p>	<p>材料・調理法は 常食と同じ</p> <p>5mm~1cm角程度に 包丁でカット</p> <p>ジャム・マーガリンを塗り、 8等分にはさみで カット (介助側対応)</p>	<p>食パン(8枚切) 1枚 ローファット牛乳 150ml マーメイドジャム 15g</p> <p>2~3cm程度の 大きさにちぎり 牛乳に浸し、加熱 盛付後、ジャムをのせる</p> <p>トロミに関しては 嚥下の度合いをみて 介助者が対応</p>	<p>パン粥と 調理法は同じ</p> <p>ブレンダーを使用し ペースト状に なるまでかける 盛付後、ジャムをのせる</p> <p>トロミに関しては 嚥下の度合いをみて 介助者が対応</p>



山菜きつねそば

白根学園 しらねの里

常食	一口刻み食	極刻み食	ペースト食
南部そば 70g ①山菜 38g ②肉厚油揚げ 30g 醤油 3g パウミー 0.6g 砂糖 3g ③卵焼き 15g ④長ネギ 17g ⑤スライスなると巻 4g 醤油 11g 宗田厚削り 9g さば厚削り 9g みついし昆布 1.3g 食塩 0.2g みりん 3g 砂糖 5g ★茹でそばに ①～⑤の食材を 1種類ずつ盛付	材料は 常食と同じ ★茹でそば 1～3cm程度に 包丁でカット 5cm位のカットの方も有 ★①～⑤の食材も 1～3cm程度に 包丁でカットし 1種類ずつ盛付	材料は 常食と同じ ★茹でそば 2mm程度に 包丁でカット ★①～⑤の食材も 2mm程度に 包丁でカットし 1種類ずつ盛付 汁物のトロミは 嚥下の度合いをみて 介助者が対応	材料は 常食と同じ ★茹でそば 3cm程度に包丁でカット 汁(そばつゆ)を加え ブレンダーにかけ ペースト状にする ★①～⑤の食材も 少量の水(またはだし汁)を 入れ、ブレンダーにかけ 1種類ずつ盛付 トロミに関しては 嚥下の度合いをみて 介助者が対応



メルルーサのムニエル 野菜のグリル添え

白根学園 しらねの里

常食	一口刻み食	極刻み食	極刻み食(軟菜・ムース)	ペースト食
骨なしメルルーサ切身 80g 骨なしメルルーサ切身 60g 食塩 0.5g コショウ 0.03g 小麦粉 3.5g 料理酒 1g ネオソフト 2g サラダ油 1g ポッカレモン 0.3g 乱切ポテト 40g グリーンアスパラガス 22g スライスピーマン赤 22g 食塩 0.5g コショウ 0.03g オリーブオイル 1.5g ★魚切身 1人1枚付 80g 男性 60g 女性 下味をつけ、小麦粉をまぶし、フライパンで焼き目をつけ、スチコンで焼き、盛付 (野菜は下味のみスチコンで焼く)	材料・調理法は常食と同じ ★盛付の際に魚、野菜各々1~3cm程度に包丁でカット	材料・調理法は常食と同じ ★盛付の際に魚、野菜各々2.5~5mm程度に包丁でカット	魚のみムースで代替 ムース以外の材料調理法は常食と同じ 白身魚のムース 60g (1枚半) 白身魚のムース 40g (1枚) ★魚ムース 60g 4名 40g 1名 ムース→4等分に切り目を入れる 野菜のグリルは2.5mm~5mm程度に包丁でカットし、1種類ずつ盛付 トロミに関しては嚥下の度合いをみて介助者が対応	軟菜(ムース)と調理法は同じ 軟菜(ムース)と分量も同じ ★魚ムース 60g 1名 40g 1名 ムース→4等分に切り目を入れる 野菜のグリルは少量の水(またはだし汁)を入れ、ブレンダーにかける トロミに関しては嚥下の度合いをみて介助者が対応



豚肉のソテー菜種ソースかけ 人参甘煮添え

白根学園 しらねの里

常食	一口刻み食	極刻み食	極刻み食(軟菜・ムース)	ペースト食
<p>豚肩ロース薄切 75g 醤油 1.5g 料理酒 1g サラダ油 1g 卵(茹でる) 27g シリアピンソース 4g マヨネーズ 6g 万能ネギ 1.5g 人参 35g 砂糖 3g 食塩 0.3g</p> <p>★下味つけ、スチコンで焼き、1人3枚を盛付やや掻き込みがみられる方は介助者がはさみで1/2～1/3にカット肉に菜種ソースかける</p>	<p>材料・調理法は常食と同じ</p> <p>★盛付の際に肉、野菜各々1～3cm程度に包丁でカット</p>	<p>材料・調理法は常食と同じ</p> <p>★盛付の際に肉、野菜各々2.5～5mm程度に包丁でカット</p>	<p>ムース以外の材料調理法は常食と同じ豚肉のみムースで代替</p> <p>豚肉ムース 60g (1枚半) 豚肉ムース 40g (1枚) ★豚肉ムース 60g 2名 40g 1名</p> <p>ムース→4等分に切り目を入れる 人参甘煮は2.5～5mm程度に包丁でカットし、1種類ずつ盛付</p> <p>トロミに関しては嚙下の度合いをみて介助者が対応</p>	<p>軟菜(ムース)と調理法は同じ</p> <p>軟菜(ムース)と材料は同じ ★豚肉ムース 60g 1名 40g 1名</p> <p>ムース→4等分に切り目を入れる 人参甘煮・菜種ソースは少量のだし汁(又はソース)を入れ、ブレンダーにかける1種類ずつ盛付</p> <p>トロミに関しては嚙下の度合いをみて介助者が対応</p>



施設名:社会福祉法人 リエゾン笠間

展開献立表

【備考】
 献立の展開は常食のみになります。一口以降は形態にそって提供する方法が変わってきます。

【麺】	料理名/食品名	一人分	一口	麺類ははさみでカットしスプーンにのる大きさにカット(2cm)
	やきそば			
常食	焼きそば	220g	1cm角	フードプロセッサーで1cm角にまで細かくする。
	豚挽き肉	20g		
	キャベツ	30g		
	人参(千切り)	10g	極刻み	フードプロセッサーでさらに細かくする。
	サラダ油	30g		
	中華味(顆粒)	10g	ソフト食	1/2量をミキサーにかけてホット&ソフトで固める。(具と麺で分ける)つゆも一緒に入れてまわす。
	青のり	0.1g		
	千切り紅生姜	3g		
			ペースト食	1/2量をミキサーにかけてネオハイトロミールでとろみをつける。(具と麺を分ける)つゆも一緒に入れてまわす。

【パン】	料理名/食品名	一人分	一口	具は包丁でカットしスプーンにのる大きさにカット(2cm)パンはそのまま。
	ロールサンド			
常食	バターロール	25g	1cm角	具をフードプロセッサーで1cm角にまで細かくする。パンはそのまま。
	ホテルマーガリン	1g		
	きゅうり	10g		
	ニューたまごサラダ	20g	極刻み	具をプロセッサーでさらに細かくする。パン粥で提供。
	バターロール	25g		
	ホテルマーガリン	1g	ソフト食	具のみをミキサーにかけてホット&ソフトで固める。パン粥で提供。
	GSポテトサラダ	20g		
	きゅうり	10g		
			ペースト食	具のみをミキサーにかけてネオハイトロミールでとろみをつける。パン粥で提供。

【魚】	料理名/食品名	一人分	一口	包丁でカットしスプーンにのる大きさにカット(2cm) 別々に盛り付ける。
	いわしの生姜煮			
常食	いわしの生姜煮	36g	1cm角	包丁か手でほぐし1cm角にまで細かくする。 別々に盛り付ける。
	小松菜	30g		
	和風だし	1g		
			極刻み	フードプロセッサーで細かくする。 別々に盛り付ける。
			ソフト食	1/2量をミキサーにかけてホット&ソフトで固める。 別々に盛り付ける。
			ペースト食	1/2量をミキサーにかけてネオハイトロミールでとろみをつける。 別々に盛り付ける。


【豚】	料理名/食品名	一人分	一口	包丁でカットしスプーンにのる大きさにカット(2cm)
	豚と蓮根の炒め物			
常食	豚小間	50g	1cm角	フードプロセッサーで1cm角にまで細かくする。
	蓮根(斜め切り)	30g		
	玉ねぎ(スライス)	20g		
	青梗菜	20g		
	ピーマンスライス(赤)	10g	極刻み	フードプロセッサーでさらに細かくする。
	調合ごま油	2g		
	焼肉のたれ	10g	ソフト食	1/2量をミキサーにかけてホット&ソフトで固める。
			ペースト食	1/2量をミキサーにかけてネオハイトロミールでとろみをつける。

献立名	チキンピカタ
施設名	よこはまリバーサイド泉

常食		軟菜		ソフト	
鶏もも肉	60g	鶏もも肉	60g	マイルドやわらかポーク	60g
食塩	0.2g	食塩	0.2g	食塩	0.2g
		スベラカーゼミート	1.8g		
小麦粉	5g	小麦粉	5g		
全卵	10g	全卵	10g	玉子豆腐	20g
サラダ油	1g	サラダ油	1g		
トマトケチャップ	6g	トマトケチャップ	6g	トマトケチャップ	6g
デリカナポリタン	40g	デリカナポリタン	40g	やさしいほうれん草	26g
緑ピーマンスライス	5g	緑ピーマンスライス	5g	やさしいブロッコリー	26g



献立名	豚肉のしょうが焼き
施設名	よこはまりバーサイド泉

常食		軟菜		ソフト	
豚小間	50g	豚小間	50g	マイルドやわらかポーク	50g
		スベラカーゼミート	1.5g		
玉ねぎ	20g	玉ねぎ	20g	とけないたまねぎ	20g
濃口醤油	4g	濃口醤油	4g	濃口醤油	4g
料理酒	4g	料理酒	4g	料理酒	4g
おろしショウガ	2g	おろしショウガ	2g	おろしショウガ	2g
一番搾りキャノーラ油	5g	一番搾りキャノーラ油	5g	一番搾りキャノーラ油	5g
食塩	0.1g	食塩	0.01g	食塩	0.1g
胡椒	0.02g	胡椒	0.02g	胡椒	0.02g
キャベツ	20g	千切りきゃべつ	20g	やさしいきゃべつ	26g
					

献立名	関西風うどん
施設名	よこはまりバーサイド泉

常食		軟菜		ソフト	
冷凍うどん	200g	冷凍うどん	200g	冷凍うどん	150g
水	180g	水	180g	スルーパートナー	2g
薄口醤油	15g	薄口醤油	15g	薄口醤油	12g
だしの素	1g	だしの素	1g	だしの素	1g
みりん風調味料	5g	みりん風調味料	5g	みりん風調味料	3g
料理酒	10g	料理酒	10g	料理酒	8g
天かす	20g	天かす	20g		
椎茸	10g	やわらかしいたげやん	10g	やわらかしいたげやん	10g
濃口醤油	3g	濃口醤油	3g	濃口醤油	3g
砂糖	3g	砂糖	3g	砂糖	3g
なると	5g	やわらかかまぼこ	5g	やわらかかまぼこ	5g
鶏卵	30g	鶏卵	30g	たまご豆腐	40g
あさつき	8g	あさつき	8g	ネオハイトロミールスリム	2g
					

献立展開表
 <若草>

マーボー豆腐

常食・常食一口大		重心一口大		みじん		ミキサー
豚ひき肉	30.0g	肉団子	30.0g	肉団子	30.0g	重心一口大をペースト状に加工する (つるりんこ Quickly 1.2%)
長ネギ	20.0g	長ネギ	20.0g	長ネギ	20.0g	
干し椎茸	1.0g	干し椎茸 (みじんに加工)	1.0g	干し椎茸 (みじんに加工)	1.0g	
木綿豆腐	100.0g	木綿豆腐 (みじんに加工)	40.0g	干し椎茸 (みじんに加工)	40.0g	
中華あわせ麻婆ソース	15.0g	中華あわせ麻婆ソース	10.0g	中華あわせ麻婆ソース	10.0g	
砂糖	1.0g	砂糖	1.0g	砂糖	1.0g	
中華味	1.0g	中華味	1.0g	中華味	1.0g	
片栗粉	2.0g	片栗粉	2.0g	片栗粉	2.0g	
ごま油	2.0g	ごま油	1.0g	ごま油	1.0g	
サラダ油	2.0g	サラダ油	1.0g	サラダ油	1.0g	
万能ねぎ	3.0g	万能ねぎ	3.0g	万能ねぎ	3.0g	

鶏肉の照り焼き

常食・常食一口大		重心一口大		みじん		ミキサー
鶏肉(もも・皮つき)	80.0g	チキン(ソフト食)	80.0g	チキン(ソフト食)	80.0g	重心一口大をペースト状に加工する (つるりんこ Quickly 1.2%)
照り焼きのたれ	3.0g	照り焼きのたれ	3.0g	照り焼きのたれ	3.0g	
醤油	3.0g	醤油	3.0g	醤油	3.0g	
みりん	2.0g	みりん	2.0g	みりん	2.0g	
砂糖	2.0g	砂糖	2.0g	砂糖	2.0g	
ごま昆布	10.0g	ブロッコリー	20.0g	ブロッコリー	20.0g	
-	-	塩	0.1g	塩	0.1g	
-	-	つるりんこ Quickly 1.2%		つるりんこ Quickly 1.2%		

献立展開表(パン・魚)

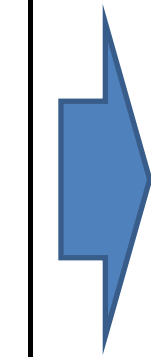
常食・一口大

献立名・食品名	純使用量
バターロールパン	
ロールパン	90 g
鮭のタルタルソース	
銀鮭70g切り身骨なし	70 g
こしょう(白、粉)	少々
薄力粉	2 g
サラダ油	1.5 g
鶏卵(全卵、生)	10 g
ハーフマヨネーズ	10 g
ヨーグルト(全脂無糖)	5 g
脱脂粉乳(スキムミルク)	2 g
精製塩	0.3 g
らっきょう(甘酢漬)	8 g
きゅうり(果実、生)	15 g
赤パプリカ	5 g
こしょう(白、粉)	少々
トマト(皮むき)	35 g
レタス(結球葉、生)	20 g

軟食

献立名・食品名	純使用量	作り方
バターロールパン		
ロールパン	90 g	
鮭のタルタルソース(軟)		
銀鮭70g切り身骨なし	70 g	魚は、焦げ目をつけな いように焼く。
薄力粉	2 g	
サラダ油	1.5 g	きゅうり・赤パプリカは、 皮をむき、1~2cmさい の目切りにして、舌と 口蓋でつぶせる程度に 茹でる。
鶏卵(全卵、生)	10 g	らっきょうも同様に茹 でる。
ハーフマヨネーズ	10 g	卵は、茹で、黄身と白 身に分け、黄身はつぶ し、白身は包丁で細か くする。マヨネーズ、 ヨーグルト、スキムミル クと具を混ぜ、塩で味 調える。
ヨーグルト(全脂無糖)	5 g	
脱脂粉乳(スキムミルク)	2 g	
精製塩	0.3 g	
らっきょう(甘酢漬)	8 g	
きゅうり(軟)	15 g	トマトは、湯むきし、 2cmさいの目切りにす る。
赤パプリカ(皮ムキ、軟)	5 g	キャベツは、2~3cm色 紙切りにし、舌と口蓋 でつぶせる程度に茹で る。
トマト(皮むき)	35 g	
キャベツ(結球葉、生)	35 g	

展開



一部
独自
に
作成

なめらか食・なめらか食濾し

献立名・食品名	純使用量	作り方(基本的に軟食から展開)
らくらく食ぱん		
らくらく食ぱん(市販品)	90 g	パンは市販品
鮭のタルタルソース(なめらか)		
銀鮭70g切り身骨なし	70 g	魚は、等量の水分でブレ ンダーにかけ、1.5%スベ ラカーゼLiteにて成形。
薄力粉	2 g	
サラダ油	1.5 g	Aをブレンダーにかけ、ト ロミ具合を、ソフティアス パーSにて調整。
A 鶏卵(全卵、生)	10 g	
A ハーフマヨネーズ	10 g	
A ヨーグルト(全脂無糖)	5 g	
A 脱脂粉乳(スキムミルク)	2 g	胡瓜、赤パプリカ、らっき ょうは、35%の水分でブレ ンダーにかけ、1.5%スベ ラカーゼLiteにて成形。
A 精製塩	0.3 g	
A らっきょう(甘酢漬)	4 g	
A らっきょう(甘酢漬)汁	4 g	
きゅうり(軟)	15 g	
赤パプリカ(皮ムキ、軟)	5 g	トマトは、種とり、ブレ ンダーにかけ、1.5%スベ ラカーゼLiteにて成形。
トマト(皮むき、種とり)	20 g	
キャベツ(結球葉、生)	35 g	キャベツは、35%の水分で ブレンダーにかけ、1.5%ス ベラカーゼLiteにて成形。

訪問の家「集」



献立展開表(肉)

常食・一口大

献立名・食品名	純使用量
豚のおろしソース	
豚ロース80g切り身	1 切
こしょう(白、粉)	少々
だいこん(根、皮つき、生)	50 g
みりん	4 g
こいくちしょうゆ	4.5 g
レタス(結球葉、生)	25 g
トマト(果実、生)	35 g



軟食

献立名・食品名	純使用量	作り方
豚のおろしソース(軟)		
豚ローススライス	80 g	肉は、焦げ目をつけな いように焼く。
だいこん(根、皮つき、生)	50 g	大根は、すりおろし、汁 (量は調整)と共に、か らみや舌ざわりがなめ らかになるまで煮て、 みりん、しょうゆで、味 付けする。
みりん	4 g	
こいくちしょうゆ	4.5 g	
キャベツ(結球葉、生)	25 g	キャベツは、2~3cmの 色紙切りにし、舌と口 蓋でつぶせる程度に茹 でる。
トマト(果実、生)	35 g	トマトは、湯むきし、2c mのさいの目切りする。



展開
→
一部
独自
に
作成

なめらか食・なめらか食濾し

献立名・食品名	純使用量	作り方(基本的に軟食から展開)
豚のおろしソース(なめ)		
豚ローススライス	80 g	肉は、等量の水分でブレ ンダーにかけ、1.5%スベ ラカーゼLitelにて成形。
だいこん(根、皮つき、生)	50 g	火にかけたみりん、醤油 は、ソフティアスーパーS にて、とろみ付けしてか ける。
みりん	4 g	
こいくちしょうゆ	4.5 g	
キャベツ(結球葉、生)	25 g	大根(適当な大きさに 切って茹でる)は、ブレ ンダーにかけ、1.5%スベ ラカーゼLitelにて成形。
トマトジュース缶	27.5 g	キャベツは、35%の水分 でブレンダーにかけ、 1.5%スベラカーゼLitelに て成形。



訪問の家「集」

(大根・トマトジュース以
外、軟食から展開。
なめらか食濾しは、同様
に作り、濾してから成
形。)

献立展開表(麺)

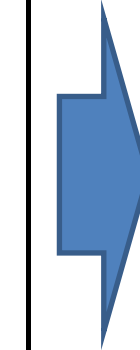
常食・一口大

献立名・食品名	純使用量
きつねうどん	
うどん(ゆで)(冷凍)	2/3 玉
めんつゆ(三倍濃厚)	14 g
合成清酒	5 g
みりん	5 g
昆布だし	適量
だし汁	適量
油揚げ	15 g
車糖(上白糖)	2 g
みりん	4 g
こいくちしょうゆ	1 g
だし汁	適量
根深ねぎ(葉、軟白、生)	20 g
サラダ油	0.3 g
こまつな(葉、生)	40 g
蒸しかまぼこ(赤蒲鉾)	25

軟食

献立名・食品名	純使用量	作り方
きつねうどん		
やわらか短めんうどん(市販品)	45 g	麺は市販品
めんつゆ(三倍濃厚)	14 g	
合成清酒	5 g	木綿豆腐は、1.5cmさ いの目きり、油揚げを 煮た汁で煮て、油揚げ (みじん)と混ぜる。
みりん	5 g	
昆布だし	適量	
だし汁	適量	
油揚げ	5 g	たまねぎは、1.5cm色 紙切り、小松菜は、 2.5cm色紙切り、共に 舌と口蓋でつぶせる程 度に茹でる。
木綿豆腐	40 g	
車糖(上白糖)	2 g	
みりん	4 g	
こいくちしょうゆ	1 g	
だし汁	適量	
たまねぎ(りん茎、生)	10 g	カニ棒かまぼこは、2~ 3cm長さに切り、さく。
こまつな(葉、生)	40 g	
カニ棒かまぼこ	25 g	

展開

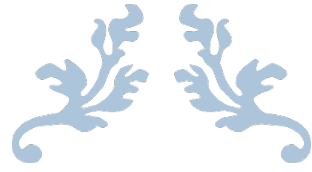


一部
常食
より
展開

なめらか食・なめらか食濾し

献立名・食品名	純使用量	作り方(基本的に軟食から展開)
きつねうどん		
やわらか短めんうどん	45 g	麺は、10%のつゆでブレン ダーにかけ、1.2%スベラ カーゼLiteでビニールに入 れ形成し、絞り出す。
めんつゆ(三倍濃厚)	7 g	
合成清酒	2.5 g	
みりん	2.5 g	
だし汁	適量	つゆは、ソフティアスー パーSでトロミ具合を調整 し、麺の上にかける(別提 供の方も有)。
昆布だし	適量	
油揚げ	5 g	
木綿豆腐	40 g	豆腐入り油揚げとたまね ぎは、10%煮汁でブレン ダーにかけ、1.2%のスベラ カーゼLiteにて成形。
車糖(上白糖)	2 g	
みりん	4 g	
こいくちしょうゆ	1 g	
だし汁	適量	
たまねぎ(りん茎、生)	10 g	
こまつな(葉、生)	40 g	小松菜は等量水分でブレ ンダーにかけ、2%スベラ カーゼLiteで成形。
蒸しかまぼこ(赤蒲鉾)	25 g	赤蒲鉾(常食より展開)は、 等量の水分で色別にブレ ンダーにかけ、1.5%スベラ カーゼLiteにて成形。 (赤蒲鉾以外、軟食から展 開。 なめらか食濾しは、同様に 作り、濾してから成形。)





レシピ集



料理名： タコライス

鶴見地域活動ホーム幹

<http://www.tai.ju.or.jp>



【おすすめポイント】

新メニューとしてタコライスを提供したところ、カレー風味が好評で、定番メニューとなりました。彩りもよく、生野菜が苦手な方でも、食べやすいようです。混ぜご飯が苦手な方には別盛り対応をしています。

【材料(1人分)】

白米 70g 豚ひき肉 60g 玉葱 30g 調合油 2g

☆ { トマトケチャップ 20g ウスターソース 10g カレー粉 1g
チリパウダー 0.01g 食塩 0.1g こしょう 0.01g

トマト 30g レタス 20g ピザチーズ 10g

【作り方】

- ① 鍋に油をひき、肉と玉葱を炒め、☆の調味料を加えて更に炒める。
- ② トマトはダイスにカット、レタスは細切りにする。
- ③ 米飯の上に、①、②、チーズの順番にかける。

【栄養価】

エネルギー：493kcal たんぱく質：18.9g 脂質：14.4g 炭水化物：67.5g
カルシウム：97mg 鉄 2.2mg 食塩相当量：2.0g

チキン竜田丼

あおば地域活動ホームすてっぷ www.shikoukai.jp



<おすすめポイント>

ご飯をどんぶりによそい、レタスを散らした上に人気のチキン竜田をカットして盛り付けています。

マヨネーズが網状にきれいにかかり、見た目も華やかで楽しくいただけるメニューです。

<材料 1人分 単位g>

- ・鶏もも皮つき肉 80 A(生姜すりおろし1 醤油 3 みりん 3 酒 2)
- ・片栗粉 8 ・サラダ油 8
- ・B(みりん 2 酒 2 醤油5)

- ・レタス 30 ・万能ねぎ 3 ・紅生姜 3
- ・精白米 90

<作り方>

- ①鶏もも肉を、A の調味料に漬け込む
- ②①に片栗粉をまぶして熱したサラダ油170℃で揚げる
- ③揚げた鶏肉を、B の調味液に浸ける
- ④レタスは洗って水分をよく切り、食べやすい大きさにカットする
- ⑤どんぶりにご飯をよそい、レタスをのせ、カットした鶏肉を盛り付ける
- ⑥⑤にマヨネーズをかけ、紅生姜、小口切りにした万能ねぎを散らす

<栄養価>

エネルギー: 609kcal	たんぱく質: 19.4g	脂質: 20.1g	炭水化物: 80.6g
カルシウム: 19mg	鉄: 1.4mg	食塩相当量: 1.4g	

蓮根ごはん

社会福祉法人 杜の会 SELP・杜 <http://www.morinokai.or.jp/selp.html>

おすすめポイント 取り上げた理由

蓮根が旬の時期に取り入れている、
毎回残食の少ない(ほぼなし)のメニューです。

材料(1人分)

米...100g カルライス...1g 酒...2g 顆粒風味調味料...少々
蓮根...30g A油...3g Aみりん...2g A酒...3g Aしょうゆ...6g
しらす干し...2g 練り梅...1.5g しそ葉...1g 生姜...1g

作り方

- ①生姜は針生姜、しそ葉は千切り、蓮根はイチヨウ切りにする。
- ②蓮根をAの調味料で炒める。
- ③しらすは酒煎りする。
- ④ごはんが炊けたら蓮根、しらす、練り梅、針生姜を混ぜ合わせる。
- ⑤最後にしそ葉をちらす。

栄養価

エネルギー:434kcal たんぱく質:9.5g 脂質:4.6g 炭水化物:84.3g
カルシウム:115mg 鉄:1.7mg 食塩相当量:3.2g

料理名

ドライカレー

横浜市総合リハビリテーションセンター

<http://www.yokohama-rf.jp/>

写真



おすすめポイント

大人から子どもまで残さず食べてくださるメニューのひとつです。

軟飯や全粥で召し上がっている利用者の方もカレー風味の御飯で食べるドライカレーを大変楽しみにしてくださっています。

夏には夏野菜を加えるなどしてアレンジをしています。

【材料(1人分)】

精白米 85g コンソメ 0.8g カレー粉 0.2g
豚ひき肉 50g 玉葱 60g 人参 20g おろし生姜 0.5g おろしにんにく 0.5g
サラダ油 3g トマトジュース 18g トマトケチャップ 5g ウスターソース 3g
カレー粉 0.6g 食塩 0.8g こしょう 0.01g パセリ 3g

【作り方】

- ①米をとぎ、通常と同じ水量で炊飯する準備をしたら、カレー粉とコンソメを入れてお米とよく混ぜる。表面を均して炊飯する。
- ②玉葱、人参、パセリを細かいみじん切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、おろしにんにく、おろししょうがを弱火で香りが出るまで炒める。
- ④みじん切にした玉葱・豚ひき肉をほぐしながら③に加え、豚肉の色が変わるまでよく炒める。
- ⑤さらに人参を加え、炒め合わせ、全体が混ざったら、カレー粉を加えてさらに炒め合わせる。
- ⑥カレー粉の香りが立ってきたら、ケチャップ、トマトジュース、ウスターソース、水少々(分量外)を加えてひと混ぜする。
- ⑦汁気を飛ばすように弱～中火で10分程煮込み、最後に塩こしょうで味を調える。
- ⑦器に①のご飯を盛り、⑥をかけて最後にみじん切りのパセリを散らす。

【栄養価】 エネルギー469kcal たんぱく質15.4g 脂質11.4g 炭水化物72.1g
Ca40mg Fe1.9mg 食塩相当量1.7g

料理名 ふわとろオムライス

社会福祉法人 リエゾン笠間 ホームページ<http://liaison-kasama.com/>

写真



おすすめポイント

ふわとろオムライスは卵がやわらかくご飯と絡めて食べると食べやすいです。

取り上げた理由

普段の食事形態は極刻みやソフト食で対応している方たちにも、ふわとろオムライス時は同じものが提供できます。少しでも食べる食感を楽しんでもらっています。

材料(1人分)

精白米85g チキンライスの素60g SMとろっとたまご(洋風)60g デミグラスソース10g ケチャップ3g 中農ソース1g

作り方

- ①精白米を研いで、チキンライスの素で炊飯器で炊く
- ②炊き上がったらケチャップ・中農ソースを混ぜ合わせる。
- ③皿に盛り付けし、具を形態別にしたものを盛り付ける。
- ④SMとろっとたまご(洋風)を解凍(スチームコンベクションを使用)し、盛り付けてデミグラスソースをかける。

栄養価

エネルギー438kcal 脂質7.5g たんぱく質9.6g 炭水化物79.4g カルシウム16mg 鉄1.1mg 食塩相当量1.4g

料理名 みそラーメン

社会福祉法人 リエゾン笠間 ホームページ<http://liaison-kasama.com/>



おすすめポイント

以前麺類を多く提供してほしいとの意見があり、週に2～3回は麺類の食事を提供をしています。

取り上げた理由

人気メニューの聞き取り(H27.11/18.19)を実施した結果、意見が多く上がったのがラーメンでした。

材料(1人分)

冷凍ラーメン200g 豚ひき肉20g もやし30g ホールコーン10g 人参千切り10g 刻みなると5g 玉ねぎスライス10g 青ねぎカット0.5g サラダ油1g 食塩0.5g ラーメンスープの素(味噌味)25g 湯200ml 乳カル酵素ファイバー+Zn 1g

作り方

- ①湯とラーメンスープの素(味噌味)と乳カルファイバー+Znを合わせてラーメンの汁を作る。
- ②鍋に油をひき野菜とひき肉を炒める。
- ③具材に火が通ったら形態別に切り分けておく。
- ④ラーメンは別の鍋で茹でる。
- ⑤麺が茹で上がったら形態別に切り分け、盛り付ける。
(常食:そのまま 一口:はさみで大スプーンにのる大きさにカット 1cm:プロセッサで刻む 極刻み:プロセッサで細かくし包丁でたたく)
- ⑥⑤に③をのせ①をそそぐ。

栄養価

エネルギー 415kcal 脂質6.6g たんぱく質16.3g 炭水化物66.0g カルシウム109mg 鉄2.2mg 食塩相当量4.4g

料理名

瓦そば

よこはまりバーサイド泉
<http://www.ysjk.jp>

写真



おすすめポイント 取り上げた理由

当施設委託会社栄養士さんオリジナルの一品です。利用者さんは麺類が好きな方が多く、その中でも瓦そばは通所利用者さんからも職員からも好評です。ごま油とにんにくの香りで食欲もそそられます。

山口県の郷土料理で、熱した瓦にそばと具を乗せる料理なのですが、施設で食べやすくするため、器に少なめの汁と盛り付けたアレンジ料理です♪

材料（1人分）

・冷凍そば	200g	・おろしにんにく	2g	・濃口醤油	3g
・本つゆ	30g	・ごま油	1g	・小葱	3g
・牛小間肉	40g	・砂糖	5g		

作り方

- ① 本つゆでかけつゆを作る。
- ② 鍋にごま油を熱し、牛小間・おろしにんにくを入れて炒める。
- ③ 醤油・砂糖で味付けをする。
- ④ 冷凍そばを茹でる。
- ⑤ そばを器に盛り、③の牛肉を乗せてつゆをかける。
- ⑥ 小葱を乗せる。

※つゆは麺に絡める程度の量でOK。

栄養価	エネルギー	400kcal
	たんぱく質	19.0g
	脂質	7.2g
	炭水化物	64.2g
	カルシウム	26mg
	鉄	2.3mg
	食塩相当量	3.5g

きのこほうとう

社会福祉法人 杜の会 SELP・社 <http://www.morinokai.or.jp/selp.html>

おすすめポイント 取り上げた理由

SELP・社の麺部門で利用者さんが作っているきしめんを利用し、秋らしくきのこを入れた人気のメニューです。

材料(1人分)

きしめん...220g みりん5g しょうゆ...13g かつおだし...300g かたくちいわし...1g
顆粒風味調味料...0.1g まいたけ...15g 生椎茸...15g かぼちゃ...30g
さつま揚げ...20g 油揚げ...10g ねぎ...5g

作り方

- ①油揚げを油抜きする。
- ②かぼちゃ、ねぎ以外の食材を入れてつゆを作る。
- ③かぼちゃを切ってコンベクションでふかす。
- ④麺を茹で、つゆと具材をよそり、最後にかぼちゃとねぎをトッピングする。

栄養価

エネルギー:350kcal たんぱく質:14.8g 脂質:2.7g 炭水化物:65.5g
カルシウム:71mg 鉄:1.5mg 食塩相当量:3.5g

ミルク粥

社会福祉法人くるみ会 <http://www.kurumikai.or.jp/>



おすすめポイント 取り上げた理由

- ◎ 食塊形成が難しい方が、飲み込みに時間がかかりすぎて疲れてしまう状況を見て考えました。少量でも必要栄養量を摂取できるようになっています。
- ◎ スキムミルクを入れることで栄養量だけでなく、ベタつきが押さえられ、飲み込みやすくなりました。
- ◎ 牛乳の臭みはほぼなく、コクがあってこれだけでも美味しく食べられます。
- ◎ 和食にも洋食にも合います。

材料(1人分)

米 45g 水 230cc(米の約5倍) スキムミルク 10g

作り方

1. 米を研いでおく
2. 炊飯器にすべての材料を入れて炊く
3. 炊きあがったら蓋を開け、さっとかきまぜる
4. 蓋を閉めて10分以上蒸らす

* 炊きあがってすぐは水分が多いので十分蒸らしてください

エネルギー196kcal、たんぱく質6.2g、脂質0.5g、炭水化物40.0g
カルシウム112.3mg、鉄0.4mg、食塩相当量0.1g

料理名 パン粥(フレンチトースト風)

社会福祉法人 白根学園 障害者支援施設 希望
<http://www.shirane.or.jp/facilities/kibou.html>



おすすめポイント 取り上げた理由

試行錯誤した結果、ソフト食まで統一できる美味しいパン粥が出来上がりました。食欲が無い方でも、「パン粥なら食べられる」と言われるほど、ふんわり軟らかく、マーガリンの香りがやさしいパン粥です。特にチョコレートジャムを添えたパン粥は人気です。

材料(12枚分) ※12枚まとめて作った場合の分量です。

食パン6枚切り12枚 卵3個 牛乳1400ml 砂糖70g マーガリン40g

※食パンは品質が安定している市販の商品を選択することにより、分量を統一出来ました。

作り方

- ①食パンは耳を切り、16等分にカットする。
- ②卵・牛乳・砂糖を混ぜ合わせる。
- ③ホテルパンに②を流し込み、①を漬け15分ほど置く。
- ④③にマーガリンを全体にばらして加える。
- ⑤コンベクションオーブンでスチーム100度6分30秒加熱する。
- ⑥ジャムを添えて出来上がり。

栄養価(1枚分)

エネルギー……281kcal
たんぱく質……10.4g
脂質……10.9g
炭水化物……35.3g
カルシウム……151mg
鉄……0.6mg

料理名

パン粥

横浜市松風学園 <http://www.city.yokohama.lg.jp/kenko/shogai/shofu/>



おすすめポイント 取り上げた理由

常食の方と同じものをパン粥にしているため、パンの種類によって違った味を楽しむことができます。

メロンパン、クリームパン、あんぱんなども、パン粥で提供しています。

材料(1人分)

パン	60g
牛乳	80～100g(パンの種類によって調整)
砂糖	5g(パンの種類によって調整)

作り方

- 1 パンをフードプロセッサーにかけ、パン粉状にする。
- 2 1に牛乳と砂糖を入れて火にかける。

栄養価

エネルギー：238kcal たんぱく質：8.6g 脂質：6.0g 炭水化物：37.3g
カルシウム：116mg 鉄：0.4mg 食塩相当量：0.9g

料理名

ココアパン粥

よこはまりバーサイド泉
<http://www.ysjk.jp>

写真



おすすめポイント
取り上げた理由

朝パン食時、牛乳・コーヒー牛乳・ココア・ミルクティ等の飲み物が提供されますが、パン粥の利用者さんにはパン粥に牛乳が使用されるため、乳飲料が付きません。

少しでも食事を楽しめるように、パン粥を牛乳の代わりにコーヒー牛乳やココア、ミルクティで提供し、気分を変えています。

材料（1人分）

- ・8枚切り食パン 1枚
- ・牛乳 200cc
- ・ココア 20g

作り方

- ① 食パンは耳を取り、16等分にカットする。
- ② ココアを少量のお湯で溶き、牛乳を入れる。
- ③ ①の食パンを②のココアに浸す。
- ④ 食パンにココアが浸み込んだら、パンが少し崩れるまで煮る。
- ⑤ お好みでジャムやはちみつを添える。
(砂糖を入れてもOK)

栄養価	エネルギー	342kcal
	たんぱく質	12.6g
	脂質	11.4g
	炭水化物	47.2g
	カルシウム	280mg
	鉄	0.9mg
	食塩相当量	0.9g

料理名 **ココアフレンチトースト**

よこはまリバーサイド泉Ⅲのぞみ

<http://www.vsik.jp>



<おすすめポイント>

✿取り上げた理由✿

フレンチトーストは食べやすく、常食、軟菜と同じものを提供でき、利用者さんが好きなココアやチョコ味など、アレンジを加える事で飽きることなく食べて頂けます♥

材料(1人分)

食パン(6枚切)・・・1枚～1枚半 ココア・・・大1 砂糖・・・大1 卵・・・1/2個 牛乳・・・大2
バニラエッセンス・・・少々 バター 粉糖・・・適量

作り方

- ①ココアと砂糖を混ぜ合わせ卵を加えすり混ぜる。さらに、牛乳とバニラエッセンスも入れて混ぜ合わせる。
- ②①に半分に切った食パンを浸して染み込ませる。
- ③スチームコンベクションを180℃に温めて、テンパンに食パンを並べて、焼く。
- ④少し焼けたら溶かしバターを塗ってまた焼く。
- ⑤最後に粉糖をかけてできあがり。

※お好みでアイスや生クリーム・チョコソースなどを添えても...Good♥

<栄養価>

エネルギー:296kcal
炭水化物:40.9g
たんぱく質:11.4g
脂質:10.5g
カルシウム:73mg
鉄:1.7mg
食塩相当量:1.0g

手作り海老ピザ

あおば地域活動ホーム www.shikoukai.jp



<おすすめポイント>

作業所でパン作りをしている利用者が、ピザ作りにチャレンジしました。

ピザソースも手作りで、トマトの酸味がピザをさっぱり味に仕上がっています。

<材料 1人分 単位g >

=ピザ生地=

・強力粉50 ・水35cc ・オリーブオイル6 ・塩1 ・砂糖2 ・ドライイースト0.6

=トマトソース=

・オリーブオイル1 ・にんにく1 ・玉葱5 ・トマト缶40 ・パセリ0.1 ・塩0.1 ・胡椒少々

=具=

・むきえび25 ・ピーマン10 ・玉葱20 ・マッシュルーム水煮缶15 ・ピザ用チーズ20

<作り方>

=ピザ生地=

- ①ボールに強力粉、ドライイースト、砂糖、水(40℃程度)、塩、オリーブオイルを入れて混ぜる
- ②①を製パン用ミキサーに移し、良くこねる
- ③こねあがったら生地を丸めて発酵器に入れ、20~30分発酵させる
- ④発酵させた生地をガス抜きをし、丸めなおしてぬれ布巾をかけてしばらくおく
- ⑤④を打ち粉をしたまな板の上におき、麺棒を使って丸くのばしておく

=トマトソース=

- ⑥にんにくと玉葱をみじん切りにする
- ⑦鍋にオリーブオイルを熱し、にんにくの香りが出るよう炒め、玉葱も加えてさらに炒める
- ⑧トマト水煮缶を加え、崩しながら煮込む
- ⑨塩・胡椒で味をととのえ、みじん切りのパセリを加える

=仕上げ=

- ⑩⑤の生地に⑨のトマトソースを塗り、むきえび・ピーマン細切り・玉葱薄切り・マッシュルームをのせる
- ⑪オーブンを200℃に熱し、チーズを散らしてから焼く

<栄養価>

エネルギー:377kcal

たんぱく質:17.0g

脂質:14.3g

炭水化物:43.7g

カルシウム:174mg

鉄:1.3mg

食塩相当量:2.1g

サーターアンダギー

あおば地域活動ホームすてっぷ www.shikoukai.jp



<おすすめポイント>

毎日、パン作りをしている利用者が、販売もしているサーターアンダギーを給食で提供するために、混ぜ込み、分割、丸めの作業を行いました。

素朴な味であとひく美味しさです。

<材料 1人分 単位g>

・薄力粉16 ・ベーキングパウダー0.5 ・卵6 ・上白糖5 ・黒砂糖2 ・サラダ油3

・揚げ油 ・サラダ油 適量

<作り方>

- ①薄力粉とベーキングパウダーを合わせ、ふるっておく
- ②卵をボールに割り入れときほぐし、サラダ油を加えて混ぜる
- ③②に黒糖と上白糖を入れ、なめらかになるまですり混ぜる
- ④③に①を加え、さっくり混ぜる
- ⑤手に油を少々塗り生地を分割して丸める
- ⑥160~170℃に熱したサラダ油で揚げる

<栄養価>

エネルギー:186kcal
カルシウム:12mg

たんぱく質:2.1g
鉄:0.3mg

脂質:10.9g
食塩相当量:0g

炭水化物:18.9g

料理名

南瓜ラザニア

よこはまりバーサイド泉Ⅲのぞみ

<http://www.vsik.jp>



<おすすめポイント>

✿取り上げた理由✿

南瓜を潰す事で常食と軟菜は見た目もあまり変わりなく提供でき、ミキサー食やソフト食でもおいしく食べる事ができます。

また、幅広い形態で食べやすいのでバイキングやパーティーの時など大皿で提供すると見栄えもよいです♥

材料(1人分)

ラザニア・・・50g 南瓜・・・50g 玉葱・・・40g ツナ・・・40g ほうれん草・・・40g オリーブオイル・・・適量

ホワイトソース・・・75g 牛乳・・・40g 塩・胡椒・・・適量 トマトソース(玉葱のみ)・・・75g ピザチーズ・粉チーズ・パセリ・・・適量

作り方

- ①南瓜は蒸して皮をとり潰す。
- ②ほうれん草は2cm位に切って茹でる。ラザニアも形態により茹で具合を若干変える。
- ③フライパンにオリーブオイルをひいて薄切りにした玉葱とツナをしんなりするまで炒める。
- ④①とホワイトソース、牛乳、塩胡椒を混ぜ合わせ、なめらかになるまで煮たら、③を入れ、軽く混ぜ合わせる。
- ⑤④のソース→ラザニア→トマトソース→ラザニアと交互に重ねていく。
- ⑥最後にチーズをのせて180℃のオーブンで焼く。(常食:ピザチーズ 軟菜～:粉チーズ)
- ⑦仕上げにパセリを散らしてできあがり。

<栄養価>

エネルギー:301kcal

炭水化物:38.6g

たんぱく質:12.1g

脂質:10.3g

カルシウム:136mg

鉄:1.8mg

食塩相当量:1.8g

料理名

カレーのアーモンド揚げ

施設名 借恵いわまワークス

ホームページ <http://www.kanagawa-id.org/i-works/>



おすすめポイント

衣のアーモンドが香ばしく、カレーの身の柔らかさとサクサクのアーモンドの食感が良く、「おいしい！」と人気のメニューです。

材料(1人分)

・黄金カレー	70g	・しょうが	1g	・油	9g
・塩	0.3g	・片栗粉	4g	・添え野菜	
・こしょう	少々	・卵	5g	レモン	1/8個
・料理酒	1g	・アーモンドスライス	8g	人参	20g
				サニーレタス	8g

作り方

- ① しょうがをすりおろす。
- ② カレーに料理酒としょうが、塩コショウで下味をつける。
- ③ 人参を茹でる。
- ④ カレーに衣(片栗粉、卵、アーモンドスライス)をつけて揚げる。
- ⑤ 盛り付けて出来上がり。

栄養価

エネルギー	229kcal
たんぱく質	16.0g
脂質	14.7g
炭水化物	7.6g
カルシウム	64mg
鉄	0.7mg
食塩相当量	0.5g

料理名

アクアパッツア

しらねの里 <http://www.shirane.or.jp>

写真



おすすめポイント
取り上げた理由

新メニューで提供したところ
美味しいと好評！

また食べたいとリピートされた一品です。

彩りも良いので、食欲もそそると
大歓迎されました。

材料(1人分)

赤魚...1切(80g) 料理酒...適量 塩...0.3g こしょう...適量 にんにく...0.5g
シーフードミックス...40g グリーンアスパラガス...20g 玉ねぎ...40g トマト...23g
チキンコンソメ...1~1.5g ローリエ...適宜 オリーブオイル...1~1.5g 乾燥パセリ...適量

作り方

- ①赤魚は、料理酒に浸し、塩、こしょうで下味をつけ、スチームコンベクションの180℃に設定したコンビモードで20分程焼く。
- ②にんにく(みじん切)と玉ねぎ(一口大カット)・ローリエをオリーブオイルで炒めシーフードミックスを加え、チキンコンソメでスープを作る。
- ③トマトはサイコロ状にカット、アスパラは下茹でし、食べやすい大きさに切る。
- ④②に③を入れ、サッと煮て、再度味を調える。
- ⑤器に①を盛り、④をかけてパセリを散らし完成。

【栄養価】

エネルギー	166kcal	炭水化物	6.7g	食塩相当量	1.0g
たんぱく質	21.5g	カルシウム	62mg		
脂質	4.9g	鉄	1.8mg		

鯖の海苔マヨ焼き

あおば地域活動ホームすてっぷ www.shikoukai.jp



<おすすめポイント>

海苔マヨの風味が鯖と相性が良く、やさしい味付けで美味しくいただけます。

肉料理に比べて敬遠されがちな魚料理ですが、ペロリと食べれるメニューです。

<材料 1人分 単位g >

- ・鯖 80 ・塩 0.5 ・胡椒 0.5 ・A(青のり 0.5 マヨネーズ 0.5)
- ・ジャガイモ 30 ・塩0.1 ・胡椒0.1
- ・人参 10 ・小松菜 25 ・サラダ油1 ・和風顆粒だし0.1 ・醤油1

<作り方>

- ①鯖に格子状の切れ目を入れ塩、胡椒をふる
- ②200℃に熱したオーブンで鯖を焼く 途中で A の海苔マヨを塗って焼き上げる
- ③ジャガイモは茹でて軽くつぶし、塩・胡椒をふる
- ④人参の千切りと小松菜を炒め、和風顆粒だしと醤油であじつけする
- ⑤焼きあがった鯖を皿に盛り付け、付け合せを添える

<栄養価>

エネルギー:136kcal	たんぱく質:5.6g	脂質:8.4g	炭水化物:10.8g
カルシウム:145mg	鉄:2.8mg	食塩相当量:0.8g	

鯖の味噌煮

あおば地域活動ホームすてっぷ www.shikoukai.jp



<おすすめポイント>

丁寧に作られている鯖の味噌煮は、大変美味しく、職員に作り方を聞かれるほどです。

程よい味の甘味噌が、ご飯とよく合います。

<材料 1人分 単位g>

- ・鯖 80 ・酒 2
- ・A(生姜すりおろし 1 味噌 10 砂糖 3 みりん 3) 長ねぎ 2
- ・長ねぎ 15 ・スナップエンドウ 20

<作り方>

- ①鯖に酒をふりしばらくおいておく
- ②Aの調味料を鍋に入れて鯖を並べ、青ねぎの先の部分をのせて火にかける
- ③鯖に火が通り、ある程度味がしみたら鍋から取り出す
- ④③の残った煮汁を煮詰める
- ⑤付け合せの長ねぎはフライパンで素焼き、スナップエンドウは茹でる
- ⑥鯖を盛り付け④をかけ、付け合せを盛る

<栄養価>

エネルギー: 215kcal
カルシウム: 26mg

たんぱく質: 18.6g
鉄: 1.3mg

脂質 10.3g 炭水化物: 10.0g
食塩相当量: 1.6g

みぞれ鍋

あおば地域活動ホームすてっぷ www.shikoukai.jp



<おすすめポイント>

すてっぷでは、年2回 1月と2月に、鍋給食を行っています。

作業を共に行っているメンバーと職員で、鍋を囲み楽しく話も盛り上がり美味しくいただいています。

鍋つゆは、利用者にアンケートをとって決めることもあります。

<材料 1人分 単位g>

・鱈40 ・鶏もも肉90 ・木綿豆腐50 ・油揚げ10 ・人参15

・白菜100 ・えのき10 ・まいたけ10・小松菜40 ・長ねぎ20 ・大根おろし60 ・ゆず1

・ A (和風顆粒だし2 ・醤油10 ・酒10 ・塩1 ・水200cc)

・茹でうどん150

<作り方>

- ① A を火にかけて鍋つゆを作る
- ②具材を食べやすい大きさに切る
- ③鱈、鶏もも肉は茹でて火を通しておく
- ④土鍋に具材を並べ、①の鍋つゆを注ぐ
- ⑤カセットコンロを準備し、土鍋をセットし火をつける
- ⑥野菜に火が通ったら出来上がり
- ⑦具材を食べたら鍋つゆを適量注ぎ、うどんを加えてあたためる

<栄養価>

エネルギー:499kcal
カルシウム:254mg

たんぱく質:34.4g
鉄:3.6mg

脂質:19.1g
食塩相当量:4.0g

炭水化物:45.3g

料理名 ちくわの3種揚げ

社会福祉法人 白根学園 障害者支援施設 希望
<http://www.shirane.or.jp/facilities/kibou.html>



おすすめポイント
取り上げた理由

人気メニューアンケートでハンペンフライと並び上位にランクインするメニューです。

ハンペンフライはハム・チーズ・しそやピザソース・チーズなどを挟み揚げます。

ちくわの3種揚げの中では梅が一番人気です。

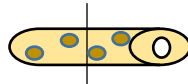
コスト的には嬉しい、ひと手間かかった一品です。

材料(1人分)

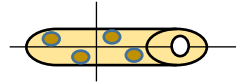
竹輪 82.5g(1/2×3本) 青のり 0.2g カレー粉 0.1g 梅びしお(チューブ) 10g
天ぷら粉 20g 水 適量 揚げ油

作り方

①竹輪を1/2にカットする。(梅用)



②竹輪を1/4にカットする。(カレー・青のり用)



③①の竹輪に切れめを入れ中心に梅びしおを入れる。

④天ぷら粉に水を加え衣を作り③をつけ揚げる。

⑤天ぷら粉に水・カレー粉を加える。

⑥天ぷら粉に水・青のりを加える。

⑦⑤・⑥にそれぞれ②の竹輪をつけ揚げる。

⑧皿に盛りつけできあがり。

栄養価

エネルギー.....329 kcal

たんぱく質.....11.8 g

脂質.....17.1 g

炭水化物.....31.3 g

カルシウム.....17mg

鉄.....1.7mg

食塩相当量.....2.5g

ハンペンフライ



料理名 かにの玉子焼き(甘酢あんかけ)

和枝福祉会 若草 URL : <http://www.kazuefukushikai.jp/wakakusa/>

<写真>



<おすすめポイント・取り上げた理由>

元々、市販のかに玉を提供していましたが、利用者さんにとって、咀嚼・嚥下が難しいとの意見があがった為、現在は手作りで対応し、かにの玉子焼き(甘酢あんかけ)として提供しています。

その結果、食事形態が常食からみじん状の方まで食べやすく、同じ見た目での提供が出来る為、利用者さんにとっておすすめのメニューです。

<材料(1人分)>

鶏卵 1個，中華スープ50ml，長ネギ8g，カニカマ27g，サラダ油2g，グリーンピース3g

～あんかけ～

中華スープ50ml，酢1g，醤油2g，砂糖2g，片栗粉0.5g，食塩0.5g

<作り方>

- ①鍋にサラダ油と長ネギを入れ、炒めてから煮る
- ②①とカニカマをフードプロセッサーでみじん状にする
- ③卵液と中華スープを混ぜる
- ④バットに②と③を入れ混ぜる
- ⑤スチームコンベクションオーブン(100度)で40分加熱し、長方形に切り分ける
- ⑥中華スープ・酢・醤油・砂糖・食塩・片栗粉で甘酢あんを作る
- ⑦カニ玉の上から甘酢あんをかける
- ⑧グリーンピースを上にとちらす

<主な栄養成分>

エネルギー	:136Kcal	カルシウム	:37mg
たんぱく質	:9.8g	鉄	:1.1mg
脂質	:7.4g	食塩相当量	:1.7g
炭水化物	:6.5g		

料理名 ふっくら唐揚げ

社会福祉法人 恵和

<http://www.keiwa.net/>

写真



おすすめポイント
取り上げた理由

・ご利用者に人気の「唐揚げ」ですが、出来立てでは硬くなりがちで、柔らかくすると味が薄くなってしまうことが多く案外難しいものです。

そこで、当施設委託業者(ハーベスト株式会社)店長の協力により、下味をつけた肉に本来ドライで使用する唐揚げ粉を水溶きして使用する事で、ふっくら柔らかい唐揚げの提供が可能になりました。

・ご利用者のリクエストでも常に上位のふっくら唐揚げです！

材料(1人分)

鶏もも 20g×4個

【下味】

塩 0.3g、こしょう 0.02g、おろししょうが 0.3g、酒 1.5g、こいくちしょうゆ 3.0g

唐揚げ粉 5g 水 適量 鶏卵 3g サラダ油(揚げ油) 適量

付け合わせ レタス 15g トマト 20g

作り方

①あらかじめ、鶏もも肉に【下味】を付けておく
→この後、唐揚げ粉を使用するので、通常より薄め

②揚げる直前に、卵と水で溶いた唐揚げ粉を混ぜる
→水溶き唐揚げ粉は中濃ソース状の濃度
→つまむように、肉にもみ込む

③170～180℃の油で、揚げる

栄養価

エネルギー 215kcal たんぱく質 16.6g 脂質 17.9g 炭水化物 1.4g
カルシウム 16mg 鉄 2.3mg 食塩相当量 0.9g

豚肉と玉葱の生姜炒め

あおば地域活動ホームすてっぷ www.shikoukai.jp



<おすすめポイント>

生姜焼き用の豚肉だと、厚みがあって食べにくい利用者もいるため、薄切り肉で作っています。

生姜醤油の味のご飯と良くあい、季節を問わずおいしくいただける、食欲増進メニューです。

<材料 1人分 単位g>

- ・豚肩ロース肉 50 ・豚こま肉 50 ・A(醤油 8 みりん 5 酒 3 おろし生姜 3)
- ・玉葱 50 ・サラダ油 3.0
- ・キャベツ 30 ・胡瓜 5 ・トマト 20

<作り方>

- ①豚肉をAの調味液に漬け込む
- ②フライパンにサラダ油を熱し、①の豚肉を炒めて取り出す
- ③②のフライパンに残った調味液で薄切りにした玉葱を炒め煮する
- ④玉葱に火が通ったら、②の豚肉を戻し入れ炒め合わせる
- ④キャベツの千切り、スライス胡瓜、くし切りトマトを付け合せにして、皿に盛り付ける

<栄養価>

エネルギー: 357kcal
カルシウム: 31mg

たんぱく質: 15.8g
鉄: 0.9mg

脂質: 26.6g
食塩相当量: 1.3g

炭水化物: 9.5g

料理名 **ハンバーグ(デミグラスソース)**

しらねの里 <http://www.shirane.or.jp>

写真



おすすめポイント
取り上げた理由

月1回の御希望メニューやクリスマス会に必ずリクエストがあがる人気メニューの1つです。

職員にもハンバーグだから今日は頑張れるといった活力剤ともいえる位喜ばれる事、間違いなしの一品です。

材料(1人分)

<ハンバーグ>	合挽き肉... 70g	<デミグラスソース>	デミグラスソース缶 ... 20g
	玉ねぎ ... 30g		ビーフシチューミックス...3.5g
	人参 ... 10g		玉ねぎ ... 13g
	木綿豆腐... 10g		マッシュルーム缶 ... 7g
	卵 ... 5g		料理酒 ... 適量
	生パン粉...1~2g		サラダ油 ... 1~2g
	塩 ... 0.5~0.6g		
	こしょう ...適量		

作り方

<ハンバーグ>

- ①玉ねぎ、人参は荒みじん切、豆腐は水切りをしておく。
- ②肉に①、卵、パン粉、塩、こしょうを入れ、全体的に粘りが出るまで良く捏ねる。
- ③必要な数に当分し、手で上下に叩きながら空気を抜き、形成する。
- ④200~220℃に設定したスチームコンベクションに③の肉を小判型にし真ん中をくぼませて15分程焼く。

<デミグラスソース>

- ①玉ねぎ、マッシュルームをサラダ油で炒め、酒をふり、しんなりしたら水を加える。
- ②①が軟らかくなったらデミグラスソース缶を加え、30分~1時間近く弱火で煮る。
- ③②にビーフシチューミックスを加え、更に煮込む。
- ④焼きあがったハンバーグの肉汁(脂)を加え、味を調え完成。

【栄養価】

エネルギー	248kcal	炭水化物	10.0g	食塩相当量	1.4g
たんぱく質	16.2g	カルシウム	29mg		
脂質	15.3g	鉄	2.0mg		

料理名

味付ハンバーグ

のぼら園

<http://www.kouhuu.jp>



おすすめポイント
取り上げた理由

ハンバーグそのものに味がしっかりついているので、ソース等をかけなくてもおいしく召し上がれます。
お弁当のおかずとしてもおすすめです。

ピーマンが練り込まれているので、苦手な方でも自然に摂取することができます。

材料(1人分)

豚ひき肉…… 60g
玉ねぎ…… 40g
ピーマン…… 10g
チーズ…… 10g
卵…… 5g

生パン粉…… 7g
牛乳…… 10g
ケチャップ…… 6g
ウスターソース…… 3g
カレー粉…… 0.1g

油…… 適量

作り方

- ①玉ねぎはみじん切りにし炒めておく。
- ②ピーマンはみじん切りにする。
- ③チーズは5ミリ角に切る。(業務用 サイコロ型にカットされているものが便利)
- ④材料を全て混ぜ、よく練り、好みの大きさ・形に成形して焼く。

栄養価

エネルギー…… 228kcal
炭水化物…… 10.5g
食塩相当量…… 0.9g

たんぱく質…… 15.8g
カルシウム…… 115mg

脂質…… 13.0g
鉄…… 1.1mg

みそつくね

社会福祉法人 杜の会 SELP・杜

<http://www.morinokai.or.jp/selp.html>

写真



おすすめポイント 取り上げた理由

残食の少ないメニューのひとつです。
つくねにも味付けをして、最後にとろみのつ
いたタレもかけるので、ごはんがすすみます。

材料(1人分)

鶏挽肉...80g たまねぎ...30g たまご...10g 片栗粉...5g 味噌...3g 塩コショウ...少々
油...5g Aしょうゆ...5g Aみりん...3g A砂糖...1g A片栗粉...2g
こねぎ...5g サニーレタス...10g

作り方

- ①こねぎを輪切り、たまねぎをみじん切りにする。
- ②鶏挽肉、たまねぎ、たまごを揉むように混ぜる。
- ③片栗粉、味噌、塩コショウを入れてさらによく混ぜる。
- ④Aを混ぜ合わせておく。
- ⑤フライパンに油を敷き、鶏挽肉を好きな形にまとめて焼く。
- ⑥混ぜ合わせておいたAをフライパンに入れ、とろみがつくまで火にかける。
- ⑦サニーレタスをちぎってお皿に盛る。
- ⑧つくねにたれをからめてサニーレタスの横によそる。

栄養価

エネルギー:254kcal たんぱく質:19.1g 脂質:12.7g 炭水化物:12.8g
カルシウム:36mg 鉄:1.8mg 食塩相当量:1.1g

卵と青菜の炒め物

あおば地域活動ホームすてっぷ www.shikoukai.jp



<おすすめポイント>

入り卵が入って彩りも良く、ボリュームアップできるメニューです。

主菜が軽いメニューの時の副菜として献立に入れています。

<材料 1人分 単位g>

- ・卵 25 ・みりん 1 ・サラダ油 1.5
- ・小松菜 50 ・しめじ 8 ・干しいたけ 2.5
- ・サラダ油 1.5 ・中華味 0.2 ・塩 0.3

<作り方>

- ①卵を割りほぐして溶き、みりんを加える
- ②小松菜は2～3cmに切り、しめじはほぐしておく
- ③干しいたけを水で戻す
- ④フライパンにサラダ油を熱し、卵を流し入れ炒り卵を作り取り出しておく
- ⑤フライパンにごま油を熱し、しめじ、しいたけ、小松菜の順に炒め合せ④を戻しいれる
- ⑥塩、中華味で味を調える

<栄養価>

エネルギー:95kcal
カルシウム:98mg

たんぱく質:4.6g
鉄:1.9mg

脂質:7.3g
炭水化物:3.8g
食塩相当量:0.5g

料理名

納豆のおくら和え

しらねの里 <http://www.shirane.or.jp>

写真



おすすめポイント
取り上げた理由

納豆は夕食に提供する人気メニューの1つです。

定番のネギ入納豆が苦手な方もおり、おくらに変えて提供した所、見事完食。

おかかも入るので御飯がよく進みます。

材料(1人分)

納豆(引き割りでも可)...30g

刻みオクラ...5g 花かつお...0.5g 醤油...2g 粉辛子...適量

作り方

- ①辛子醤油を作る。
- ②納豆、オクラ、花かつおに①を少しずつ加え、良く混ぜる。

【栄養価】

エネルギー	65kcal
たんぱく質	5.7g
脂質	3.0g
炭水化物	4.2g
カルシウム	33mg
鉄	1.0mg
食塩相当量	0.3g

料理名

チーズ納豆

のばら園

<http://www.kouhuu.jp>



おすすめポイント
取り上げた理由

納豆にチーズやごまを加えることでカルシウムをたくさん摂ることができます。

バターを塗った食パンに乗せ、納豆トーストにするのもおすすめです。

材料(1人分)

小粒納豆……………40g
きゅうり……………10g
チーズ……………10g
ごま……………1g
醤油……………1g

作り方

- ①きゅうり、チーズを5ミリ角に切る。
- ②すべての材料を混ぜ合わせる。

栄養価

エネルギー……………122kcal	たんぱく質……………9.3g	脂質……………7.2g
炭水化物……………5.6g	カルシウム……………114mg	鉄……………1.5mg
食塩相当量……………0.4g		

ほうれん草の納豆和え

社会福祉法人くるみ会 <http://www.kurumikai.or.jp/>



おすすめポイント 取り上げた理由

◎ みなさんの大好きな納豆を朝ごはん以外にも食べたいという声に応えた大好評メニューです。

◎ ほうれん草が苦手なお子さんでも、このメニューは大好きで、残食はほとんどありません。

材料(1人分)

ほうれん草(ゆで) 80g 挽き割り納豆 20g めんつゆ 3g 花かつお 0.5g

作り方

1. ほうれん草をゆでて2cmほどに切り、水をよく絞る
2. 挽き割り納豆、めんつゆを混ぜておく
3. ほうれん草と納豆を和えて、最後に花かつおをふってできあがり

* ほうれん草を他の青菜(小松菜、春菊など)に代えてもOKです。

エネルギー63kcal、たんぱく質5.8g、脂質2.4g、炭水化物5.9g
カルシウム73.7mg、鉄1.4mg、食塩相当量0.1g

手作りがんも

あおば地域活動ホームすてっぷ www.shikoukai.jp



<おすすめポイント>

豆腐料理は、肉料理や魚料理に比べると人気
が落ちますが、手作りがんもはとても美味です。

作るのは大変ですが、定番にしたいメニューの
ひとつです。

<材料 1人分 単位g >

- ・木綿豆腐 150 ・ひじきの煮物 25 ・人参 5 ・枝豆 3 ・片栗粉 3 ・山芋 10 ・サラダ油 6
- ・なす 30 ・サラダ油 3
- ・人参 15 ・いんげん 20 ・A(醤油 1 砂糖 1 生姜すりおろし 2 和風顆粒だしの素 0.1)
- ・大根 50
- ・天つゆ(だし20 みりん5 しょうゆ5)

<作り方>

- ①豆腐を水切りする
- ②水切りした豆腐をくずし、なめらかになるまで良くすり混ぜる
- ③②にひじきの煮物、干切り人参、枝豆を加えて混ぜ合わせる
- ④③に片栗粉、山芋のすりおろしを加えてさらに混ぜ、2等分して丸める
- ⑤170℃に熱したサラダ油で③を揚げる
- ⑥付け合せのなすは素揚げ、人参といんげんは A でさっと煮、大根はおろす
- ⑦がんもどきと付け合せを盛り付け、天つゆをかける

<栄養価>

エネルギー:321kcal
カルシウム:282mg

たんぱく質:13.6g
鉄:4.1mg

脂質:19.1g
食塩相当量:1.6g

炭水化物:23.5g

料理 ひじき煮(嚥下能力に多少不安のある方用)

訪問の家「集」 <http://www.houmon-no-ie.or.jp/tudoi/>



軟食

おすすめポイント
取り上げた理由

一般的なひじき煮だと、口の中でバラけ、まとまりがないが、やわらかく煮た後、かたくり粉でまとめると、食べやすくなります。

また、切り干し大根煮など、他の乾物でも応用できます。

材料(1人分)

干ひじき 4.5g 人参 15g 油揚げ 2g 油 1g さやえんどう 2g 片栗粉 0.7g
A (醤油 3.5g みりん 5g 酒 2g 顆粒和風調味料 0.3g だし汁 適量)

作り方

- ① 干ひじきは、戻してから、やわらかくなるまでボイル。
 - ② 人参は、2cmの拍子木切り、やわらかくなるまでボイル。
 - ③ 油揚げは、油ぬきし、Aで煮る。汁と具に分け、具は刻む。
 - ④ 油で別々に①、②を炒め、③の汁で煮る。
 - ⑤ ④のひじき、人参、③の具を合わせ、水溶き片栗粉でとろみを付ける。
 - ⑥ さやえんどうは、やわらかくなるまでボイル。刻んで、増粘剤でとろみ付け、上に盛る。
- ③④の工程後、なめらか食は、煮汁でブレンダーにかける。さやえんどうは、ボイル後、同様にする。

※当施設は、材料別にブレンダーにかける食形態があるため、素材ごとに調理を行っています。必要のない施設は、別々に調理する必要はありません。

【栄養価】	エネルギー	50kcal
	たんぱく質	1.5g
	脂質	1.8g
	炭水化物	7.4g
	カルシウム	84mg
	鉄	2.9mg
	食塩相当量	0.8g

当施設の他食形態(なめらか食は、濾した形態も有)



常食



一口



なめらか食

料理名 ひじきの彩りサラダ

社会福祉法人 白根学園 障害者支援施設 希望
<http://www.shirane.or.jp/facilities/kibou.html>



おすすめポイント 取り上げた理由

カルシウムや食物繊維などが豊富なひじきを煮物だけではなく、人気のゴマドレッシングで和えサラダで提供してみたところ、野菜や枝豆の食感と合い、美味しいと人気があり定番の副菜となりました。

材料(1人分)

干しひじき5g むき枝豆(冷凍) 10g コーン(冷凍) 10g きゅうり 20g
蒸しささみ(ツナ) 20g 塩 少々 胡椒 少々 ごまドレッシング 10g

作り方

- ①ひじきを戻す。
- ②きゅうりは角切りにし、枝豆・コーンは茹でて冷ます。
- ③ひじき・きゅうり・枝豆・コーン・ささみ(ツナ)を混ぜ合わせる。
- ④ドレッシングで和え、塩・胡椒で味を調える。
- ⑤1/2カットしたプチトマトを飾り出来上がり。

栄養価

エネルギー.....89kcal
たんぱく質5.2g
脂質5.3g
炭水化物7.2g
カルシウム.....92mg
鉄3.2mg
食塩相当量0.6g

料理名 大根とほたてのサラダ

訪問の家「集」 <http://www.houmon-no-ie.or.jp/tudoi/>

常食



おすすめポイント
取り上げた理由

誰でも簡単に出来て、一般的なサラダです。スキムミルクを入れ、まろやかさをプラスしました。

栄養面では、カルシウムが期待でき、施設内でも、残食の少ないサラダです。

白色の他サラダや煮物にも応用ができます。スキムミルクも保存が効くので便利です。

材料(1人分)

大根 60g きゅうり 15g 塩 0.2g ほたて貝柱(ほぐしレトルト) 12g 酢 3g
スキムミルク 5g ハーフマヨネーズ(又はマヨネーズ) 6g こしょう 少々
サラダ菜 7g トマト 35g

作り方

- ① 大根は、短冊切り、きゅうりは、太めの千切りに切る。塩をふり、かるく水気をしぼる。
- ② ①にほたて、酢、スキムミルク、マヨネーズを混ぜ、こしょうで味を調える。
- ③ サラダ菜を下にひき、②を盛る。
- ④ トマトは、くし切りにし、斜め半分に切って、横付けする。

【栄養価】

エネルギー	71kcal
たんぱく質	5.0g
脂質	2.3g
炭水化物	7.9g
カルシウム	86mg
鉄	0.5mg
食塩相当量	0.4g

当施設の他食形態 (なめらか食は、濾した形態も有)

一口



軟



なめらか食



料理名：

里芋の唐揚げ

鶴見地域活動ホーム幹

<http://www.taiju.or.jp>



【おすすめポイント】

里芋料理の中で、1番人気のメニューです。煮た後に揚げているので、さくっとした食感と、中まで味の染み込んだ煮物の旨味を同時に味わうことができます。

【材料(1人分)】

里芋(冷凍) 80g かつおだし 0.5g 料理酒 0.5g 上白糖 2g
しょうゆ 1.5g 片栗粉 6g 調合油 3g

【作り方】

- ① 里芋を分量の調味料とひたひたの水で軟らかくなるまで煮る。
- ② 冷まして味を染み込ませる。
- ③ 片栗粉をつけ、180℃の油で揚げる。

【栄養価】

エネルギー：116kcal たんぱく質：2.0g 脂質：3.1g 炭水化物：20.0g
カルシウム：18mg 鉄：0.5mg 食塩相当量：0.3g

料理名 ごぼうの洋風きんぴら

社会福祉法人 白根学園 障害者支援施設 希望
<http://www.shirane.or.jp/facilities/kibou.html>



おすすめポイント 取り上げた理由

いつものきんぴらにベーコンとコンソメを加えることによって洋風アレンジしました。

「私、これ好きなんです！」と伝えに来てくれるくらい食物繊維もしっかり摂れる人気のある副菜です。

材料(1人分)

ごぼう(冷凍:千切りor笹がき) 40g 白滝 30g ベーコン 8g コンソメ 0.5g 塩 0.3g
胡椒 少々 みりん 5g ごま油 2g パセリ 少々

作り方

- ①ごぼうを下茹でする。
- ②白滝を食べ易い大きさにカットし、下茹でする。
- ③ごま油でベーコンを炒め、①.②を加え炒める。
- ④コンソメ・みりんを加え、塩・胡椒で味を調えパセリを散らして出来上がり。

栄養価

エネルギー92kcal
たんぱく質1.9g
脂質5.2g
炭水化物9.4g
カルシウム.....42mg
鉄0.5mg
食塩相当量0.7g

料理名 芽かぶのサラダ

社会福祉法人 白根学園 障害者支援施設 希望
<http://www.shirane.or.jp/facilities/kibou.html>



おすすめポイント 取り上げた理由

海藻ときのこが入った食物繊維たっぷりの
生姜の効いたさっぱりサラダ。

食欲がでない夏場でもツルっと食べられる
人気の副菜です。

材料(1人分)

オクラ(冷凍カット) 20g プチトマト 8g 乾燥芽かぶ 10g 水煮山菜 30g ナメコ 10g
大根 20g 醤油 3g 砂糖 2g だし 0.5g 酢 4g おろし生姜 0.3g

作り方

- ①オクラ・ナメコはさっと茹でる。
- ②プチトマトを1/2にカットする。
- ③芽かぶを戻す。
- ④水煮山菜はザルにあけ、水気を切る。
- ⑤大根は薄いイチョウ切りにする。
- ⑥醤油・砂糖・だし・酢・おろし生姜を混ぜ合わせる。
- ⑦①～⑤をボールで和え⑥の調味料を加え味を付けて出来上がり。

栄養価

エネルギー……………31kcal
たんぱく質……………1.3g
脂質……………0.2g
炭水化物……………6g
カルシウム……………28mg
鉄……………0.4mg

料理名 **韓国フェア「ビビンバ」**

(施設名: 航 <http://www.suminasu.or.jp/>)

写真



材料(1人分)

精白米85g、牛バラ肉50g、温泉卵1個、ぜんまい10g、人参5g、大根10g、きゅうり10g、豆もやし15g、白菜キムチ15g、白ごま0.1g、すりおろしにんにく0.5g、焼肉のたれ10g、ごま油適宜、塩適宜、醤油適宜

おすすめポイント

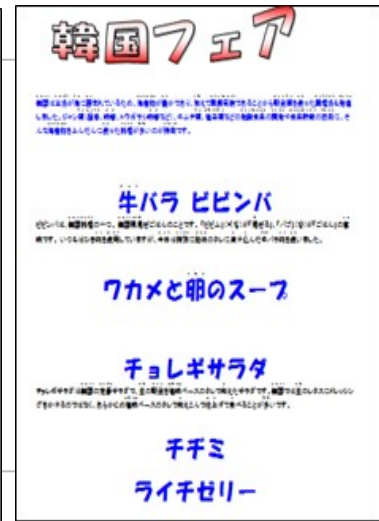
取り上げた理由

施設に居ながら、海外旅行の気分を味わってもらおうと、海外フェアとして「韓国フェア」イベントを実施しました。

当日メニューは「ビビンバ、わかめスープ、チョレギサラダ、チヂミ、ライチゼリー」ですが、本格的な味を目指すのではなく、普段食べなれた調味料を中心に使い、食べやすい味にアレンジしています。

旅行のパンフレットをイメージして作ったお品書きを持ち、ツアーコンダクターという設定で、施設栄養士、給食会社調理師・栄養士が各ユニットにまわり、メニュー説明をしながら提供しました。

外食余暇では利用者さん自身に食経験のあるメニューをセレクトすることが多いため、このイベントを通じて、世界には色々な料理があることを楽しく紹介したいと思っています。



作り方

- ① 人参、大根、きゅうりは千切りにする。
- ② 人参は下ゆでし、①の大根、きゅうりと混ぜ合わせ、塩、ごま油で和える。
- ③ ぜんまいは5cmの長さに切り、下ゆでし、ごま油で炒め、醤油で調味し、白ごまをまぶす。
- ④ 豆もやしは下ゆでし、ごま油、すりおろしにんにくで和える。
- ⑤ 牛バラ肉は食べやすい大きさに切り、焼肉のたれに漬け込み、ごま油で炒める。
- ⑥ 丼にごはんを盛り、野菜ナムル、ぜんまいナムル、豆もやしナムル、牛肉、温泉卵をのせる。
- ⑦ 白菜キムチは小皿に盛り、好みで使用する。

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g
564	17.2	22.7	67.2	46	1.9	1.8

料理名 **タイフェア「タイ風やきそば」**
 (施設名: 航 <http://www.suminasu.or.jp/>)

写真



材料(1人分)

フォー100g、むきえび30g、たくあん千切り5g、厚揚げ15g、卵20g、もやし30g、ピーナッツ5g、レモン6g、魚醤適宜、醤油適宜、スイートチリソース適宜、塩適宜、サラダ油5g

作り方

- ① フォーはぬるま湯で戻しておく。
- ② ピーナッツは乾煎りし、荒めに砕いておく。
- ③ 厚揚げは1cm幅の拍子木切りにしておく。
- ④ 卵を割り、炒り卵を作っておく。
- ⑤ 鍋にサラダ油を熱し、むきえび、もやし、厚揚げの順で炒める。
- ⑥ フォー、たくあん千切りを加えて炒め、魚醤、醤油、スイートチリソース、塩で調味し、最後に④の炒り卵を混ぜ合わせる。
- ⑦ 皿に盛り、②のピーナッツ、くし型レモンをのせる。

おすすめポイント

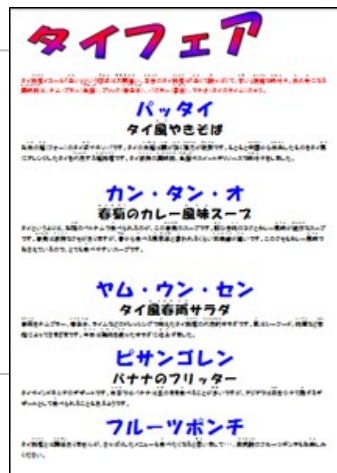
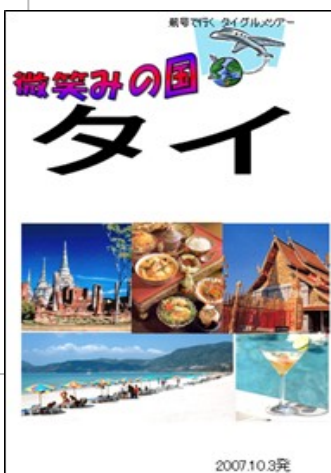
取り上げた理由

施設に居ながら、海外旅行の気分を味わってもらおうと、海外フェアとして「タイフェア」イベントを実施しました。

当日メニューは「タイ風やきそば、春菊のカレー風味スープ、タイ風春雨サラダ、バナナのフリッター、フルーツポンチ」ですが、本格的な味を目指すのではなく、普段食べなれた調味料を中心に使い、食べやすい味にアレンジしています。

旅行のパンフレットをイメージして作ったお品書きを持ち、ツアーコンダクターという設定で、施設栄養士、給食会社調理師・栄養士が各ユニットにまわり、メニュー説明をしながら提供しました。

外食余暇では利用者さん自身に食経験のあるメニューをセレクトすることが多いため、このイベントを通じて、世界には色々な料理があることを楽しく紹介したいと思っています。



エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g
530	18.3	11.4	84.2	91	2.1	1.4

料理名 **横浜開港記念日スペシャルランチBOX「ハンバーグサンド」**
 (施設名: 航 <http://www.suminasu.or.jp/>)

写真



写真



写真



おすすめポイント
 取り上げた理由

野球が大好きな利用者さんが多いのですが、なかなか観戦に行くことも難しいので、食堂で横浜スタジアムに居るかのような演出をしました。横浜DeNAベイスターズが掲げる“I☆YOKOHAMA”のビジョン「野球をきっかけに、“横浜”に関わるすべての人々が一つにつながる。」にのって、横浜の施設らしいイベントを横浜開港記念日の6/2に組みました。

実施に向けて、4ヶ月前から支援職員と栄養士、給食会社で綿密な打ち合わせをし準備を進めました。

厨房スタッフは横浜ベイスターズのユニフォームとヘルメットをかぶって提供しました。

カウンターに掲示した「本日お楽しみランチ！」の書道は利用者さんが一文字ずつ担当して書いてくれました。

利用者、支援職員、厨房スタッフと連携して一つにつながる、思い出に残るイベントとなりました。

ランチボックスの中に出来立ての「ハンバーグサンド、ドリア、焼売、星形フライドポテト、野菜マリネ」を詰め込むことは想像以上に大変な作業でしたが、普段使っている給食食器とは違う容器を使うことにより、拒食症気味の利用者が完食する効果もありました。

材料(1人分)

食パン(8枚切り)1枚、無塩バター1g、ハンバーグ80g、トマトケチャップ4g、中濃ソース4g、レタス5g

作り方

- ①ハンバーグをスチームコンベクションで焼く。
 - ②トマトケチャップ、中濃ソースを混ぜて加熱し、①のハンバーグにからめておく。
 - ③食パンに無塩バターを塗り、レタスと②のハンバーグをはさみ、パンの耳を切り落とす。
- *レタスがシャキシャキの状態を提供できるよう、利用者さんがカウンターに並んでから出来立てを箱に詰める。

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g
416	17.3	17.8	46.2	29	0.7	2.0

事例集作成プロジェクトメンバー

(五十音順 敬称略)

網中 愛理 社会福祉法人くるみ会 くるみ学園

安斉 久美 社会福祉法人白根学園 希望

加藤 和歌子 社会福祉法人すみなす会 航

軽部 真美 社会福祉法人杜の会 SELP杜

木村 路子 社会福祉法人横浜市社会事業協会

よこはまりバーサイド泉Ⅲ のぞみ

澤田 拓見 社会福祉法人和枝福祉会 若草

高桑 幸 社会福祉法人偕恵園 偕恵いわまワークス

千田 悦子 社会福祉法人大樹 つるみ地域活動ホーム幹

西田 菊美 社会福祉法人横浜市社会事業協会 よこはまりバーサイド泉

平川 三樹 社会福祉法人光風会 のぼら園

平山 瑠美 社会福祉法人横浜市リハビリテーション事業団

横浜市総合リハビリテーションセンター障害者支援施設

福田 和代 社会福祉法人白根学園 しらねの里

星野 雅子 社会福祉法人試行会 あおば地域活動ホームすてっぷ

水野 優子 社会福祉法人くるみ会 くるみ学園

三ツ石 美佐 社会福祉法人訪問の家 集

宮本 夏海 横浜市松風学園

本谷 朋子 社会福祉法人恵和 恵和青年寮

森 恵未 社会福祉法人十愛療育会 たっちほどがや

山下 歩加 社会福祉法人同愛会 リエゾン笠間

若山 すみえ 社会福祉法人恵和 恵和青年寮

門林 美和 横浜市健康福祉局障害福祉部障害支援課

『横浜市内障害者施設の献立に関する事例集』

横浜市健康福祉局障害福祉部障害支援課

平成28年3月作成

〒231-0021

横浜市中区日本大通18 KRCビル6階

電話045-671-2392 FAX045-671-3566