

川西地区給食研究会・特別養護老人ホーム 湯々館

あと味さっぱり ビタミン豊富 **果実寿司** (5人分)

白米 500g 水 500g

合わせ酢

酢 125cc 昆布茶 18g (もしくは食塩 15g)

みかん缶詰 (234g/缶) 1缶

(ザルに上げる。シロップは取っておく)

作り方

- ・米を炊く
- ・ の酢を一沸かしし、昆布茶を溶く。
- ・ご飯の蒸らし時間の半分で明け の酢を切る様に混ぜる。
- ・混ぜあがったら、 のみかんを混ぜ込む。
- ・お皿に盛り、上にシーチキンを散らす。

くだものは、切ることが出来ればパイナップルでも良い。

シーチキン以外でもハム・ちくわなど下味ある物なら OK

取っておいたみかんのシロップにミルクを混ぜ寿司と

一緒にどうぞ！ 紅茶で割ってもおいしいよ！

あったかい **じゃが芋のスープ** (4人分)

じゃが芋	400g (マッシュポテトなら 300g)		
ミルク	300cc	水	500cc
固形スープ	15g	乾パン	4個
塩	少々	コシヨー	少々

作り方

- ・じゃが芋は皮をむき、適当にカットして水から湯がく。
- ・じゃが芋が柔らかくなったら、そのまま お玉などで適当に潰す。
- ・固形スープ、ミルクを入れ、塩やコシヨーで味を調える。
- ・乾パンを適当な大きさに砕き、器に入れる
- ・じゃが芋スープを上から注ぎ入れ提供する。

マッシュポテトの時は水を 300cc に減らし沸いてから投入する。

ごはんには掛ける場合は固形スープを少し増やせば良い。

玉ねぎや人参などあれば水と固形スープを少し増やしじゃが芋の湯がき初めと一緒に焚き始めると良い。

ミルクの代わりは粉ミルクでも OK！水を増やしてね。

川西地区給食研究会・特別養護老人ホーム 湯々館

## 簡 単 炊き込みご飯 (5人分)

白米	適量	水	炊飯用
魚の缶詰 (味付き)	適量		

### 作り方

- ・ 通常の炊飯の用意をする。
- ・ 米の上に魚の缶詰 (煮汁ごと) を適当に乗せて炊く
- ・ 炊き上がったら魚ごと良くかき混ぜ提供する。  
ごぼう・しょう姜などあれば更に美味しいでしょう  
(ごぼうは適当に折り、袋に入れて上から瓶・棒・缶詰などの叩き潰すと洗い物がでなくて良いでしょう)

## おかかご飯（1人分）

ご飯	・・・・・・・・	200g
かつお節	・・・・・・・・	1p
しょうゆ	・・・・・・・・	少々

ご飯、かつお節、しょうゆをボールに入れ混ぜ合わせる。

## 鮭すし（5人分）

ご飯	・・・・・・・・	800g
鮭フレーク	・・・・・・・・	80g
ゴマ	・・・・・・・・	少々
すし酢	・・・・・・・・	100cc
刻みのり	・・・・・・・・	少々

ボールにご飯、鮭フレーク、ゴマを入れ、すし酢を全体にまわしかける。

全体がまんべんなく馴染むようにしゃもじで切るように混ぜ合わせる。

混ぜたら刻みのりを全体に散らす。

川西地区給食研究会・特別養護老人ホーム 湯々館

軟飯食 トマトリゾット（5人分）

ご飯	.....	600g
トマト缶	.....	1缶（約350g）
コンソメ	.....	少々
水	.....	1000cc
ツナ缶	.....	1缶
大豆水煮	.....	100g
(人参・玉葱)	.....	50gぐらいずつ

鍋に水・トマト缶・スープの素・ツナ缶・大豆水煮（人参・玉葱）を入れひとにたちさせる。

ご飯を入れ塩・コショウで味をととのえる。

川西地区給食研究会・特別養護老人ホーム 湯々館

嚥下障害食 **粥ミキサー（米粉を使って）**（6人分）

上新粉	120g	砂糖	12g
水	900ml	スベラカーゼ	2g

作り方

- ・ ビニールに水と砂糖を入れよく振り、砂糖を溶かす。
- ・ 鍋に上新粉を入れ上記を少しずつ加え混ぜる（ダマになりやすいのでゆっくり加えながら、混ぜる）。
- ・ 火にかける。80 以上になったらスベラカーゼを入れる。  
時間がないときに手早く作れます。

アレンジ

味の素、コンソメ、スープの素、インスタントラーメンの粉末スープ、めんつゆ、こしあん缶等で味付けすると味覚低下している高齢者は好まれる方がいます。ただしスベカラーゼの量を調整して下さい。

川西地区給食研究会・特別養護老人ホーム 湯々館

乾パンで作る **パン粥風** (1人分)

乾パン	2個	ジャム	大1
ミルク	200cc		

作り方

- ・乾パンを細かい目に砕いて器に入れておく
- ・ミルクにジャムを入れ温めながら溶かし器に注ぎ込む
- ・蓋をしてしばらくおいてから良くかき混ぜて提供  
粉ミルクでも代用可能。

ジャムがなければ砂糖やハチミツでも OK !

川西地区給食研究会・特別養護老人ホーム 湯々館

身体温まる リゾット (4人分)

白米	200g	シーチキン	1 缶
水	340cc	固形スープ	2 個
トマトジュース	340cc	塩コショウ	少々

作り方

- ・米を洗わず、シーチキンのだし汁ごと鍋に入れ炒める
  - ・水、固形スープ、トマトジュースでスープを作る
  - ・炒めた米に作ったスープを米浸るくらい加え強火で蓋をせずに炊く。
  - ・水分が無くなれば残りのスープを加え、米が柔らかくなるまで炊く。
  - ・塩コショウで味を調える、約 15 分で出来上がり
- チーズがあれば更に美味しい  
野菜や粉ミルクを入れても OK!

川西地区給食研究会・特別養護老人ホーム 湯々館

あったか すいとん汁 (4人分)

小麦粉	200g	水	100cc
サバの缶詰	1缶	お味噌汁	4人分

作り方

- ・ ビニール袋に小麦粉に水を加え、混ぜ合わせこねる。  
(すいとんの生地を作る)
- ・ 耳たぶの硬さ位に調節する
- ・ お味噌汁にサバの缶詰を加える
- ・ お味噌汁にすいとんの生地をちぎって入れ、火を通す。

アレンジ

ゆで小豆缶やねりあん缶を水で溶いて、すいとんを入れ火を通せば高齢者が好きなおしるこにもなります。

おしるこは温まる上に高齢者に人気です。

川西地区給食研究会・特別養護老人ホーム 湯々館

刻み食 トマトカレー煮込み (4人分)

コンビーフ缶または魚肉ソーセージ			
トマトホール缶	1 缶	大豆の水煮缶	1 缶
カレールー	40g	マカロニ	40g
水	500cc	塩	少々
コシヨー	少々		

作り方

- ・コンビーフは手でほぐし、トマトホール缶や大豆の水煮缶は缶を開け、ハサミを入れて細かくする。マカロニは袋に入れて麺棒で上から叩き細かくする。
- ・カセットコンロに鍋を置き、コンビーフを炒めトマト、大豆、マカロニを入れ煮込む。
- ・カレールーを入れ塩コシヨーで味を調える。

# 伊丹給食研究会 特別養護老人ホーム あそか苑

## 非常食 献立・在庫量

H23.1.26現在

入所者+ショート 130名  
 ごはん 80名 粥 50名  
 普通・きざみ食 100名 超きざみ・ミキサー食 30名

常食		1人分	使用量	調理	1人分	使用量
<b>1日目</b>						
朝	*冷蔵庫内の物を使用					
昼	アルファ米 赤飯(50食)	100g	2箱	非常用おかゆ 白がゆ	40g	1箱
	*冷蔵庫内の物を使用			白身魚と里芋のそぼろ煮 鶏肉のロールキャベツ	100g 1/2p	5袋 10袋
夕	アルファ米 白飯(50食)	100g	2箱	非常用おかゆ 梅がゆ	40g	1箱
	*冷蔵庫内の物を使用			鶏肉けんちん風煮こみ 牛肉と野菜の合わせ煮	100g 1/2p	5袋 10袋
<b>2日目</b>						
朝	パン缶	95g	1缶	130缶	常食と同じ	
	*パンブキンスープ(コンソメ)			在庫	〃	
	*みかん缶(480g/缶)	37g		20缶	〃	
昼	アルファ米 白飯(50食)	100g	2箱	非常用おかゆ 白がゆ	40g	1箱
	ビーフカレー(9kg/缶)	200g		3缶	常食と同じ	
夕	アルファ米 赤飯(50食)	100g		2箱	非常用おかゆ 白がゆ	40g 1箱
	大根と昆布の煮物(りらく)	50g	1/10p	10袋	白身魚と里芋のそぼろ煮	100g 1/2p 15袋
	あさげみそ汁(ドライ)	10g	1p	130ヶ	常食と同じ	
<b>3日目</b>						
朝	パン缶	95g	1缶	130缶	常食と同じ	
	コーンスープ(コンソメ)			在庫	〃	
	*賞味缶(1800g/缶)	42g		3缶	〃	
昼	アルファ米 わかめごはん(50食)	100g		2箱	非常用おかゆ 白がゆ	40g 1箱
	金平ごぼう(りらく)	40g	1/10p	10袋	鶏肉けんちん風煮こみ	100g 1/2p 15袋
	あさげみそ汁(ドライ)	10g	1p	130袋	常食と同じ	
夕	アルファ米 白飯(50食)	100g		2箱	非常用おかゆ 梅がゆ	40g 1箱
	ビーフシチュー	138g		6缶	常食と同じ	
	切干大根(りらく)	50g	1/10p	10袋		

飲料水  
 使い捨て食器  
 割はし・スプーン

\*印は在庫品とする

