



献立名

- ・菊ご飯
- ・盛り合わせ
- ・清汁
- ・和菓子
- ・お造り
- ・かぼちゃの煮物
- ・フルーツ

栄養価

エネルギー	876	kcal
タンパク質	38.2	g
脂質	19.9	g
炭水化物	134.2	g
カルシウム	93	mg
リン	408	mg
鉄	2.7	mg
マグネシウム	94	mg
食物繊維	6.4	g
食塩	6.4	g

レチノール活性	403	μg
α-トコフェロール	4.4	μg
β-トコフェロール	0.1	μg
γ-トコフェロール	1.5	μg
δ-トコフェロール	0.1	μg
ビタミンD	4.1	μg
ビタミンB1	0.32	mg
ビタミンB2	0.38	mg
ビタミンC	55	mg

従来のビタミンE表示は上記α-トコフェロール～δ-トコフェロール表記とする。

菊ご飯

分量

材料名	1人分(g)
精白米(うるち米)	95 g
穀物酢	10 g
並塩	1.5 g
上白糖	4 g
小分けde錦糸玉子	10 g
しょうが(甘酢漬)	13 g
ごま(いり)	1 g
上白糖	5

作り方

- ① 酢、塩、上白糖であらかじめすし酢を作っておく。
- ② 米を炊き、炊き終わったらすし桶にごはんを移す。
- ③ ③に①、みじん切りした甘酢漬、ごまを入れ、切りながら混ぜていく。
- ④ ③を菊型に型抜きし、上から錦糸玉子をかける。
- ⑤ 菊の葉の形をした紙を敷き、上に④を盛りつける。

お造り

分量

材料名	1人分(g)
たい	18 g
サーモン	36 g
だいこん	12 g
しそ	1 g
わさび(練り)	2 g
にんじん	1 g
紅立	1 g
たまりしょうゆ	3 g

作り方

- ① 魚を水洗いし、3枚におろして皮をひき、刺身をひく。
- ② つまを盛りつけ、しそを敷き、サーモン3枚、薄切りしたレモン、たい2枚、もみじの形に型抜きしたにんじんを添える。
- ③ 紅立を添え、わさびを盛り、たまりしょうゆをはる。

盛り合わせ

分量

材料名	1人分(g)
厚焼き玉子	42 g
有頭海老ボイル	23 g
さやいんげん	5 g
ぶなしめじ	9 g
若鶏三色巻	24 g
柚子なます	28 g
こいくちしょうゆ	3 g
みりん	3 g
出汁	2 g
上白糖	2 g

作り方

- ① 厚焼き玉子はスチームコンベクションで温め、食べやすい大きさに切る。
- ② 既製品の有頭海老ボイルは出汁で炊く。
- ③ さやいんげんは塩茹でし、出汁に浸ける。
- ④ ぶなしめじは石づきを落とし、食べやすい大きさに切り、スチームコンベクションで焼く。
- ⑤ 若鶏三色巻は食べやすい大きさに切る。
- ⑥ 柚子なますはカップに盛りつける。

かぼちゃの煮物

分量

材料名	1人分(g)
西洋かぼちゃ(冷凍)	84 g
鶏ひき肉	10 g
青ねぎ	3 g
うすくちしょうゆ	3 g
上白糖	1 g
みりん	3 g
片栗粉	1 g
出汁	100 g

作り方

- ① 鶏ひき肉は、沸騰した湯で霜降りをする。
- ② 合わせ調味料が入った鍋に、かぼちゃ、①を入れ、煮込んでいく。
- ③ 片栗粉でとろみをつけていき、そぼろあんを作っていく。
- ④ かぼちゃを盛りつけ、そぼろあんを上からかける。
- ⑤ 青ねぎを散らす。

清汁

分量

材料名	1人分(g)
刻み柚子(冷凍)	1 g
根みつば	3 g
刻み穴子	5 g
うすくちしょうゆ	3 g
並塩	0.3 g
顆粒和風だし	1 g

作り方

- ① 椀に刻み柚子、みつば、刻み穴子を入れ、汁を注ぐ。

フルーツ

分量

材料名	1人分(g)
かき	25 g
パセリ	3 g

作り方

- ① かきは皮をむき、1/4に切る。
- ② ①を盛り付け、パセリを添える。

清汁

分量

材料名	1人分(g)
祝いの華	30 g

作り方

- ① 市販の祝いの華を皿に盛りつける。