

施設の好評メニュー

社会福祉法人 翠生会
特別養護老人ホーム
音羽台レジデンス



今日の献立

- ごはん
- チキンカツ
- トマトサラダ
- 冬瓜のかにあんかけ
- 味噌汁
- 果物(パインアップル)



ごはん

◆材料(2人分)

ごはん …… 茶碗2杯(1杯 150g)

ひとり分の栄養価
エネルギー：606kcal
たんぱく質：20.3g
食塩相当量：3.3g

チキンカツ

◆材料(2人分)

- 鶏もも肉 …… 2枚(120g)
塩・こしょう …… 少々
- ① { 卵 …… 1個
水 …… 大さじ2と1/2
- 小麦粉 …… 適量
パン粉 …… 適量
- ② { 中濃ソース …… 小さじ2弱
ウスターソース …… 小さじ2弱
ケチャップ …… 小さじ1強
牛乳 …… 小さじ2
(添え物)
- キャベツ …… 葉1枚
大葉 …… 2枚
塩 …… 少々

◆作り方

- ① 鶏もも肉に塩・こしょうをふり、小麦粉、①、パン粉の順につける。
- ② 鍋に揚げ油を入れ熱し、①の中に火が通るまで揚げる。
- ③ 食べやすい大きさに切り、器に盛る。
- ④ キャベツ、大葉を千切りにし、塩を加え、③の横に添える。
- ⑤ ②を合わせて、ソースを作り、別の器に盛る。

キャベツに大葉を入れると
見た目も香りもよくなります。

パインアップル

◆材料(2人分)

- パインアップル …… 1/10個(120g)

◆作り方

- 食べやすい大きさに切る。



冬瓜のかにあんかけ

◆材料(2人分)

- 冬瓜 …… 100g
かに風味かまぼこ …… 1本
枝豆 …… 5さや
- ① { 砂糖 …… 小さじ1強
しょうゆ …… 小さじ1/2強
- だし汁 …… 1カップ
片栗粉 …… 小さじ1/2

◆作り方

- ① 冬瓜はいちょう切りにする。
- ② 鍋に①、冬瓜を入れ、火にかける。
- ③ 火が通ったら、ほぐしたかに風味かまぼこを加える。
- ④ 片栗粉を同量の水(分量外)で溶き入れ、とろみをつけ、仕上げに枝豆を加える。

枝豆は最後に加えると、
彩りがきれいになります。

トマトサラダ

◆材料(2人分)

- トマト …… M1/2個
玉ねぎ …… S1/6個
イタリアンドレッシング …… 小さじ2
(あれば)パセリ …… 少々

◆作り方

- ① トマト、玉ねぎは食べやすい大きさに切る。
- ② ①にドレッシングを合わせ、器に盛る。あればパセリを添える。

味噌汁

◆材料(2人分)

- 玉ねぎ …… S1/4個
絹さや …… 4枚
だし汁 …… 1と1/2カップ
みそ …… 小さじ2強

◆作り方

- ① 玉ねぎは薄切り、絹さやは食べやすい大きさに切る。
- ② だし汁に①を入れ火にかける。火が通ったら味噌を溶き入れ、味をととのえる。

- 1年を通して好評のメニューです。
- 彩りよく野菜をたっぷり使っています。

※「施設の好評メニュー」では、家庭での作りやすさを考慮し、分量や作り方を一部変更したものを掲載しております。