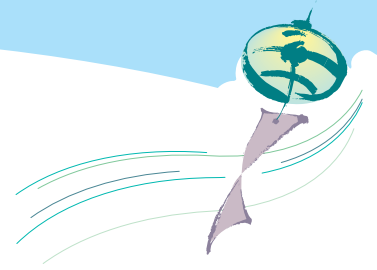




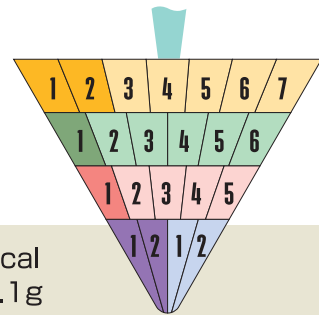
夏の献立



朝

オープンサンド	食パン2枚	主食	2つ (sv)
ゆで卵		主菜	1つ (sv)
トマト・きゅうり・レタス		副菜	1つ (sv)
牛乳		牛乳・乳製品	2つ (sv)

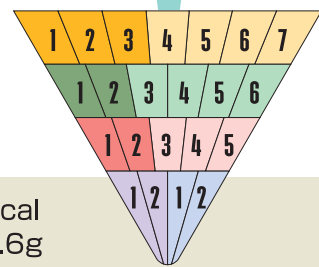
603kcal
食塩2.1g



昼

そうめん		主食	3つ (sv)
豚しゃぶサラダ		副菜	2つ (sv)
		主菜	2つ (sv)

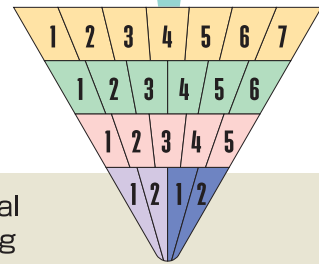
742kcal
食塩2.6g



間食

すいか		果物	2つ (sv)
-----	--	----	---------

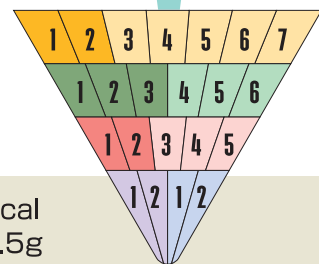
74kcal
食塩0g



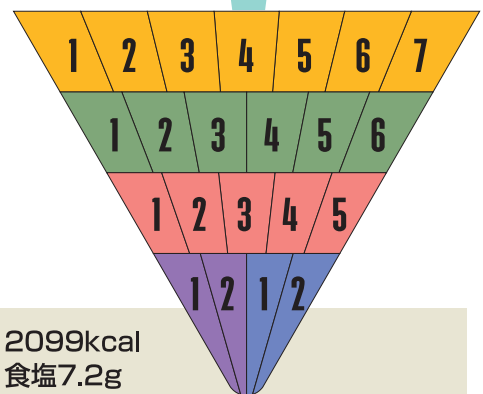
晩

青じそごはん		主食	2つ (sv)
はもの落とし		主菜	2つ (sv)
賀茂なすの田楽		副菜	2つ (sv)
(万願寺唐辛子添え)			
すいきのごま酢あえ		副菜	1つ (sv)

680kcal
食塩2.5g



2099kcal
食塩7.2g



きめの細かい賀茂なすで作る田楽は、この季節でしか味わえない一品です。

賀茂なすの田楽

材料 <4人分>

賀茂なす 2個
揚げ油 適量
＜田楽みそ＞
白みそ 50g
赤みそ 18g
砂糖 25g
酒 大さじ 1/2
みりん 小さじ 2
炒りごま 適量

作り方

- ① 田楽みそを作る。厚手の小鍋に材料を合わせて弱火にかけ、混ぜながらゆっくり練り上げる。
※冷めるとかたくなるので、かき混ぜた木しゃもじの跡が一息したら消えるくらいの煮詰め加減にする。
- ② 賀茂なすは上と下を少し切り落とし、皮を縞にむく。4～5cmの幅に輪切りにする。切り口の片面に十文字の切り込みを入れ、水に放してアク抜きをする。
- ③ 揚げ油を熱し、なすの水気を十分に拭き取って低めの温度でゆっくり揚げる。
- ④ 揚げたなすに、田楽みそを塗り、中央に炒りごまを振る。

★ 1人分栄養価

エネルギー	180kcal	脂質	10.7g
たんぱく質	2.6g	食塩	1.4g

くせないずいきにごま酢で味をつけ、独特の歯ざわりが楽しめる一品です。

ずいきのごま酢あえ

材料 <4人分>

ずいき 200g
白炒りごま 大さじ 3 強
薄口しょうゆ 小さじ 1
砂糖 大さじ 1
酢 大さじ 1

作り方

- ① ずいきは皮をむいて、3～4cm長さに切り、水につけて、アクをぬきゆでる。ざるに上げて冷ます。
- ② 炒りごまをすり鉢ですり潰し、砂糖・酢・薄口しょうゆを加えてごま酢を作る。
- ③ 食べる前にずいきの汁気をしぼってごま酢であえる。

★ 1人分栄養価

エネルギー	68kcal	脂質	4.1g
たんぱく質	1.9g	食塩	0.2g

季節の京漬物



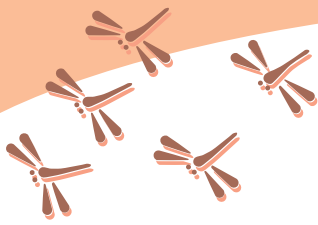
しば漬け

なす、きゅうり、みょうがなどを大原の名産であるしその葉とともに塩漬けたものが起源です。しその鮮やかな紫色と香り、そしてほどよい酸味と旨みをもつ漬物です。



どば漬

各家々に古くから伝わるぬか床があったものですが、今では少なくなりました。採れたての夏野菜を軽く塩揉みし、発酵したぬか床に半日から一日漬けます。野菜に、ぬか床に含まれるビタミン類と乳酸菌が含まれます。

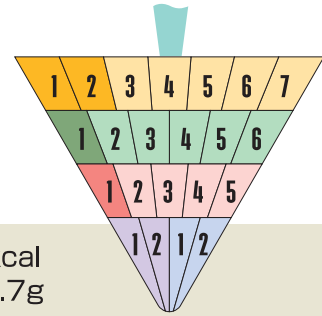


秋の献立

朝

おにぎり	主食	2つ (sv)
きのこの味噌汁		
目玉焼き	主菜	1つ (sv)
小松菜とベーコンの炒めもの	副菜	1つ (sv)

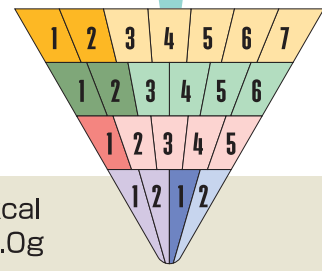
588kcal
食塩2.7g



昼

ごはん	主食	2つ (sv)
牛肉と九条ねぎの	副菜	1つ (sv)
オイスターソース炒め	主菜	1つ (sv)
なます	副菜	1つ (sv)
とろろこぶのすまし汁		
いちじく	果物	1つ (sv)

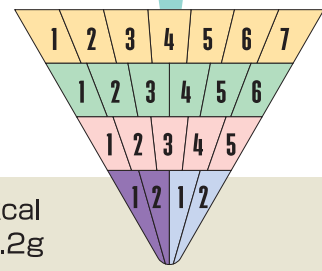
728kcal
食塩3.0g



間食

ホットミルク	牛乳・乳製品	2つ (sv)
--------	--------	---------

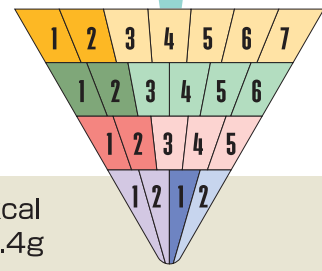
134kcal
食塩0.2g



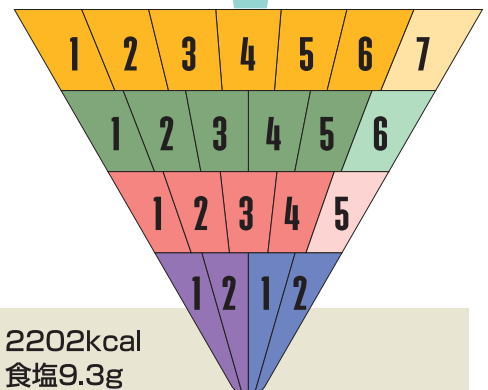
晩

栗ごはん	主食	2つ (sv)
まながつお (みそ漬け) 焼き	主菜	2つ (sv)
(菊花かぶ添え)		
にんじん葉としめじのごまあえ	副菜	1つ (sv)
小芋の煮物	副菜	1つ (sv)
柿	果物	1つ (sv)

752kcal
食塩3.4g



2202kcal
食塩9.3g



ひと口ほおばると、秋の味覚が口いっぱい
に広がります。

栗ごはん

材料 <4人分>

米 360g
もち米 40g
栗（大粒） 10個
昆布 10cm
酒 大さじ 2
食塩 小さじ 1

作り方

- ① 米ともち米は合わせて一緒に洗い、2～3時間水につけておく。
- ② こんぶは水3カップ強に浸し、米を炊くまで2～3時間つけておく。
- ③ 栗は皮がむきやすいように、水にしばらくつけておき、鬼皮を下からむきとり、渋皮もきれいにむいて、再び水につけてアクを抜く。
- ④ なべに①の米と昆布のつけ汁、酒と食塩を入れざっくり混ぜ合わせ、3つ～4つ割にした栗を加え、普通に炊き上げる。

★ 1人分栄養価

エネルギー	430kcal	脂 質	1.1g
たんぱく質	7.2g	食 塩	1.3g

にんじんの間引き菜はにんじん葉と呼ばれ、
栄養価が高く、お浸しやごまあえ、かきあげ
にして食べます。

にんじん葉としめじのごまあえ

材料 <4人分>

にんじん葉 200g
しめじ 1 パック
ごま 大さじ 2
砂糖 小さじ 1
濃口しょうゆ 大さじ 1/2

作り方

- ① にんじん葉はたっぷりの湯でゆで、冷水にとってしぼり、3cm長さに刻む。
- ② しめじは小房に分けさっとゆでる。
- ③ ごまは香ばしくいり、すり鉢でよくすり、調味料を加えて混ぜ、①と②をあえる。

★ 1人分栄養価

エネルギー	46kcal	脂 質	2.7g
たんぱく質	2.4g	食 塩	0.4g

カルシウム 101mg
食物繊維 2.9g

季節の京漬物



みぶ 壬生菜の浅漬

“余計な味付けはいらない”京野菜の壬生菜は塩がベースの
あっさりとした味付けが一番。
後は、醤油を垂らして、酢、ちりめんじゃこ、最後に七味など
をかけて食べていただくと、たいそうおいしい惣菜に早変わりです。



冬の献立

朝

青菜がゆ（焼もち入り）	主食	2つ（sv）
出し巻き卵	主菜	1つ（sv）
あらめの炊いたん	副菜	1つ（sv）

汁は半分残しましょう

昼

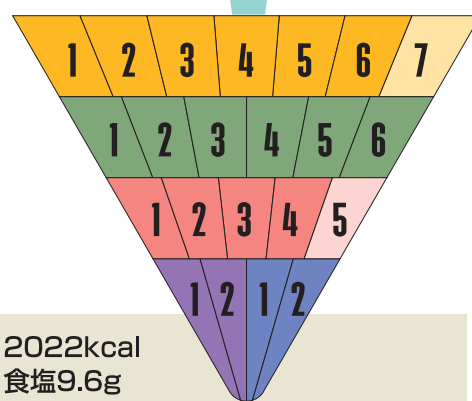
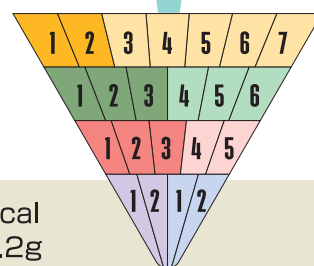
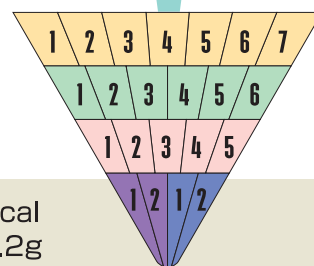
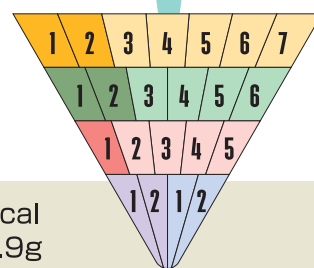
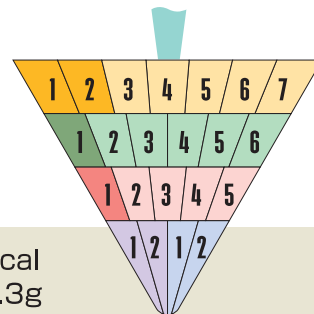
京風きつねうどん	主食	2つ（sv）
	主菜	1つ（sv）
菊菜のみぞれあえ	副菜	1つ（sv）
ごぼうのサラダ	副菜	1つ（sv）

間食

ホットミルク	牛乳・乳製品	2つ（sv）
みかん	果物	2つ（sv）

晩

ごはん	主食	2つ（sv）
かぶら蒸し	副菜	2つ（sv）
	主菜	3つ（sv）
水菜とお揚げの炊いたん	副菜	1つ（sv）
ゆり根の梅肉あえ		
金時にんじんの甘煮		



初冬から真冬にかけて出回る京かぶらは、甘味があって柔らかです。カリウムが豊富で、高血圧予防におすすめです。かぶらをおろして具の上にたっぷりかぶせて蒸し上げる、京の冬のごちそうです。

かぶら蒸し

材料 <4人分>

白身魚（4切れ）	200g
焼きあなご	1尾（70g）
生ふ	50g
かぶら（聖護院）	500g
ゆり根	小1個
きくらげ	乾燥2g
ゆでぎんなん	12個
卵白	2個分
吉野くず（または片栗粉）	大さじ1・1/2
おろしわさび	少々
だし	400ml
塩	小さじ1/2
薄口しょうゆ	小さじ1/2

作り方

- ① 白身魚は熱湯を回しかけて霜降りにし、焼きあなごと生ふは食べやすい大きさに切る。
- ② ゆり根は1枚ずつはがして洗い、さっと湯通しをしておく。きくらげはぬるま湯でもどし、かたい部分をとり除いてせん切りにする。
- ③ かぶらは厚く皮をむき、目の細かいおろし金ですりおろし、ふきんにとって軽く水けをしぼる。
- ④ 卵白を少し泡立てて③と合わせ、塩少々を加える。
- ⑤ 大ぶりの蒸茶碗に、白身魚・焼きあなご・ゆり根・きくらげ・ゆでぎんなんを入れ、④をのせる。その上に生ふをのせて、中火で12～15分蒸す。
- ⑥ 小なべにだし、塩、薄口しょうゆをあたため、くずの水どきでとろみをつけ蒸し上がった⑤にかける。おろしわさびを天盛りにする。

カリウム 883mg
食物繊維 3.3g

★1人分栄養価

エネルギー	229kcal	脂質	7.9g
たんぱく質	19.1g	食塩	1.1g

柔らかく歯ざわりのある水菜とお揚げさんを合わせた、栄養の調和をはかった飽きのこないおばんざいです。

水菜とお揚げの炊いたん

材料 <4人分>

水菜	200g
油揚げ	60g
だし	300ml
みりん	小さじ1
薄口しょうゆ	大さじ1

作り方

- ① 水菜は塩少々入れたたっぷりの沸騰した湯でさっとゆで、水にとり、そろえて水気をしぼり、4cm長さに切る。
- ② 油揚げは熱湯をかけて油抜きし、幅を三等分にし、短冊に4cm長さの5mm幅に切る。
- ③ なべにだしと調味料を入れ煮立て、②を入れ、味が含むまで弱火で煮る。①を入れ、さっと煮る。

カルシウム 179mg

★1人分栄養価

エネルギー	77kcal	脂質	5.1g
たんぱく質	4.7g	食塩	0.9g

季節の京漬物



千枚漬

聖護院かぶらをかんなで薄くスライスして、塩で下漬けしたものを調味液に漬け込みます。酸味があって、ほんのりと甘い漬物です。



すぐき

すぐき漬けはその独特の酸味が特徴ですが、これは乳酸発酵によるもので、天秤を利用した漬け込みと、むろ室での発酵を組み合わせた独自の手法によって作りだされます。