

# 1 メインメニュー

---

# 最優秀レシピ



## メインメニューの部

三 通年向け 三

男性  
3位

女性  
1位

## メニュー名 チキンの焼南蛮 豆腐タルタル

### 社食担当者 おすすめコメント

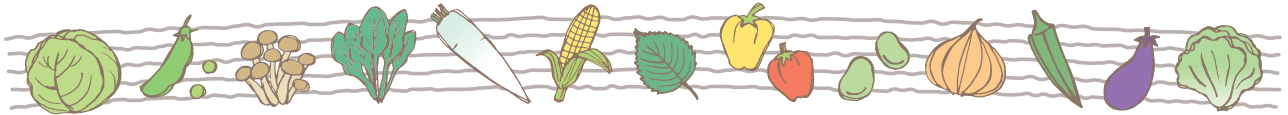
鶏肉を揚げず焼くことでカロリーをおさえています。  
豆腐を使ったタルタルソースを添え、野菜も200gがこの一皿でとれます。

### 1人分の栄養量

エネルギー：	540 Kcal	たんぱく質：	29.2 g
脂 質：	24.9 g	塩分：	2.7 g
1人分の野菜量：	200 g		

### ●材 料(10人分)

<b>【鶏肉】</b>						
鶏ムネ肉	1000g	B	マヨネーズ	30g	スナップエンドウ	150g
料理酒	20g		上白糖	2g	小麦粉	200g
塩	3g		塩	1g	ベーキングパウダー	10g
こしょう	1g		酢	15g	水	300g
卵	50g		こしょう	1g	キャノーラ油	40g
小麦粉	100g					
<b>【甘酢あん】</b>		<b>【トッピング】</b>		<b>【マセドアンサラダ】</b>		
A		さくらカイワレ	20g	かぼちゃ	250g	
上白糖	30g	<b>【豆苗ソテー】</b>		キュウリ	100g	
みりん風調味料	90g	豆苗	400g	トマト	100g	
こいくち醤油	90g	太もやし	350g	トマト	100g	
酢	70g	キャノーラ油	10g	オリーブオイル	20g	
水	100g	塩	1g	D		
片栗粉	10g	C		塩	1g	
水	10g	こいくち醤油	15g	酢	10g	
		ごま油	10g	粒マスタード	20g	
<b>【豆腐タルタル】</b>		<b>【野菜のフリッター】</b>		<b>【リーフサラダ】</b>		
卵	100g	たけのこ	300g	サニーレタス	100g	
玉ねぎ	200g	顆粒かつおだしの素	3g	トレビス	30g	
豆腐	80g	水	300g			



チキンの焼南蛮 豆腐タルタル

## ● つくり方

### 【鶏肉】

- ① 筋切りをした鶏ムネ肉をフォークで数カ所刺し、料理酒に一晩漬け込む
- ② ①の余分な水分をキッチンペーパーで拭き取り、塩、こしょうを振る
- ③ 溶き卵をつけ、小麦粉をはたく
- ④ 230℃、50%のスチームオーブンで12分間焼く

### 【甘酢あん】

- ① 鍋にA、水を熱し、水溶き片栗粉でとろみをつける
- ② 鶏肉を①と絡め、5等分に切る

### 【豆腐タルタル】

- ① 鍋に水を張り、卵を入れ、水から15分間茹でる
- ② ゆで卵をみじん切りにする
- ③ みじん切りにした玉ねぎを辛味がなくなるまで水にさらし、ザルにあげる
- ④ ②、③、形が無くなるまでつぶした豆腐、Bを混ぜ合わせる

### 【トッピング】

- ① さくらカイワレを長さ1cmに切る

### 【豆苗ソテー】

- ① フライパンに油を熱し、長さ5cmに切った豆苗、太もやしを加え、さっと炒める
- ② Cを加え、野菜に火が通るまで更に炒める

### 【野菜のフリッター】

- ① くし切りにしたたけのこをえぐ味がなくなるまでボイルし、だしで煮る
- ② 小麦粉、ベーキングパウダー、水を混ぜ合わせる
- ③ ①、スナップエンドウを②につけ、180℃の油で1分間揚げる

### 【マセドアンサラダ】

- ① かぼちゃ、キュウリ、トマトを1cmの角切りにする
- ② かぼちゃをボイルし冷ましたあとDを混ぜ合わせる
- ③ ②にキュウリ、トマトを加えて、和える

### 【リーフサラダ】

- ① 一口大にちぎったサニーレタスとトレビスを混ぜ合わせる

### 【盛り付け】

- ① 皿の左奥にリーフサラダを盛る
- ② 野菜のフリッターを①の右側に盛る
- ③ マセドアンサラダを②の手前に盛る
- ④ 豆苗ソテーを皿の真ん中に盛る
- ⑤ ④に立てかけるように、鶏肉を盛る
- ⑥ 豆腐タルタルを⑤の上に盛る
- ⑦ さくらカイワレを⑥の上に写真の通りに散らす

社員食堂の名称

パナソニックデバイス日東株式会社  
(委託：株式会社テストィバル)

# 優秀レシピ



メインメニューの部

通年向け



メニュー名  
**チーズタッカルビ**

**社食担当者  
おすすめコメント**

いま流行りのチーズタッカルビを野菜たっぷりで召し上がれ！ホットプレートがなくても、フライパンでおいしくできます！もちろんホットプレートがあればそちらで♪

**1人分の栄養量**

エネルギー：	454 Kcal	たんぱく質：	21.9 g
脂 質：	18.3 g	塩分：	1.9 g
1人分の野菜量：	188 g		

**材 料(10人分)**

鶏肉	850g	【タッカルビたれ】				
玉ねぎ	750g	A	おろしにんにく	7.5g	オイスターソース	25g
にんじん	200g		おろししょうが	7.5g	こいくち醤油	25g
キャベツ	850g		コチュジャン	80g	カレー粉	8g
青ピーマン	80g		料理酒	94g	はちみつ	32g
トッポギ	400g		砂糖	42g	うま味調味料	2g
ピザ用チーズ	150g		七味	3g		
ごま油	18g					

**つくり方**

- ① 鶏肉を一口大に切り、玉ねぎはくし切り、にんじんはいちょう切り、キャベツはざく切り、青ピーマンは乱切りにする
- ② 青ピーマンは、さっと茹でておく
- ③ ピザ用チーズは、粗みじん切りにしておく
- ④ 鍋にお湯を沸かし、トッポギを茹で（茹で時間：約1分）くっつかないように、水で冷やしておく
- ⑤ 空の鍋等に油をしき、鶏肉を炒める
- ⑥ 玉ねぎ・にんじんを加え、しんなりしたら、キャベツ・A（タッカルビたれ）を加え、混ぜ合わせるようにさっと炒める
- ⑦ 最後にごま油を回しかける
- ⑧ 提供前に、タッカルビにトッポギを加えて再加熱し、混ぜ合わせておく
- ⑨ お皿に⑧を盛り付け、②の青ピーマンを飾り、③のピザ用チーズを全体にかけ、提供する

社員食堂の名称 (委託：株式会社 都給食)

# 優秀レシピ



メインメニューの部

秋冬向け

女性  
2位

メニュー名  
1/2日分の野菜と茹で豚のあんかけ

## 社食担当者 おすすめコメント

夏の冷しゃぶの秋冬バージョン、野菜がたっぷり摂れます。  
ポン酢でも美味しいですが、あんにすることで味がよくなります。

## 1人分の栄養量

エネルギー：	232 Kcal	たんぱく質：	14.5 g
脂 質：	10.5 g	塩分：	1.8 g
1人分の野菜量：	211 g		

## 材 料(10人分)

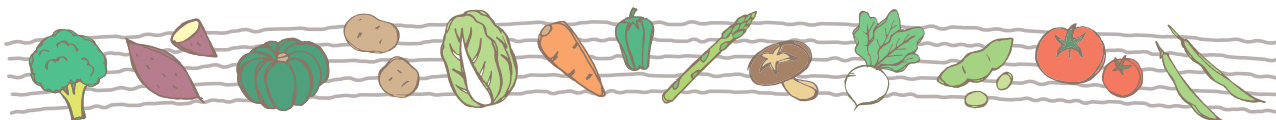
豚肉	600g	れんこん	200g	片栗粉	20g
片栗粉	30g	かつおだし	500g	水	30g
白菜	1kg	うすくち醤油	60g	長ねぎ	50g
にんじん	100g	みりん	50g	水菜	60g
もやし	700g	オイスターソース	20g		

## つくり方

- ① 材料を切る  
豚肉…食べやすい長さ      白菜…ざく切り  
にんじん…短冊切り      れんこん…5mm位の厚さでちょう切り  
長ねぎ…白髪ねぎ      水菜…2, 3cm位
- ② にんじん、れんこん、白菜、もやしを合わせて食感よく茹でる
- ③ 豚肉にうすくち片栗粉をまぶして茹でる
- ④ かつおだし、調味料を合わせて煮立て、水溶き片栗粉を加えてあんをつくる
- ⑤ 器に②の野菜、③の豚肉を盛り付け④のあんをかける
- ⑥ 長ねぎと水菜を合わせてトッピングする

社員食堂の名称

(委託：西洋フード・コンパスグループ株式会社)



メインメニューの部

春夏向け

メニュー名  
あじのマリネソース

社食担当者  
おすすめコメント

食欲が落ちる暑い季節に、野菜がたくさん食べられます。  
カレー粉やゴマ油を加えることでアレンジしやすいメニューです。

1人分の栄養量

エネルギー：	144 Kcal	たんぱく質：	13.6 g
脂 質：	7.1 g	塩分：	0.4 g
1人分の野菜量：	78 g		

● 材 料 (10人分)

あじ	60g × 10切	【マリネ液】	キノコミックス	100g
片栗粉	適量	酢	ピーマンスライス (赤色)	150g
揚げ油	適量		レモン汁	適量
			サラダ油	適量
			バジルソルト	少々
			ピーマンスライス (黄色)	80g
			玉ねぎスライス	450g

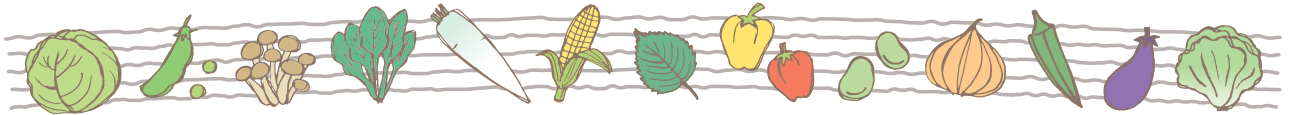
● つくり方

- ① 玉ねぎスライスは水にさらす
- ② その他、野菜はボイルする
- ③ あじは片栗粉をつけて、170℃で4分30秒揚げる
- ④ 野菜の入ったマリネ液に揚げたあじをつける

社員食堂の名称

三菱電機株式会社 京都製作所フードセンター  
(委託：三菱ライフサービス株式会社 京都支店)





✂ ———— メインメニューの部 ———— ✂

≡ 春夏向け ≡

————— メニュー名 —————  
**ローストビーフと10品目のサラダ**

**社食担当者  
おすすめコメント**

10品目の野菜を摂取でき、ヘルシーなサラダです。

**1人分の栄養量**

エネルギー： 113 Kcal  
 脂 質： 3.7 g  
 1人分の野菜量： 117 g

たんぱく質： 8.2 g  
 塩分： 1.1 g

● **材 料**(10人分)

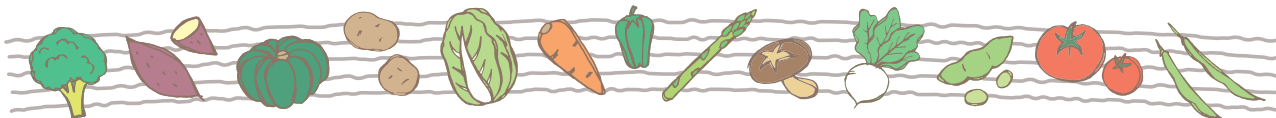
キャベツ	150g	レタス	200g	ローストビーフ	300g
玉ねぎ	200g	サニーレタス	200g	ステーキソース	150g
にんじん	30g	サラダ水菜	50g		
パプリカ赤	1個	ペティトマト	10個		
パプリカ黄	1個	貝割れ大根	1パック		

● **つくり方**

- ① 野菜はスライス・カットし、水でさらす
- ② ローストビーフも1人前3枚にカットする
- ③ ステーキソースは水でうすめる
- ④ 野菜、ローストビーフを皿に盛りつけ、上からステーキソースをかけてできあがり

**社員食堂の名称**

ダイハツ工業株式会社 京都工場  
 (委託：株式会社 魚国総本社)



メインメニューの部

三 秋冬向け 三



メニュー名

キーマカレー

社食担当者  
おすすめコメント

野菜がたくさん入ったキーマカレーです。

1人分の栄養量

エネルギー： 755 Kcal  
脂 質： 23.1 g  
1人分の野菜量： 137 g

たんぱく質： 25.9 g  
塩分： 1.8 g

● 材 料 (10人分)

合挽きミンチ	600g	卵	10個	カレールウ	
玉ねぎ	800g	油	10g	(甘口)	約 1/5 箱
にんじん	200g	カレー粉	5g	(中辛)	約 1/5 箱
ピーマン	50g	コンソメ	20g	(辛口)	約 1/5 箱
トマト缶	320g	水	適量		

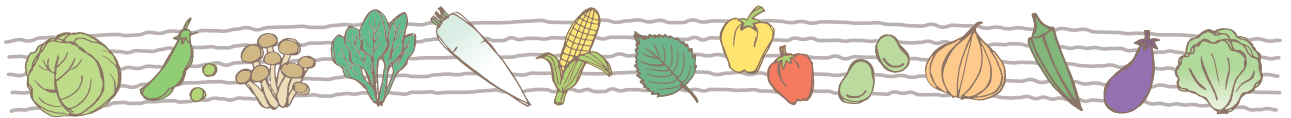
● つくり方

- ① 全ての野菜をみじん切りにする
- ② ポーチドエッグを作る
- ③ 鍋に油をひいて、肉、①の野菜の順にいれ、炒める
- ④ 炒まったら、トマト缶、水、コンソメ、ルウ、カレー粉を入れ、煮る
- ⑤ 皿にご飯、カレーを盛り、その上にポーチドエッグをのせる

社員食堂の名称

日本冶金工業株式会社 大江山製造所





✂ ———— メインメニューの部 ———— ✂

≡ 秋冬向け ≡

メニュー名  
**鶏、野菜ちゃんこ鍋**

**社食担当者  
おすすめコメント**

寒い時はあったまります。  
野菜もたっぷりとれる。とても人気のメニューです。

**1人分の栄養量**

エネルギー：	388 Kcal	たんぱく質：	30.3 g
脂 質：	21.3 g	塩分：	2.9 g
1人分の野菜量：	270 g		

● **材 料**(10人分)

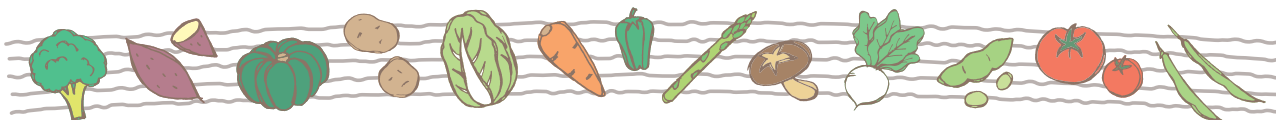
鶏もも肉	約 1kg	もやし	600g	塩	10g
大根	小 1本	油揚げ	2枚	だしの素	20g
白菜	小 1株	鶏つくね団子	500g	鶏ガラスープ	10g
ゴボウ	3本	きのこ類	各 50g	ごま	大さじ 2
にんじん	小 2本	(しめじ、えのき、 えりんぎ)		味噌	12g
玉ねぎ	3個				

● **つくり方**

- ① 鶏ももは食べやすい大きさにカットする
- ② 大根はいちょう切り、白菜も食べやすい大きさに切る
- ③ ゴボウはさがさがきより少し厚い目に切って水につけておく
- ④ にんじん、玉ねぎも、いちょう、くし切りにしておく
- ⑤ もやしは洗わずに仕上げのときに入れる。キノコは洗わずに適当に切る
- ⑥ 油揚げは湯通しせずに、そのまま適当な大きさに切る
- ⑦ つくねは、生の場合はミンチに塩、玉ねぎ、にんじん（細長く切って）を入れて、卵1～2個入れ団子にする（製品のものでも良い）
- ⑧ 大き目の鍋に水、鶏ガラスープ、塩、だしの素を入れ、ゴボウ、にんじん、大根、鶏肉と火の通りにくいものから入れて、最後につくね、もやし、揚げ、味噌、ごまを入れて煮込む
- ⑨ 鶏からよい出汁が出るので、最初は少し薄い目の味付けにしておき、煮込み途中で味をととのえていく

**社員食堂の名称**

イートン株式会社 京都工場  
(委託：株式会社丸中商事 亀岡営業所)



✂ ———— メインメニューの部 ———— ✂

≡ 秋冬向け ≡

メニュー名  
**ビーフシチュー**

**社食担当者  
おすすめコメント**

寒い季節はやっぱりコレ！  
ホクホクのじゃがいもがいっぱい入っています。

**1人分の栄養量**

エネルギー：	435 Kcal	たんぱく質：	13.2 g
脂 質：	23.2 g	塩分：	2.8 g
1人分の野菜量：	83 g		

● **材 料**(10人分)

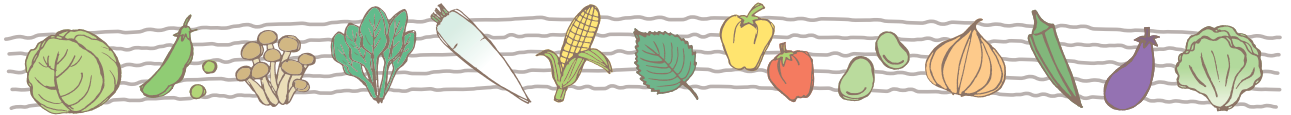
牛肉	400g	サラダ油	12g	砂糖	5g
じゃがいも	1200g	水	1500ml	みりん	5g
玉ねぎ	600g	ビーフシチューの素	300g		
にんじん	200g	コンソメ	10g		
グリーンピース (冷)	30g	ケチャップ	10g		

● **つくり方**

- ① 牛肉は2cmくらいに切り、じゃがいも、にんじん、玉ねぎは一口大の乱切りにする
- ② 牛肉は油で炒め、じゃがいも、にんじん、玉ねぎを加えてさらに炒め、水、コンソメ、ケチャップ、砂糖、みりんを加えて煮込む
- ③ 材料が柔らかくなったら、多めのぬるま湯にビーフシチューの素を振り入れてよく混ぜ溶く。②に加えて、再び弱火でとろみがつくまで煮込む
- ④ グリーンピースはボイルし、提供時に散らして出す

**社員食堂の名称**

扶桑化学工業株式会社 京都事業所  
(委託：峯食品株式会社 福知山営業所)



✂ ———— メインメニューの部 ———— ✂

≡ 秋冬向け ≡

————— メニュー名 —————  
**豚肉とさつまいものみぞれ煮**

**社食担当者  
 おすすめコメント**

さつまいもや水菜など季節の野菜を取り入れ、体温まるみぞれ煮で冬らしい一品です。

**1人分の栄養量**

エネルギー： 484 Kcal  
 脂 質： 17.7 g  
 1人分の野菜量： 155 g

たんぱく質： 20.8 g  
 塩分： 3.5 g

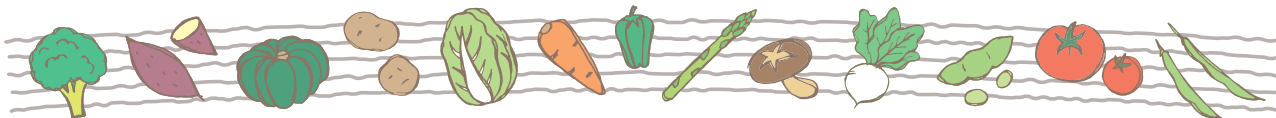
● **材 料**(10人分)

豚もも肉	900g	大根おろし	500g	A	こいくち醤油	135g
さつまいも	600g	水菜	50g		砂糖	90g
なす	500g	塩こしょう	少々		酢	75g
にんじん	500g	片栗粉	200g程度		酒	75g
					粉末だし	25g
					水	1350g

● **つくり方**

- ① さつまいも・なす・にんじんは乱切りに切り、にんじんは下茹でしておく
- ② 水菜は軽く洗い、3cm位の長さに切りそろえておく
- ③ 豚もも肉は角切りに切り、塩こしょうを振っておく
- ④ ①のさつまいも・なす、③の豚肉に片栗粉をまぶし、油でカラッと揚げる
- ⑤ 鍋にAを合わせ、①のにんじんを加え火にかける
- ⑥ 沸いたら火を弱め、煮込む
- ⑦ にんじんが柔らかく味がしみ込んだら、軽く水気を切った大根おろしを加え、ひと煮立ちさせる
- ⑧ ④のさつまいも・なす・豚肉を加え、味をなじませる
- ⑨ 器にみぞれ煮を盛り、中央に②の水菜を盛る

**社員食堂の名称** (委託：株式会社 都給食)



✂ ———— メインメニューの部 ———— ✂

≡ 通年向け ≡

メニュー名  
**野菜のナムル丼**

**社食担当者  
おすすめコメント**

一皿で一日に必要な野菜の1/3以上となる120gの野菜を摂ることが出来ます。季節ごとに野菜の種類を変えてお楽しみいただけます。

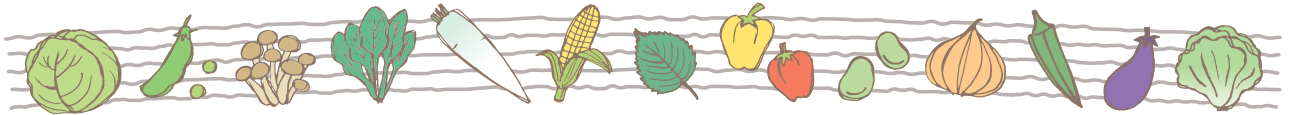
**1人分の栄養量**

エネルギー：	614 Kcal	たんぱく質：	15.0 g
脂 質：	12.6 g	塩分：	2.1 g
1人分の野菜量：	130 g		

● **材 料**(10人分)

白ご飯	2.3kg	<b>【しめじナムル】</b>		<b>【春菊ナムル】</b>	
		しめじ	500g	春菊	500g
<b>【牛そぼろ】</b>		粉末中華だし	5g	食塩	3g
牛挽肉	400g	おろしにんにく	1g	化学調味料	1g
醤油	40ml	一味唐辛子	0.5g	一味唐辛子	0.5g
上白糖	12g	白いり胡麻	3g	白いり胡麻	3g
料理酒	20ml	ごま油	5ml	ごま油	5ml
おろし生姜	10g				
		<b>【にんじんナムル】</b>			
<b>【れんこんナムル】</b>		にんじん	300g		
れんこん	500g	食塩	2g		
粉末中華だし	5g	化学調味料	1g		
水	150ml	一味唐辛子	0.5g		
うすくち醤油	20ml	白いり胡麻	3g		
上白糖	15g	ごま油	5ml		
おろしにんにく	1g				
一味唐辛子	0.5g				
白いり胡麻	3g				
ごま油	5ml				





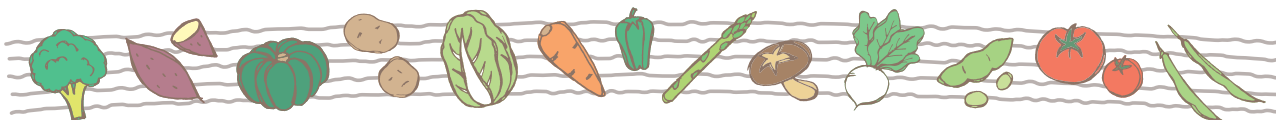
野菜のナムル丼

## ● つくり方

- ① 野菜の下処理をする  
春菊→根を切つてよく洗い、ポイルする。冷水で色止めし、水気をよく切る  
にんじん→皮を剥いて干切りにし、塩揉みをしてから水にさらし、水気をよく切る  
しめじ→石突を取り、ほぐしておく  
れんこん→皮を剥いてスライスする。判の大きなものは半月スライスにする
- ② ①の春菊、にんじんをそれぞれに記載の調味料で和えてナムルにする
- ③ ①のしめじ、れんこんをそれぞれごま油で炒め、火が通ってきたら調味料を加えて汁気がなくなるまで炒め合わせる。仕上げに一味唐辛子と胡麻を加える
- ④ 牛挽肉を良く炒め、肉汁に濁りがなくなってきたら調味料を加える。汁気がなくなるまで炒め合わせる
- ⑤ 器にご飯を盛り、野菜を盛り付ける。中央に牛そぼろを盛り付けて出来上がり

社員食堂の名称

(委託：株式会社 エル・スエヒロフードサービス)



メインメニューの部

三 通年向け 三



メニュー名

野菜たっぷり味噌ラーメン

社食担当者  
おすすめコメント

生野菜が苦手な方でも、炒めることによって食べやすくなります。

1人分の栄養量

エネルギー： 428 Kcal  
脂 質： 6.7 g  
1人分の野菜量： 163 g

たんぱく質： 20.3 g  
塩分： 5.1 g

● 材 料 (10人分)

豚ウデ	250g	玉ねぎ	400g	味噌ラーメンスープ	300g
キャベツ	600g	かまぼこ	10枚	(冷) ラーメン	10玉
もやし	500g	青ねぎ	30g	水	3000ml
にんじん	100g	油	30g		

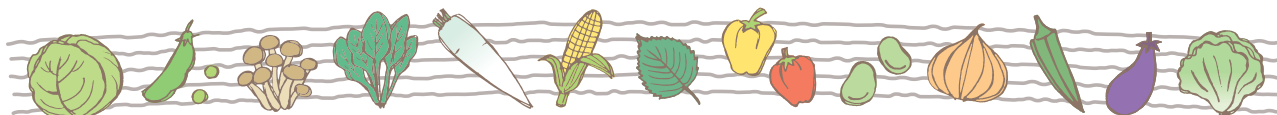
● つくり方

- ① 豚肉と野菜は油で炒める
- ② 味噌ラーメンスープを作る
- ③ 麺を茹で、器に麺を入れ炒めた野菜（青ねぎ・かまぼこも）をのせ、スープをかけて出来上がり

社員食堂の名称

ダイハツ工業株式会社 京都工場  
(委託：株式会社 魚国総本社)





✂ ———— メインメニューの部 ———— ✂

≡ 通年向け ≡

メニュー名  
**トマトラーメン**

**社食担当者  
おすすめコメント**

トマトの香り・酸味が加わり、通常のラーメンよりも塩分少な目でも、美味しくいただけます。

**1人分の栄養量**

エネルギー： 446 Kcal  
脂 質： 3.6 g  
1人分の野菜量： 100 g

たんぱく質： 24.6 g  
塩分： 5.9 g

● **材 料** (10人分)

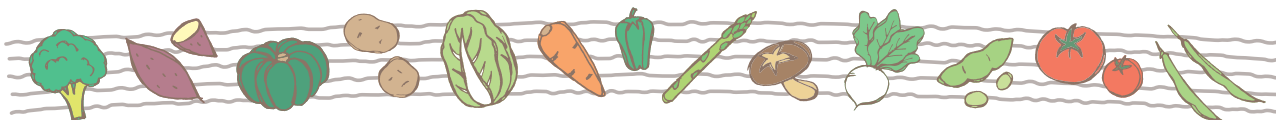
ラーメン	10 玉	鶏ささみ	400g	長ねぎ	50g
塩ラーメンスープ	3000ml	酒・塩	少々	粗挽きブラックペッパー	お好みで適宜
トマト缶 (カットタイプ)	600g	もやし	300g		
		水菜	50g		

● **つくり方**

- ① 鶏ささみに酒・塩を少々ふって蒸し、食べやすくほぐしておく  
もやしは食感よく茹でておく
- ② 水菜はざく切り、長ねぎは白髪ねぎにしておく
- ③ 塩ラーメンスープとトマト缶を加えて煮る
- ④ ラーメンを茹でてスープをはり、①②の具材を盛りつける
- ⑤ お好みで粗挽きブラックペッパーをふる

**社員食堂の名称**

(委託：西洋フード・コンパスグループ 株式会社)



✂ ———— メインメニューの部 ———— ✂

≡ 通年向け ≡

メニュー名

温野菜たっぷり温泉卵サラダ

**社食担当者  
おすすめコメント**

鶏肉を小麦粉をつけて焼くことでボリュームUPし、男性の方にも人気です。

**1人分の栄養量**

エネルギー： 465 Kcal  
脂 質： 32.7 g  
1人分の野菜量： 95 g

たんぱく質： 24.1 g  
塩分： 2.2 g

● **材 料**(10人分)

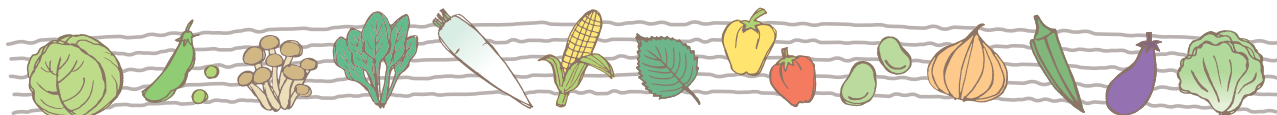
鶏肉	900g (30g×3×10人前)	(冷) ブロccoli	300g	メイワイン	500g
塩・コショウ	適量	(冷) カリフラワー	300g	温泉卵	10個
小麦粉	適量	にんじん	200g	シーザードレッシング	300g
		スナックエンドウ	150g		

● **つくり方**

- ① 鶏肉は塩・コショウし、小麦粉をつけてフライパンで焼く
- ② 野菜は全てスチームコンベクションで蒸す。またはボイルする
- ③ 温泉卵をつくる
- ④ ①～③を全て器に盛りつけて、上からシーザードレッシングをかけて出来上がり

**社員食堂の名称**

ダイハツ工業株式会社 京都工場  
(委託：株式会社 魚国総本社)



✂ ———— メインメニューの部 ———— ✂

≡ 通年向け ≡

メニュー名  
**揚げそば**

**社食担当者  
おすすめコメント**

麺メニューでも、これなら野菜をたっぷり摂れます。

**1人分の栄養量**

エネルギー：	350 Kcal	たんぱく質：	12.0 g
脂 質：	16.3 g	塩分：	1.3 g
1人分の野菜量：	105 g		

● **材 料**(10人分)

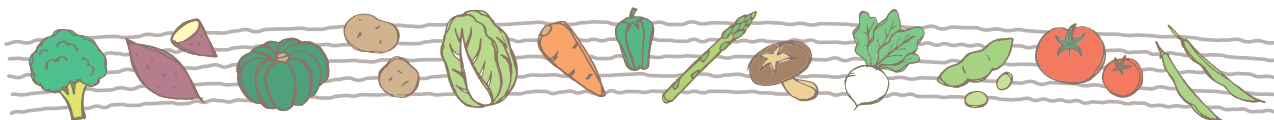
フライ麺	7玉	たけのこ(水煮)	100g	砂糖	30g
豚肉	200g	きくらげ(乾燥)	5g	片栗粉	20g
キャベツ	400g	いんげん(冷)	50g	うすくち醤油	10g
玉ねぎ	400g	かまぼこ	10g	ごま油	10g
にんじん	100g	中華スープ	30g	こしょう	少々
				添付の調味粉	

● **つくり方**

- ① フライ麺は皿に盛っておく
- ② 豚肉、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、たけのこ、かまぼこは短冊に切る
- ③ きくらげは、ぬるま湯で戻す
- ④ 中華鍋で豚肉、野菜の順に軽く炒める
- ⑤ 中華スープ、砂糖、片栗粉、うすくち醤油、こしょう、添付の調味粉を合わせ、④に加え、とろみがつくまで混ぜ合わせる。とろみがついたら、ごま油を加える
- ⑥ 最後にいんげんを加えて、①にかけて提供する

**社員食堂の名称**

京セラ株式会社 京都綾部工場  
(委託：峯食品株式会社 福知山営業所)



✂ ———— メインメニューの部 ———— ✂

≡ 通年向け ≡

————— メニュー名 —————

**回鍋肉 (ホイコーロ)**

**社食担当者  
おすすめコメント**

ごはんがすすむ！目玉焼きで食欲アップ。  
もちろん野菜たっぷりです。

**1人分の栄養量**

エネルギー： 368 Kcal  
脂 質： 26.3 g  
1人分の野菜量： 150 g

たんぱく質： 19.1 g  
塩分： 1.5 g

● **材 料**(10人分)

豚肉	500g	玉ねぎ	300g	水	50ml
キャベツ	1000g	鶏卵	10個	片栗粉	10g
ピーマン	150g	回鍋肉のタレ	150g		
にんじん	50g	砂糖	10g		

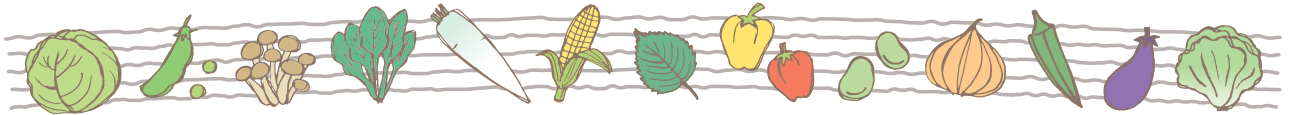
● **つくり方**

- ① 豚肉、キャベツは2～3cmに切り、玉ねぎは1cmくらいの串切り、にんじんは半月のスライス、ピーマンは千切りにしておく
- ② 回鍋肉のタレは、砂糖、水、溶き片栗粉を加えてのばしておく
- ③ 豚肉を炒め、火が通ったら玉ねぎ、にんじん、キャベツを炒め、最後に②をからめて味を調える
- ④ ピーマンは、さっと油通し色良く仕上げ③に和える
- ⑤ 目玉焼きを最後に盛り付ける

**社員食堂の名称**

扶桑化学工業株式会社 京都事業所  
(委託：峯食品株式会社 福知山営業所)





✂ ———— メインメニューの部 ———— ✂

≡ 通年向け ≡

メニュー名

**野菜炒め**

**社食担当者  
おすすめコメント**

一日に必要な野菜の約40%を摂ることができます。

**1人分の栄養量**

エネルギー： 330 Kcal  
脂 質： 23.0 g  
1人分の野菜量： 150 g

たんぱく質： 17.5 g  
塩分： 2.9 g

● **材 料**(10人分)

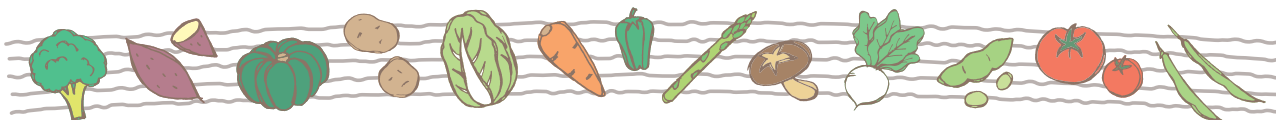
豚肉	250g	ちくわ	83g	みりん	5g
キャベツ	700g	鶏卵	10個	塩	少々
玉ねぎ	400g	サラダ油	12g	こしょう	少々
もやし	200g	中華だし	20g	うま味調味料	少々
にんじん	100g	うすくち醤油	20g		
ピーマン	100g	こいくち醤油	10g		

● **つくり方**

- ① 豚肉、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、ピーマンを一口大に切る。  
ちくわは斜めスライスに切る
- ② 目玉焼きを焼き、軽く塩、こしょうしておく
- ③ 中華鍋に油を入れ、豚肉を塩、こしょうで炒め、火が通ったら、玉ねぎ、にんじん、ちくわ、キャベツ、もやしの順に加えてさらに炒め、中華だし、塩、こしょう、うすくち醤油、こいくち醤油、みりん、うま味調味料で味付ける
- ④ ピーマンはさっと色よくボイルする
- ⑤ 皿に③を盛り、②と④を盛り付けて提供する

**社員食堂の名称**

京セラ株式会社 京都綾部工場  
(委託：峯食品株式会社 福知山営業所)



✂ ———— メインメニューの部 ———— ✂

≡ 通年向け ≡

————— メニュー名 —————

チキンと野菜の豆乳クリーム煮

**社食担当者  
おすすめコメント**

豆乳のコクを効かせることで、味を感じやすくし、減塩効果があります。豆乳を使用しているため、高たんぱく、低カロリーで野菜もたくさん摂れるシチューです。

**1人分の栄養量**

エネルギー：	197 Kcal	たんぱく質：	10.7 g
脂 質：	9.1 g	塩分：	1.5 g
1人分の野菜量：	98 g		

● **材 料**(10人分)

鶏肉	400g	ぶなしめじ	100g	水	700ml
玉ねぎ	400g	コーン缶	100g	チキンコンソメ	8g
にんじん	150g	ブロッコリー	250g	豆乳	400ml
れんこん	80g	クリームシチューミックス	100g	ホワイトペッパー	少々

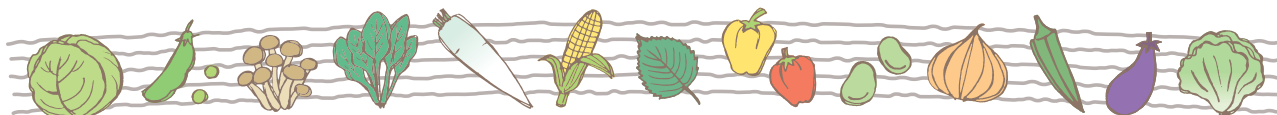
● **つくり方**

- ① 鶏肉は一口大に切る
- ② 玉ねぎ、にんじんは1.5cm程度の乱切り、れんこんは皮をむき厚さ1cm程のいちよう切りにする。ぶなしめじは、根元を取り、ばらしておく
- ③ ブロッコリーは小さめの小房に分け、軽くボイルしておく
- ④ 鍋に①と②、コーン缶を水とコンソメで煮る。野菜が柔らかくなったら、豆乳を加える
- ⑤ クリームシチューミックスを少しずつ加えて、とろみをつける。ホワイトペッパーで味を調べ、最後に③のブロッコリーを入れる

**社員食堂の名称**

パナソニックセミコンダクターソリューションズ株式会社  
(委託：西洋フード・コンパスグループ株式会社)





✂ ———— メインメニューの部 ———— ✂

≡ 通年向け ≡

メニュー名  
**肉じゃが**

**社食担当者  
おすすめコメント**

しっかりした味でごはんにも合います。こんにゃくが入って、カロリーを抑えつつ、ボリュームアップ。

**1人分の栄養量**

エネルギー：	343 Kcal	たんぱく質：	11.6 g
脂 質：	11.6 g	塩分：	4.7 g
1人分の野菜量：	101 g		

● **材 料**(10人分)

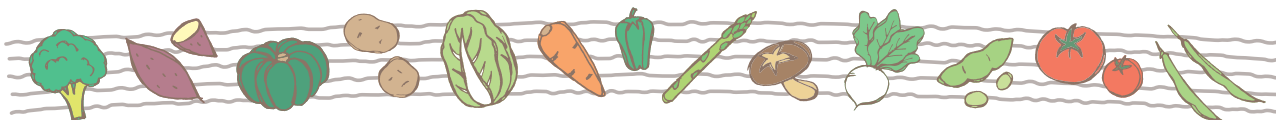
牛肉	300g	にんじん	100g	和風だし	10g
じゃがいも	1300g	グリーンピース (冷)	10g	砂糖	25g
玉ねぎ	900g			こいくち醤油	15g
こんにゃく	400g			みりん	4g

● **つくり方**

- ① じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、牛肉は一口大に切る
- ② こんにゃくは、湯通ししておく
- ③ グリーンピースはさっと茹でる
- ④ 鍋で牛肉を炒め、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、こんにゃくを加え、さらに炒める
- ⑤ 和風だし、砂糖、こいくち醤油、みりんを合わせたものを水（10人分1500ml）で割り、④に加え強火にし、煮立ったらあくを取り、中火にして20分ほど炊く
- ⑥ 提供時に③のグリーンピースを散らす

**社員食堂の名称**

京セラ株式会社 京都綾部工場  
(委託：峯食品株式会社 福知山営業所)



✂ ———— メインメニューの部 ———— ✂

≡ 通年向け ≡

メニュー名

牛肉のもやし炒め

**社食担当者  
おすすめコメント**

野菜たっぷり。厚揚げも入って、満腹感アップ。

**1人分の栄養量**

エネルギー： 541 Kcal  
脂 質： 46.7 g  
1人分の野菜量： 130 g

たんぱく質： 17.2 g  
塩分： 2.2 g

● **材 料**(10人分)

牛肉	800g	厚揚げ	5 個	こいくち醤油	100ml
太もやし	600g	中華だし	20g	サラダ油	12ml
玉ねぎ	500g	ウスターソース	60ml	みりん	40ml
ピーマン	200g	塩こしょう	1.7g		

● **つくり方**

- ① 牛肉は3cmくらいに切り、広げながら熱湯でさっとボイルする
- ② 玉ねぎ、ピーマンは5mmくらいのスライスに切り、ピーマンはさっと油通しする。厚揚げは2cmの大きさに切り湯通しし、中華だし、こいくち醤油、みりんで下味をつける
- ③ フライパンにサラダ油を入れて熱し、玉ねぎ、もやし、厚揚げの順に加えて炒める
- ④ ③に①とピーマンを加えて混ぜ合わせ、塩こしょうを入れ、ウスターソース、中華だしで味をつける

**社員食堂の名称**

扶桑化学工業株式会社 京都事業所  
(委託：峯食品株式会社 福知山営業所)