

身につく献立作成 もくじ

まえがき

本書を使用するにあたって

第1章 献立の組み合わせ

1 献立の組み合わせ方	8
2 献立の構成要素と料理例	
1 主菜	9
2 主食	10
3 副菜	10
4 汁物	11
5 デザート	12
6 組み合わせ料理例	13
3 料理の様式	
1 和風料理とは	14
2 洋風料理とは	14
3 中華風料理とは	14
4 調理法	
1 煮る	16
2 焼く	16
3 蒸す	16
4 揚げる	16
5 炒める	16
6 和える	16
5 配膳と盛りつけ	18

第2章 献立計画

1 献立計画の立て方	
1 献立計画の手順	24
2 新調理システム	25
3 新調理システム導入の意義	25

4	クックチルシステムとクックフリーズシステム	25
5	クックチル（フリーズ）システムの種類と特徴	27
6	クックチル（フリーズ）システム導入の効果	27
7	クックチル（フリーズ）システムの衛生管理	27
2	献立計画表の作成	29

第3章 食品成分表と栄養価計算

1	食品成分表	
1	食品成分表とは	34
2	食品成分表の分類	34
3	食品成分表の見方	34
2	栄養価計算	
1	栄養価計算の方法	35
2	数字の丸め処理	35
3	献立表（栄養価計算表を含む）の記載方法	37

第4章 食品構成

1	給与栄養目標量の算出	50
2	食品群別荷重平均成分表の作成	52
3	食品構成表の作成	
1	食品構成と食品構成表	55
2	食品構成表の作成手順	55
3	食品構成表を作成してみよう	61
4	栄養出納表の作成	67

第5章 献立の評価

1	PFC 比による評価	
1	PFC 比とは	70
2	PFC 比の計算方法	70
3	PFC 比の計算例	71

2 その他の栄養比率による評価

- 1 穀類エネルギー比 72
- 2 動物性たんぱく質比 72

3 献立作成の流れ 73

スタンダードメニュー（料理カード集）

料理カードの見方（さけのムニエル） 76

〈主食〉

- (ご飯) ご飯…77 いなりずし…77 えびピラフ…78 オムライス…78 親子丼…79 かやくご飯…79 カレーライス…80 チャーハン…80 ちらしずし…81 豆ご飯…81
- (パン) ミックスサンド…82 ピザトースト…82
- (めん) 天ぷらうどん…83 スパゲッティミートソース…83 冷やし中華…84

〈主菜〉

- (魚介類) いわしの蒲焼き…85 さわらのホイル焼き…85 さわらの幽庵焼き…86 ぶりの照り焼き…86 いかとさといものうま煮…87 さばのみそ煮…87 ぶりだいこん…88 あじの南蛮漬け…88 さくらえびのかき揚げ…89 さけのフライ…89 さばの竜田揚げ…90 えびのチリソース炒め…90 ひらめの酒蒸し…91
- (肉類) 牛肉の八幡巻き…91 ぎょうざ…92 タンドリーチキン（鶏肉のインド風スパイス焼き）…92 鶏肉の照り焼き…93 ハンバーグ…93 豚肉の黄金焼き…94 豚肉のしょうが焼き…94 マカロニグラタン…95 鶏肉のクリーム煮…95 肉じゃが…96 ロールキャベツ…96 酢豚…97 青^{チンジャオ}椒^{ローソク}肉^{チン}（ピーマンと豚肉の細切り炒め）…97 八宝菜…98 回鍋肉（豚肉とキャベツのみそ炒め）…98 とんかつ…99 鶏肉のから揚げ…99 なすのはさみ揚げ…100 春巻…100 ポテトコロッケ…101 焼売^{シューマイ}…101 棒々鶏^{バンバンジー}（蒸し鶏肉のごまソースかけ）…102
- (卵類) オムレツ…102 かに玉…103 コーンスクランブルエッグ…103
- (大豆・豆腐類) 麻婆豆腐（豆腐とひき肉の辛味煮）…104

〈副菜〉

- (野菜) 温野菜サラダ…105 かぶら蒸し…105 かぼちゃの含め煮…106 きゅう

りとくらげの中華和え…106 きゅうりとわかめの酢の物…107 切干し煮…107 きんぴらごぼう…108 紅白なます…108 さやいんげんのごま和え…109 さやいんげんのピーナツ和え…109 しゅんぎくのおひたし…110 しゅんぎくの白和え…110 新たまねぎサラダ…111 たけのこの木の芽和え…111 筑前煮…112 なすみそ田楽…112 なのはなのからし和え…113 パプリカサラダ…113 はるさめサラダ…114 ほうれんそうのおかか和え…114 ほうれんそうの卵とじ…115 もやしときゅうりのナムル…115 焼きなす…116 野菜サラダ…116 野菜のチヂミ…117 野菜のマリネ…117 わけぎのぬた…118 和風ピクルス…118

(いも類) さといもの煮ころがし…119 ジャーマンポテト (じゃがいもとベーコンの炒めもの) …119 ポテトサラダ…120

(きのこ・海藻類) 海藻サラダ…120 きのこのポン酢和え…121

(その他) 揚げ出し豆腐…121 厚揚げの炒め煮…122 卵の花…122 高野豆腐のかにあんかけ…123 五目豆…123 茶碗蒸し…124 ひろうすの含め煮…124

〈汁物〉

(みそ汁) かす汁…125 たまねぎと油揚げのみそ汁…125 豆腐とわかめのみそ汁…126 豚汁…126 なめこの赤だし…127

(すまし汁) いわしのつみれ汁…127 かき玉汁…128 けんちん汁…128 そうめんのすまし汁…129

(スープ) かぼちゃのポタージュ…129 たまねぎとベーコンのスープ…130 中華コーンスープ…130 はくさいと肉団子のスープ…131 春キャベツのスープ…131 ミネストローネ…132

〈デザート〉

(温菓子) かぼちゃの蒸しパン…133 くりきんとん…133 スイートポテト…134 大学いも…134 プレーンクッキー…135 ヨーグルトケーキ…135

(冷菓子) ^{アンコン}杏仁豆腐…136 オレンジゼリー…136 カスタードプリン…137 白玉団子…137 ブランマンジェ…138 抹茶ムース…138 水ようかん…139 りんごのコンポート…139 わらびもち…140

セットメニュー…141

索引…143



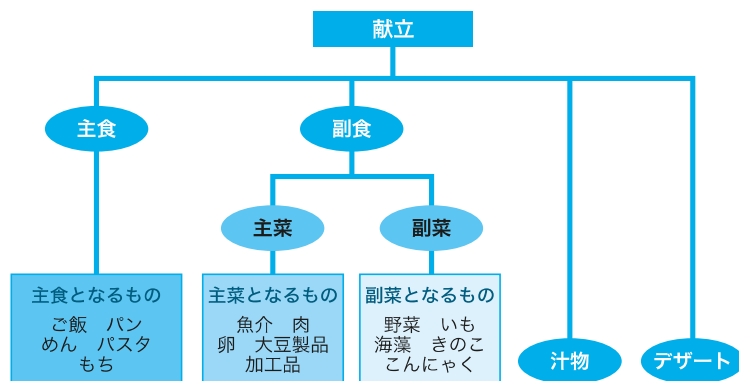
献立の組み合わせ方

MEMO

献立の組み合わせは、「一汁三菜」＝（主菜1、副菜2、汁物）を基本とし、それに「主食」と「デザート」を加える（図表 1-1）。献立内容や食器などによって組み合わせが異なるので、基本的なところから応用する。

食材、味つけ、調理方法が重複しないよう考慮し、色彩、色のつけ方にも配慮して季節感を出すなど、喫食者の楽しみになるように献立を組み合わせることが大切である。

図表 1-1 献立の組み合わせ



◆献立とは

食卓に出す料理の種類や組み合わせ、順序など、また、その予定を立てること（『日本国語大辞典』）との解説がある。

また、メニュー（食事の内容、つまり料理名、食品名を表す）とレシピ（調理手順、給与量などを示した調理指示書）の概念がある。



献立の構成要素と料理例

1 主 菜

主菜とは、魚介類（魚、貝、えび、かに、いか、たこ、水産練り製品など）、肉類（肉、肉加工品など）、卵類、大豆・大豆製品（豆腐など）など、副食（おかず）の中心となる料理で、おもにたんぱく質を多く含み、たんぱく源となる。

食材を「煮る」「焼く」「蒸す」「揚げる」「炒める」などの調理法や、「和風」「洋風」「中華風」といった料理形態で、料理に変化をつける。

主菜の料理例を図表 1-2 に示す。

MEMO

図表 1-2 主菜の料理例（カッコ内の数字は参照ページ）

●魚介類

焼 く	煮 る	揚げ
いわしの蒲焼き (85)	いかとさといものうま煮 (87)	さけのフライ (89)
さけのムニエル (76)	さばのみそ煮 (87)	さばの竜田揚げ (90)
さわらのホイル焼き (85)	ぶりだいこん (88)	炒める
さわらの幽庵焼き (86)	揚げ	えびのチリソース炒め (90)
ぶりの照り焼き (86)	あじの南蛮漬け (88)	蒸 す
	さくらえびのかき揚げ (89)	ひらめの酒蒸し (91)

●肉 類

焼 く	煮 る	揚げ
牛肉の八幡巻き (91)	鶏肉のクリーム煮 (95)	とんかつ (99)
ぎょうざ (92)	肉じゃが (96)	鶏肉のから揚げ (99)
タンドリーチキン (92)	ロールキャベツ (96)	なすのはさみ揚げ (100)
鶏肉の照り焼き (93)	炒める	春巻 (100)
ハンバーグ (93)	酢豚 (97)	ポテトコロッケ (101)
豚肉の黄金焼き (94)	青豚肉絲 (チンジャオロース) (97)	蒸 す
豚肉のしょうが焼き (94)	八宝菜 (98)	焼売 (シューマイ) (101)
マカロニグラタン (95)	回鍋肉 (ホイコーロー) (98)	棒々鶏 (パンバンジー) (102)

●卵 類

焼 く	炒める
オムレツ (102)	コーンスクランブルエッグ (103)
かに玉 (103)	

●大豆・豆腐類

炒める
麻婆 (マーボー) 豆腐 (104)

■献立作成シート

【記入例】

献立名 マカロニグラタン

(和風・中華風・洋風)

主食：ロールパン

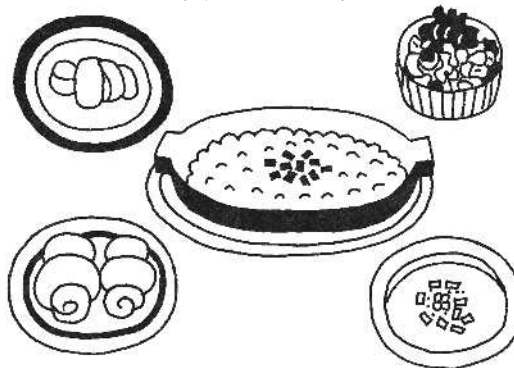
主菜：マカロニグラタン

副菜：海藻サラダ

汁物：ミネストローネ

デザート：りんごのコンポート

〈写真またはイラスト〉



- ① 献立名に主菜の献立名を記入する。
- ② 料理様式のいずれかに○をつける。
- ③ 主食～デザートの献立名を記入する。
- ④ 作成した献立の写真またはイラストを記入する。

【記入欄】

献立名

(和風・中華風・洋風)

主食：

主菜：

副菜：

汁物：

デザート：

〈写真またはイラスト〉

献立計画シート

料理の様式（和・洋・中華風）、調理法（生・和・煮・焼・蒸・揚・炒など）を記入すること。

		例(単位:g)	1 日 目	2 日 目	3 日 目
朝食	料理の様式	洋			
	主食	焼 トースト 食パン90 ジャム10			
	主菜	炒 野菜スクランブルエッグ 卵25、ハム15、たまねぎ60 キャベツ30、にんじん10、ピーマン10			
	副菜①				
	汁物または 副菜②	生 牛乳 牛乳1本			
	デザート	生 果物 イチゴ50			
昼食	料理の様式	和			
	主食	炊 ご飯 精白米(めし)200			
	主菜	焼 南部焼き・ソテー 豚肉70、青梗菜40 コーン8			
	副菜①	煮 かに豆腐 豆腐(木綿)100、かに缶10 きぬさや5			
	汁物または 副菜②	和 酢の物 長いも40 きゅうり30			
	デザート				
夕食	料理の様式	和			
	主食	炊 ご飯 精白米(めし)200			
	主菜	焼 まぐろつけ焼き・おろし まぐろ60 だいこん40			
	副菜①	蒸 千草蒸し 卵25、キャベツ30、にんじん10 生しいたけ10、ねぎ5			
	汁物または 副菜②	和 かぶ酢の物 かぶ60、にんじん10 ゆず2			
	デザート				