

2 サイドメニュー

最優秀レシピ



サイドメニューの部

秋冬向け

男性
1位

女性
3位

メニュー名
豚汁

社食担当者
おすすめコメント

体がぽかぽか温まる、具たくさん豚汁です。

1人分の栄養量

エネルギー： 127 Kcal
脂質： 7.8 g
1人分の野菜量： 48 g

たんぱく質： 5.5 g
塩分： 1.7 g

● 材 料(10人分)

豚バラ肉	150g	にんじん	50g	味噌	110g
大根	300g	葉ねぎ	30g	だしの素	10g
ごぼう	100g	油あげ	50g	水	適量
里芋	150g			油	1g

● つくり方

- ① 野菜(ネギ以外)を食べやすい大きさに切る
- ② 豚肉は油を引いた鍋で炒める
- ③ 鍋に水、①の野菜を入れ火にかけ、野菜が少し柔らかくなったら、②の豚肉を入れる
- ④ あくを取りながら煮る
- ⑤ だしの素、みそを入れる
- ⑥ 椀に盛り、ネギ(小口切り)を散らす

社員食堂の名称

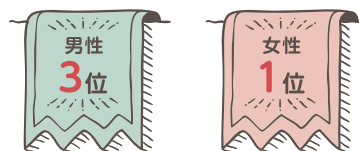
日本冶金工業株式会社 大江山製造所

優秀レシピ



サイドメニューの部

春夏向け



メニュー名
しし唐となすの揚げ出し

**社食担当者
おすすめコメント**

油となすの相性は抜群です。
冷めると味がしみ込みご飯とよく合います。

1人分の栄養量

エネルギー： 93 Kcal
脂 質： 8.5 g
1人分の野菜量： 50 g

たんぱく質： 0.9 g
塩分： 0.4 g

● 材 料 (10人分)

しし唐	10 個	こいくち醤油	30g	かつおだし	1g
なす	450g	砂糖	10g	糸鰹削り	1g
油	20g	水	400g		

● つくり方

- ① なすとしし唐は油で揚げる
- ② こいくち醤油、砂糖、水、かつおだしを鍋にいれ火にかける
- ③ ①のなすを鍋にいれ火を止め、しし唐を入れる

社員食堂の名称

ジヤトコ株式会社 八木工場
(委託：グリーンホスピタリティフードマネジメントサービス株式会社)

優秀レシピ



サイドメニューの部

春夏向け

女性
2位

メニュー名
海藻ねばねばサラダ

社食担当者
おすすめコメント

暑い季節にも食物繊維がたくさんとれて食べやすいです。

1人分の栄養量

エネルギー：	19 Kcal	たんぱく質：	1.2 g
脂 質：	0.2 g	塩分：	0.5 g
1人分の野菜量：	30 g		

材 料(10人分)

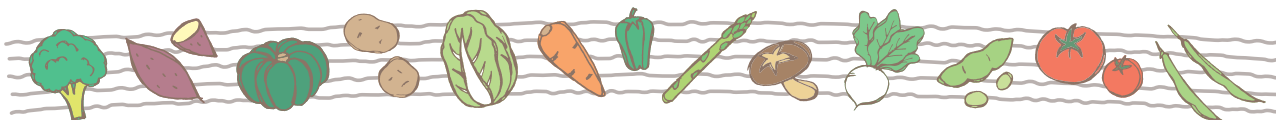
海藻サラダ	10g	モロヘイヤ	150g
寒天 (もどるんです)	6g	オクラスライス	100g
カーネルコーン	50g	うどんだし	適量

つくり方

- ① 海藻サラダ・寒天は水で10分程度もどして、水気をしぼる
- ② その他野菜は、ボイルする
- ③ 材料をうどんだしであえる

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)



サイドメニューの部

春夏向け

メニュー名
冬瓜の鶏そぼろあん

**社食担当者
 おすすめコメント**

和食メニューの中でも人気の一品です。
 女性のお客様の人気も高いです。

1人分の栄養量

エネルギー： 71 Kcal
 脂 質： 2.5 g
 1人分の野菜量： 58 g

たんぱく質： 5.0 g
 塩分： 1.2 g

● **材 料** (10人分)

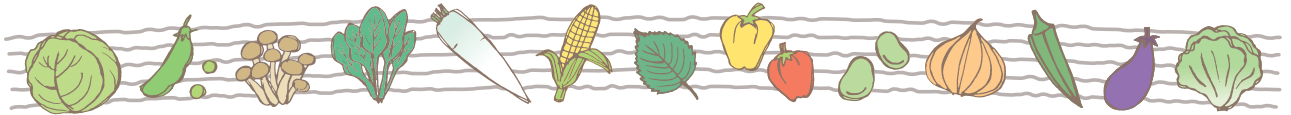
冬瓜 (冷)	カット 500g	薄口醤油	大さじ 3	炒め油	小さじ 2
豚ひき肉	200g	みりん	小さじ 2	にんじん	50g
ほんだし	小さじ 2	生姜汁	少々	レモン皮	30g
酒	大さじ 2	水溶き片栗粉	大さじ 3		

● **つくり方**

- ① 鍋に冬瓜が水をかぶるくらい水を入れ煮立てる
- ② 沸騰してきたらほんだしを入れ、火を弱めて、酒、醤油、みりんを入れ、柔らかくなるまで煮る
- ③ 別の鍋で鶏ひき肉を炒め、冬瓜の煮汁を入れ、味を調整する
- ④ にんじん、レモン皮は糸切りにする
- ⑤ ③に水溶き片栗粉を加え、とろみをつけ、生姜汁も加える
- ⑥ 器に冬瓜を盛り、そぼろあんをかけ、糸切り人参とレモンを天に盛る

社員食堂の名称

京都府 園部総合庁舎
 (委託：若江マルタマフーズ株式会社)



サイドメニューの部

春夏向け

メニュー名
オクラと長芋和え

**社食担当者
 おすすめコメント**

食欲のおちる時期、鮮やかな緑とネバネバで乗りきりましょう。

1人分の栄養量

エネルギー：	23 Kcal	たんぱく質：	1.1 g
脂 質：	0.1 g	塩分：	0.4 g
1人分の野菜量：	30 g		

● 材 料 (10人分)

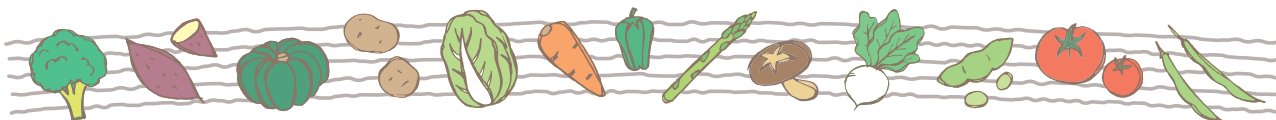
刻んだオクラ (冷)	200g	和風だし	4.4g
長芋	100g	こいくち醤油	5g

● つくり方

- ① 刻んだオクラに熱湯をかけて水切りしておく
- ② 長芋は短冊切りにし、しばらく酢水につけた後、水切りする
- ③ ①と②を混ぜ合わせ、和風だし、こいくち醤油で味付ける

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)



サイドメニューの部

春夏向け

メニュー名

鶏のグリーンサラダ

社食担当者 おすすめコメント

食物繊維を多くとることができる食材を使用したメニューです。

1人分の栄養量

エネルギー：	50 Kcal	たんぱく質：	4.2 g
脂 質：	2.2 g	塩分：	0.4 g
1人分の野菜量：	47 g		

● 材 料 (10人分)

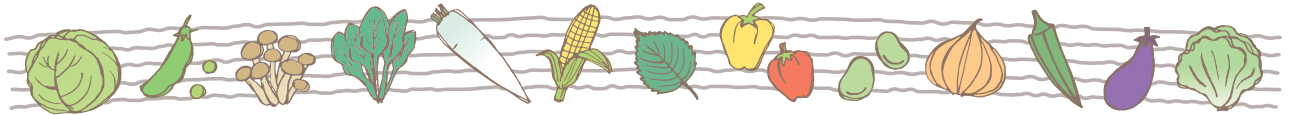
蒸し鶏ほぐし	50g	カーネルコーン	50g	和風ドレッシング	適量
ピーマン千切り (赤色)	70g	ブロッコリー	250g	すり胡麻	適量
むき枝豆	100g				

● つくり方

- ① 野菜はボイルする
- ② 蒸し鶏・野菜をドレッシングで和えて、すり胡麻をまぜる

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)



サイドメニューの部

通年向け



メニュー名

鶏肉とキャベツのみそ炒め

社食担当者
おすすめコメント

アラカルトコーナーでお出ししているメニューです。野菜がたっぷり取れますが鶏肉を使っているのでさっぱりと頂けます。

1人分の栄養量

エネルギー： 166 Kcal
脂 質： 10.4 g
1人分の野菜量： 95 g

たんぱく質： 6.2 g
塩分： 1.5 g

● 材 料 (10人分)

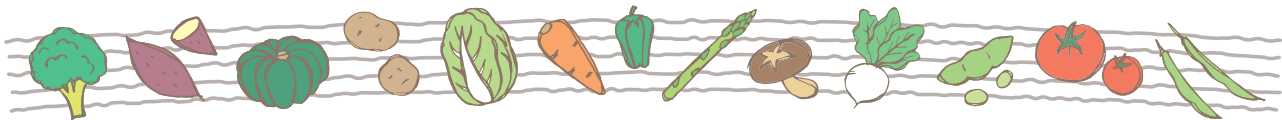
鶏小間	250g	キャベツ	500g	合せ調味料A	
塩	1g	玉ねぎ	300g	白みそ	85 g
こしょう	0.5g	にんじん	50g	料理酒	24 g
澱粉	10g	ピーマン	100g	こいくち醤油	20 g
油	10g			砂糖	30 g
				一味唐辛子	1.0 g
				ごま油	3.0 g

● つくり方

- ① 鶏小間は塩こしょうで下味をつけ澱粉をまぶし油で揚げる
- ② キャベツはぶつ切りに玉ねぎは3mm程度のスライス、にんじん、ピーマンは片切りにしておく
- ③ にんじん、玉ねぎ、キャベツを油で炒め、合わせておいた調味料Aを注ぎ入れ、①の鶏肉を入れる

社員食堂の名称

ジヤトコ株式会社 八木工場
(委託：グリーンホスピタリティフードマネジメントサービス株式会社)



サイドメニューの部

三 通年向け 三

メニュー名

ピーマンの肉詰め 和風だれかけ

社食担当者
おすすめコメント

鶏ひき肉を使っているので材料費が安定しています。
和風だれをかけるのがポイントです。

1人分の栄養量

エネルギー： 147 Kcal
脂 質： 7.0 g
1人分の野菜量： 48 g

たんぱく質： 11.1 g
塩分： 1.6 g

● 材 料(10人分)

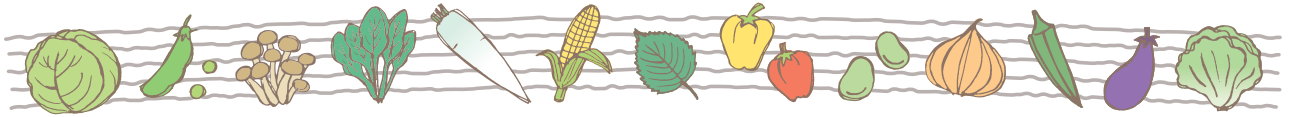
ピーマン	10個	鶏ひき肉	400g	A	醤油	小さじ2
小麦粉	大さじ2	卵	1個		酒	大さじ2
玉ねぎ	1個	生姜(おろし)	小さじ1		塩	小さじ1
白ねぎ	1本	サラダ油	大さじ2		こしょう	小さじ1/2
豆腐	150g				片栗粉	小さじ4
				B	醤油	大さじ3
					砂糖	小さじ2
					みりん	大さじ1

● つくり方

- ① ピーマンは縦半分に切り種を取り、内側に小麦粉を薄くまぶす
- ② 玉ねぎ、白ねぎはみじん切りにする
- ③ ボウルにひき肉、水切り豆腐を入れて練り、Aも加えて、卵、②を加えてさらによく練る
- ④ ピーマンに③の肉だねを詰めて、粉をふっておく
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、肉だね面を下にして並べ入れ、弱火にしてフタをし、3～4分蒸し焼きにする。色づいたら裏返し、さらにフタをして4～5分蒸し焼きにして火を通し、器に盛り付け、和風だれを添える（Bを一煮立ちさせたもの）

社員食堂の名称

京都府 園部総合庁舎
(委託：若江マルタマフーズ株式会社)



サイドメニューの部

≡ 通年向け ≡

メニュー名

巣ごもり風卵

社食担当者
おすすめコメント

大量調理でも作りやすく、野菜、たんぱく質の摂りにくい麺類などと合わせて、栄養バランスを整えられます。

1人分の栄養量

エネルギー： 119 Kcal
脂 質： 8.3 g
1人分の野菜量： 65 g

たんぱく質： 7.7 g
塩分： 0.5 g

● 材 料(10人分)

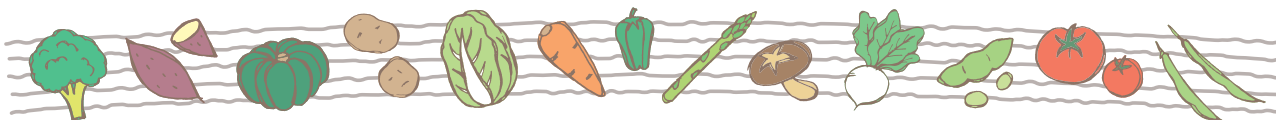
鶏卵	10個	にんじん	50g	サラダ油	10g
キャベツ	300g	ベーコン	50g	食塩	2g
小松菜	300g			こしょう	少々

● つくり方

- ① 鶏卵で温泉卵を作る
- ② キャベツ、にんじん、ベーコンを短冊切り、小松菜を3cm位に切り、サラダ油で炒めて塩こしょうで調味する
- ③ 器に②を真ん中をくぼませて盛り付け、温泉卵をおとす

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)



—— サイドメニューの部 ——

≡ 通年向け ≡

メニュー名

ほうれん草のごま和え

**社食担当者
おすすめコメント**

選べる小鉢の中で一番人気です。

1人分の栄養量

エネルギー： 39 Kcal
脂 質： 1.9 g
1人分の野菜量： 50 g

たんぱく質： 2.5 g
塩分： 0.5 g

● **材 料** (10人分)

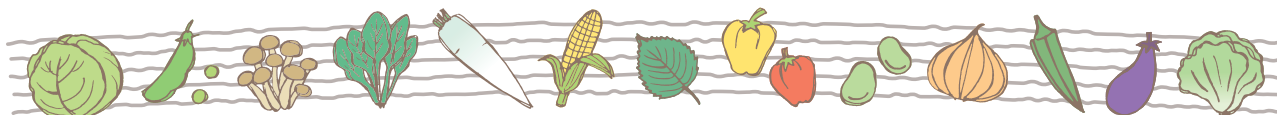
ほうれん草	4束	砂糖	小さじ2
	(冷凍で500g)	こいくち醤油	小さじ4
すりごま	大さじ4	みりん	小さじ4

● **つくり方**

- ① たっぷりのお湯に塩少々（分量外）を加え、根元の方からゆであげる
- ② ほうれん草に火が通ったら、冷水でサッと冷やし、ザルにあげる
- ③ 水気を絞って、3cm間隔に切る
- ④ 容器に、すりごま、醤油、みりん、砂糖を入れ混ぜ合わせる
- ⑤ ③・④をボウルに入れて和えて出来上がり

社員食堂の名称

京都府 園部総合庁舎
(委託：若江マルタマフーズ株式会社)



サイドメニューの部

三 通年向け 三

メニュー名

山菜のしぐれ煮

**社食担当者
おすすめコメント**

なじみのうすい食材に出会うのも社食ならではの、是非、ご賞味ください。

1人分の栄養量

エネルギー： 16 Kcal
脂 質： 0.1 g
1人分の野菜量： 60 g

たんぱく質： 0.9 g
塩分： 0.7 g

● **材 料** (10人分)

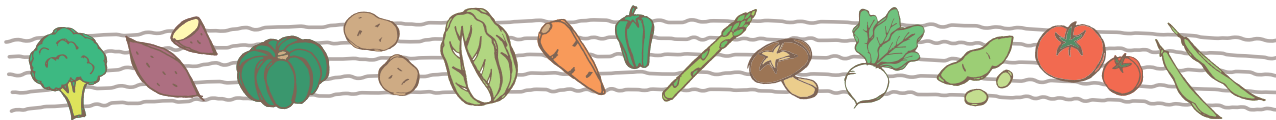
山菜 (水煮)	350g	和風だし	8.8g
大根おろし	250g	こいくち醤油	9.5g
		うすくち醤油	11.5g
		みりん	9.5g

● **つくり方**

- ① 山菜 (水煮)、大根おろしとも、水気をきっておく
- ② ①を和風だし、こいくち醤油、うすくち醤油、みりんで煮て、小鉢に盛り付ける

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)



• M E M O •

A series of horizontal wavy lines for writing.