



特 248
676

戰時農繁期榮養食共同炊事献立

保證
責任
静岡縣信用販賣購買利用組合聯合會

始



目次

一、春季榮養食共同炊事献立……………一頁
四回食の場合……………一頁
三回食の場合……………一頁
二、秋季榮養食共同炊事献立……………二頁
四回食の場合……………二頁
三回食の場合……………三頁

春季榮養食共同炊事献立表
(四回食の場合)

(朝食)

味噌汁

(材料) (一人前) (百人分) (準備量)
 味噌 10匁 1貫000匁
 干うどん 3匁 300匁
 さやいんげん 3匁 300匁
 けづり粉 0.5匁 50匁
 蛋白質 七六グラム
 温量 二三カロリ
 (つくり方)
 干うどんは硬目に茹で、さやいんげんと共に味噌汁に入れる。

(第一昼食)

煮付と酢味噌和へ

(材料) (一人分) (百人分) (準備量)
 玉葱 一匁 一貫五〇〇匁
 馬鈴薯 一匁 一七〇〇匁
 キャベツ 二匁 二〇〇匁
 味噌 八匁 八〇〇匁
 蛋白質 六六グラム
 温量 二三カロリ
 (醤油、砂糖、酢)
 (つくり方)
 玉葱、馬鈴薯は適宜に切りて煮付ける。
 キャベツは茹で、酢味噌和へとする。

(第二昼食)

煮干と牛蒡の空炒り

(材料) (一人分) (百人分) (準備量)
 煮干 三匁 三〇〇匁
 牛蒡 三匁 三〇〇匁
 油 〇.八匁 八〇匁
 唐辛子 少々
 キャベツ 五匁 五〇〇匁
 蛋白質 八、四グラム
 温量 二七カロリ
 (砂糖、醤油、鹽)
 (つくり方)
 牛蒡はさゝがきとなし煮干と共に油で炒り唐辛子を入れて砂糖醤油にて煮るキャベツは細い織切りとして鹽もみとする。

(夕食)

胡麻和へ

(材料) (一人分) (百人分) (準備量)
 白胡麻 三匁 三〇〇匁
 馬鈴薯 四匁 四〇〇匁
 さやいんげん 一匁 一〇〇匁
 けづり粉 一匁 一〇〇匁
 大豆 一匁 一〇〇匁
 蛋白質 一〇、九グラム
 温量 三七カロリ
 (砂糖、鹽、醤油)
 (つくり方)
 胡麻を炒り搗鉢でする、鹽、砂糖、醤油を入れる。
 大豆、馬鈴薯、さやいんげんを薄味に煮て胡麻和へとする。

味噌汁

(材料)	(一人分)	(百人分)
味噌	10匁	1貫000匁
玉葱	8匁	800匁
馬鈴薯	1匁	1、650匁
けづり粉	0、5匁	50匁
蛋白質	七、3グラム	
温度	10、6カロリー	

切干大根の煮付

(材料)	(一人分)	(百人分)
切干大根	8匁	800匁
油揚	6匁	600匁
大根葉	4匁	400匁
蛋白質	六、7グラム	
温度	一三、3カロリー	

(砂糖、醤油)
(つくり方)
切干大根は水に浸してをき水煮する、砂糖、油揚を入れよく煮、しょうゆ、大根葉のみちん切りを入れ更によく煮含める。

のつべい汁

(材料)	(一人分)	(百人分)
豆	1匁	1貫000匁
馬鈴薯	2匁	2、000匁
けづり粉	0、3匁	30匁
油	0、8匁	80匁
蛋白質	七、6グラム	
温度	一三、3カロリー	

(醤油、鹽)
(つくり方)
豆腐水氣を切りてつかみくずす。
芋は小口切りとし油で炒め水をさし煮へたらけづり粉と豆腐を入れ醤油と鹽にて味付けす。

煮付

(材料)	(一人分)	(百人分)
馬鈴薯	3匁	3、000匁
さやいんげん	10匁	1、000匁
鯖	10匁	1、000匁
蛋白質	二、8グラム	
温度	一六、6カロリー	

(砂糖、醤油)
(つくり方)
馬鈴薯は亂切りとする。さやいんげんは適宜に切る。鯖を煮上げてその汁で馬鈴薯さやいんげんを煮上げる。

味噌汁

(材料)	(一人分)	(百人分)
味噌	10匁	1貫000匁
豆腐	1匁	1、000匁
玉葱	7匁	700匁
けづり粉	0、5匁	50匁
蛋白質	10、2グラム	
温度	10、3カロリー	

卵の花和へ

(材料)	(一人分)	(百人分)
卵の花	8匁	800匁
白胡麻	3匁	300匁
玉葱	6匁	600匁
人参	6匁	600匁
けづり粉	0、5匁	50匁
蛋白質	五、4グラム	
温度	一五、6カロリー	

(砂糖、醤油)
(つくり方)
人参、玉葱の切りたるものを油で炒め卵の花を入れ更によく炒り、けづり粉を入れ醤油、砂糖にて味付けする。

するとん

(材料)	(一人分)	(百人分)
馬鈴薯	1匁	1貫000匁
キャベツ	6匁	600匁
メリケン粉	6匁	600匁
けづり粉	0、5匁	50匁
蛋白質	五、8グラム	
温度	一三、3カロリー	

(醤油、鹽)
(つくり方)
馬鈴薯は亂切りとして水から入れ湯が煮立つたらけづり粉を入れ芋が軟くなつたら醤油、鹽にて味付けしメリケン粉のねつたのを團子として入れ最後にキャベツの織切りを入れる。

鐵火味噌と胡瓜もみ

(材料)	(一人分)	(百人分)
味噌	10匁	1貫000匁
大豆	3匁	300匁
人参	6匁	600匁
午参	1匁	1、000匁
生姜	1匁	100匁
油	1匁	100匁
胡瓜	3匁	300匁
蛋白質	二、1グラム	
温度	三〇、0カロリー	

(砂糖、酢、鹽)
(つくり方)
大豆は油で炒り更に人参、午参のさゝがきを入れてよく炒め味噌生姜をも入れ砂糖にて味付けをなす。
胡瓜もみをつくつてつけ合せる。

味噌汁

(材料) (一人分) (百人分)	
味噌	10匁 一貫000匁
キャベツ	二 一、100
馬鈴薯	二三 一、400
けづり粉	〇、五 五〇
蛋白質	七、七グラム
温量	二〇八カロリー

野菜煮豆

(材料) (一人分) (百人分)	
牛蒡	10匁 一貫300匁
大豆	四 四〇〇
刻み昆布	〇、八 八〇
樺えび	〇、八 八〇
油	〇、八 八〇
蛋白質	八、〇グラム
温量	二一八カロリー

(つくり方)
大豆は前日より水浸してをく。牛蒡は亂切りとなし昆布は小さく切る。全部を油にて炒め水を加へ煮て軟くなつたら砂糖、醤油にて味付けをなす。

玉子とじ

(材料) (一人分) (百人分)	
玉子	八匁 八〇匁
玉葱	六 七〇〇
人参	六 七〇〇
けづり粉	少々 〇、八
油	〇、八 八〇
蛋白質	七、一グラム
温量	二三四カロリー

(つくり方)
玉葱、人参を適當に切り油で炒める、少量の水にて薄味に煮る。玉子のといたのを入れかき混ぜる。

天ぷら

(材料) (一人分) (百人分)	
しらす干	六匁 六〇匁
馬鈴薯	三六 三、600
人参	二 二、000
小麦粉	四 四〇〇
油	一、五 一五〇
大豆	八 八〇〇
蛋白質	一四、三グラム
温量	三〇九カロリー

(つくり方)
馬鈴薯、人参を織切りとしらす干と共に混ぜ、かき揚げとなす。大根はおろしてつける。

味噌汁

(材料) (一人分) (百人分)	
味噌	10匁 一貫000匁
馬鈴薯	二三 一、400
若布	適宜 一
けづり粉	〇、五 五〇
蛋白質	七、六グラム
温量	二二二カロリー

キャベツの油炒り

(材料) (一人分) (百人分)	
キャベツ	六〇匁 六、000匁
人参	10 一、100
油	一、三 一三〇
煮干	一、三 一三〇
蛋白質	六、六グラム
温量	二三四カロリー

(つくり方)
人参は細かに切りキャベツは太い織切り油で炒め煮干を入れれ醤油、砂糖で味付けをなす。

呉汁

(材料) (一人分) (百人分)	
味噌	10匁 一貫000匁
大豆	一、三 一三〇
けづり粉	〇、五 五〇
玉葱	二 二、000
馬鈴薯	一四 一、400
蛋白質	九、八グラム
温量	二三四カロリー

(つくり方)
大豆は前度より水につけてをき、よく摺る。馬鈴薯、大豆、玉葱を入れ軟かくなつた時けづり粉、味噌を入れる。

ちらしずしと煮付

(材料) (一人分) (百人分)	
玉子	10匁 一貫000匁
人参	六 七〇〇
しらす干	五 五〇〇
きざみ昆布	できぎ
(ひじきにても可)	
さやいんげん	三 三〇〇
油	二 二〇〇
馬鈴薯	二四 二、400
菜	八 八〇〇
蛋白質	一六、六グラム
温量	二〇四カロリー

(つくり方)
玉子は炒る、人参、しらす干、きざみ昆布を薄味に煮る。この三つを飯にまぜる。上に玉子とさやいんげんの鹽茹でをのせる。馬鈴薯と菜は煮付ける。

味噌汁

(材料)	(一人分)	(百人分)
味噌	二匁	二貫〇〇匁
南瓜	一匁	一〇〇〇匁
けづり粉	〇、三	三〇
菜	五	六〇〇
蛋白質	六、六グラム	
温量	一〇三カロリー	

鹽鮭そばろ

(材料)	(一人分)	(百人分)
鹽鮭	三匁	一貫二〇〇匁
キャベツ	一匁	一、六〇〇
油	二	二〇〇
蛋白質	九、〇グラム	
温量	二九カロリー	

(砂糖)
(つくり方)
鹽鮭は一寸鹽だしする、焼いてほぐす、油で炒めキャベツも織切りと共に油で炒め砂糖にて味付けをなす。

大根葉の鐵火味噌

(材料)	(一人分)	(百人分)
味噌	八匁	八〇〇匁
大根葉	一匁	一、三〇〇
けづり粉	〇、五	五〇
油	二	二〇〇
紫蘇の葉	少々	一
蛋白質	七、二グラム	
温量	一三三カロリー	

(砂糖)
(つくり方)
大根葉、紫蘇の葉は細かに切りて油で炒め味噌とけづり粉砂糖を入れよくねり合せる。

カレーと胡麻和へ

(材料)	(一人分)	(百人分)
肉類	一〇匁	一貫〇〇匁
人参	七	七〇
玉葱	一〇	一、一〇〇
馬鈴薯	二六	二、〇〇〇
小麦粉	三	三〇〇
カレー粉	適宜	一
菜	二匁	二〇〇
胡麻	〇、八	八〇
蛋白質	二二、九グラム	
温量	二〇〇カロリー	

(鹽、醬油、砂糖)
(つくり方)
人参、馬鈴薯、玉葱を水煮とし肉を入れカレー粉、メリケン粉をまぜ水どきしたものを入れ鹽又は醬油味とする。菜は茹で胡麻和へとす。

味噌汁

(材料)	(一人分)	(百人分)
味噌	二匁	二貫〇〇匁
キャベツ	八	九〇〇
けづり粉	〇、五	五〇
油	〇、八	八〇
蛋白質	六、六グラム	
温量	一〇六カロリー	

胡麻入りきんぴら

(材料)	(一人分)	(百人分)
牛蒡	一匁	一貫六〇〇匁
人参	六	七〇〇
胡麻	〇、八	八〇
煮干	一、五	一五〇
油	一、二	一二〇
蛋白質	五、〇グラム	
温量	二七カロリー	

(砂糖、醬油)
(つくり方)
牛蒡、人参はさゝがきとし油で炒め煮干、胡麻の摺りたるものを加へ砂糖、醬油にて味付けをなす。

お赤飯と酢のもの

(材料)	(一人分)	(百人分)
小豆	四匁	四〇〇匁
切干大根	二、五	二五〇
若布	〇、五	五〇
胡麻	一、三	一三〇
蛋白質	四、八グラム	
温量	一〇三カロリー	

(酢、鹽、砂糖)
(つくり方)
切干大根は水に浸しておき若布は水にもどして小口から切る。胡麻は炒つて摺る。三つを酢のものとなす。

さつま汁

(材料)	(一人分)	(百人分)
かつを	七匁	七〇〇匁
馬鈴薯	二六	二、〇〇〇
大根	一三	一、三〇〇
人参	六	七〇〇
味噌	一〇	一、〇〇〇
葱	少々	一
蛋白質	一五、九グラム	
温量	二五二カロリー	

(つくり方)
かつをは角切り、野菜は適宜に切り味噌汁に仕立てる。

味噌汁

(材料)	(一人分)	(百人分)
味噌	二〇匁	二貫〇〇匁
けづり粉	〇・五	五〇
豆腐	一五	一、五〇〇
大豆	六	六〇〇
大根葉	〇・五	五〇
蛋白質	二〇・〇グラム	
温度	二八カロリー	

(つくり方)
大根葉はみじん切りとし油で炒めてから味噌汁に入れる。

胡麻味噌和へ

(材料)	(一人分)	(百人分)
味噌	八匁	八〇〇匁
胡麻	一・五	一五〇
馬鈴薯	三三	三、〇〇〇
さやいんげん	一三	一、七〇〇
蛋白質	七・二グラム	
温度	一五カロリー	

(砂糖)
(つくり方)
馬鈴薯、さやいんげんは適宜に切りて茹で胡麻味噌にて和る。

煮付

(材料)	(一人分)	(百人分)
馬鈴薯	二六匁	二、六〇〇匁
鮭	一〇	一、〇〇〇
キャベツ	一四	一、四〇〇
蛋白質	八・二グラム	
温度	二二カロリー	

(砂糖、醤油)
(つくり方)
材料をてきぎに切りて煮付け

五目飯とかきたま汁

(材料)	(一人分)	(百人分)
大豆	五・三匁	五三〇匁
牛蒡	九	九〇〇
菜	七	七〇〇
油	一・五	一五〇
玉子	四	四〇〇
メリケン粉	一・三	一三〇
けづり粉	〇・五	五〇
蛋白質	二・五グラム	
温度	二〇九カロリー	

(鹽、醤油、砂糖)
(つくり方)
大豆は前夜より水につけておき米にまぜて少し醤油を入れて炊き込む。
牛蒡はさゝがきにして油で炒め菜と共に醤油、砂糖で煮付け飯をうつす時まぜる。玉子とメリケン粉をとき合せたのを流し込んでかきたま汁様のものをつくる。

味噌汁

(材料)	(一人分)	(百人分)
味噌	一〇匁	一、〇〇〇匁
玉葱	一〇	一、〇〇〇
馬鈴薯	三三	三、〇〇〇
けづり粉	〇・八	八〇
蛋白質	八・七グラム	
温度	二四四カロリー	

炒りドーナツ

(材料)	(一人分)	(百人分)
豆腐	三匁	三〇〇匁
けづり粉	〇・五	五〇
油	〇・八	八〇
キャベツ	八	八〇〇
馬鈴薯	一三	一、三〇〇
人参	五	五〇〇
青味	少々	
蛋白質	九・二グラム	
温度	二一〇カロリー	

(鹽、砂糖、醤油)
(つくり方)
豆腐はよく水氣をとり細かにもみほぐし、馬鈴薯は二分角に、人参は縦切り、キャベツは小さく切る。芋、人参、キャベツ、けづり粉の順に油で炒め、鹽、砂糖、少量の醤油で煮て味付をす。豆腐青味を加へてよく炒る。

切干大根のそぼろ煮

(材料)	(一人分)	(百人分)
切干大根	八匁	八〇〇匁
雑魚	〇・五	五〇
大豆	三・五	三五〇
昆布	一・三	一三〇
油	一・三	一三〇
蛋白質	八・六グラム	
温度	一七五カロリー	

(砂糖、醤油)
(つくり方)
大豆は前日より水につけておき、すり鉢でよく搗る。
切干大根は洗つて昆布は水にもどして小口から細かに切る。切干大根、昆布をよく油で炒め水をさしてよく煮、雑魚と大豆のすつたのを加へて更によく煮て砂糖、醤油にて味付けをする。

南瓜の煮付と支那風煮

(材料)	(一人分)	(百人分)
南瓜	三匁	三〇〇匁
魚	一匁	一〇〇匁
メリケン粉	一・三	一三〇
油	一・三	一三〇
人参	六	六〇〇
玉葱	一〇	一、〇〇〇
さやいんげん	七	七〇〇
蛋白質	二・〇グラム	
温度	二〇八カロリー	

(つくり方)
南瓜は砂糖、醤油にて煮付け
魚、人参、玉葱、さやいんげんを適宜に切り油で炒め水をさして煮、砂糖、醤油、鹽、少量の酢を入れ味付、最後にメリケン粉の水どきを入れ、どろりとさせる。

味噌汁

(材料) (一人分)	(百人分)
味噌	10匁 一貫00匁
けづり粉	0.5匁 5匁
大根切干	5匁 50匁
菜	少量
蛋白質	七、グラム
温量	二四カロリ

煮豆とキャベツの胡麻和

(材料) (一人分)	(百人分)
大豆	5匁 50匁
キャベツ	2匁 20匁
胡麻	1匁 10匁
蛋白質	九、グラム
温量	二四カロリ

(砂糖、醤油)
(つくり方)
大豆は前日より水につけておき、ゆつくりと煮込む。
キャベツは茹で、切り胡麻和へとする。

味噌煮

(材料) (一人分)	(百人分)
味噌	8匁 80匁
けづり粉	0.5匁 5匁
馬鈴薯	2匁 20匁
玉葱	1匁 10匁
昆布	2匁 20匁
蛋白質	七、グラム
温量	一四カロリ

(砂糖)
(つくり方)
昆布、馬鈴薯、けづり粉の順に入れてよく煮、砂糖、味噌を入れ最後に玉葱を入れて味噌煮をなす。

まぜ御飯とかきたま汁

(材料) (一人分)	(百人分)
たけのこ	2匁 20匁
さや豆	1匁 10匁
油	2匁 20匁
人参	8匁 80匁
干海老	1匁 10匁
玉子	6匁 60匁
馬鈴薯	2匁 20匁
けづり粉	0.5匁 5匁
菜	少々
蛋白質	二、三グラム
温量	二四カロリ

(鹽、砂糖、醤油)
(つくり方)
たけのこ、人参は織切り干海老と共に油で炒め湯をさし煮ておく。(薄味)
さや豆は鹽茹とす。
御飯は醤油、鹽にて味をつけてたき前のものを混ぜる。
馬鈴薯と菜と玉子で汁をつくる。

春季栄養食共同炊事献立表

(三回食の場合)

(朝食)

味噌汁

(材料)	(一人分)	(百人分)
味噌	10匁	1貫000匁
南瓜	110	11,000匁
けづり粉	0.5匁	50匁
しらす干	2.5匁	250匁
大豆	1.5匁	150匁
蛋白質	1.2グラム	120グラム
温度	1.4カロリー	140カロリー

(つくり方)
 南瓜の味噌汁をつくる。
 大根はおろしてしらす干と共に醤油をかけて食す。又酢味にても可。

(昼食)

魚とキャベツの煮付

(材料)	(一人分)	(百人分)
魚	30匁	3,000匁
油	1.5匁	150匁
キャベツ	3匁	300匁
蛋白質	1.3グラム	130グラム
温度	2.8カロリー	280カロリー

(つくり方)
 魚の切身を油で焼き鍋に砂糖、醤油を入れ煮立つたら魚を箸のまゝ入れて煮上げ其の煮汁でキャベツを煮て付け合す。

(夕食)

胡麻和へとくす汁

(材料)	(一人分)	(百人分)
白胡麻	2.7匁	270匁
馬鈴薯	3匁	300匁
大豆	1.3匁	130匁
さくらえび	2.5匁	250匁
大豆	1.3匁	130匁
キャベツ	2.4匁	240匁
人参	8匁	800匁
牛蒡	1.4匁	140匁
片栗粉	1.3匁	130匁
油	1.3匁	130匁
蛋白質	2.6グラム	260グラム
温度	3.0カロリー	300カロリー

(つくり方)
 馬鈴薯、さや豆、大豆を薄味に煮て胡麻和へとする。
 キャベツは縦切り、人参、牛蒡はさゝがきとす。
 牛蒡、人参、さくらえびを油で炒め水をさして軟かくなつたら鹽、醤油で味付けし最後に片栗粉の水どきを入れてドロりとさせる。

味噌汁

材料	(一人分)	(百人分)
味噌	10匁	1貫000匁
けづり粉	0.8匁	80
豆腐	1匁	100
玉葱	10	1,100
蛋白質	11.0グラム	
温量	226カロリー	

卵の花和へ

材料	(一人分)	(百人分)
卵の花	10匁	1貫000匁
葱	6	700
ひじき或ひはきざみ昆布	てきぎ	
櫻海老	セ	700
(或ひは小魚けづり粉)		
油	2.5匁	250
蛋白質	10.0グラム	
温量	134カロリー	

(つくり方)
 ひじき或ひは、きざみ昆布は水につけておき薄味に煮る。
 葱はみじん切りとす。
 卵の花をよく油で炒り葱、櫻海老を入れてよく炒り醤油、砂糖で味付けします。最後に前のきざみ昆布と一緒にまぜ合せ

變りすゐとん

材料	(一人分)	(百人分)
味噌	10匁	1貫000匁
けづり粉	1	100
メリケン粉	1.6	1,600
黄粉	3	300
人参	5	500
馬鈴薯	13	1,300
蛋白質	20.1グラム	
温量	396カロリー	

(つくり方)
 馬鈴薯、人参を適當に切りて水をたつぶり入れて煮る。
 けづり粉を入れ軟かくなつた味噌を入れメリケン粉と黄粉を混ぜて固めた水でねり煮立つた中につみ入れ、うき上つたら火をとめる。

味噌汁と煮豆

材料	(一人分)	(百人分)
味噌	10匁	1貫000匁
けづり粉	0.8匁	80
キャベツ	8	800
馬鈴薯	13	1,300
大豆	1.2	120
昆布	1	100
油	0.8匁	80
蛋白質	11.3グラム	
温量	184カロリー	

鐵火味噌と胡瓜もみ

材料	(一人分)	(百人分)
大豆	3匁	300匁
大葉	10	1,100
人参	5	500
味噌	8	800
油	1.2	120
けづり粉	1	100
胡瓜	3.8	380
蛋白質	11.3グラム	
温量	227カロリー	

(つくり方)
 人参、大葉はささがきとして油で炒め軟かくなつた味噌とけづり粉を加へてよくねり上げ砂糖味をつける。
 胡瓜もみをつけ合せる。

焼き魚と煮物

材料	(一人分)	(百人分)
鹽	1.5匁	150匁
切干大根	3	300
馬鈴薯	13	1,300
キャベツ	6	600
油	1.2	120
蛋白質	17.8グラム	
温量	348カロリー	

(つくり方)
 鹽は焼く。
 切干大根は洗つておく。馬鈴薯は大きい小口切りとし、キャベツは太い縦切り、切干大根を油で炒め水をたつぶり入れ煮馬鈴薯を入れ更に煮て砂糖、醤油で味付けし最後にキャベツを入れて煮上げる。

味噌汁

(材料)	(一人分)	(準備量)
味噌	10匁	1貫000匁
油揚	4匁	400匁
キャベツ	3匁	3,500匁
けづり粉	0.5匁	50匁
蛋白質	10.6グラム	
温量	130カロリー	

鮭ときんぴら

(材料)	(一人分)	(準備量)
鮭	3匁	3貫500匁
人参	3匁	1,500匁
牛蒡	1.6匁	1,800匁
油	0.8匁	80匁
蛋白質	3.4グラム	
温量	187カロリー	

(砂糖、醤油)
(つくり方)
鮭は焼く。
人参、牛蒡はさゝがきとなし、きんぴらとする。

天ぷらとキャベツの胡麻和へ

(材料)	(一人分)	(準備量)
大豆	6.5匁	650匁
人参	1匁	1,500匁
馬鈴薯	1.5匁	1,800匁
けづり粉	1匁	1,000匁
メリケン粉	3.3匁	330匁
油	2匁	200匁
キャベツ	3.7匁	3,700匁
胡麻	1.5匁	150匁
蛋白質	30.0グラム	
温量	226カロリー	

(醤油、砂糖)
(つくり方)
大豆は前夜より水につけておく。
人参、馬鈴薯は縦切りとす。
メリケン粉の中にけづり粉をまぜ、これを衣としてかき揚げとす。
キャベツは茹で、縦切りとし胡麻和へとする。

味噌汁ときんぴら

(材料)	(一人分)	(準備量)
干うどん	3匁	300匁
さやこんぴん	10匁	1貫300匁
味噌	10匁	1,000匁
けづり粉	1匁	100匁
牛蒡	1匁	1,000匁
油	1匁	100匁
蛋白質	10.0グラム	
温量	180カロリー	

切干大根の煮込

(材料)	(一人分)	(準備量)
切干大根	5匁	500匁
馬鈴薯	3匁	1,500匁
煮干	4匁	400匁
さや豆	8匁	1,000匁
油	1.3匁	130匁
蛋白質	2.5グラム	
温量	173カロリー	

(砂糖、醤油)
(つくり方)
切干大根は水洗ひしておき馬鈴薯は小口切りとして、さや豆は小さく切る。煮干も大きければ切る。以上四つを油で炒め水を加へて砂糖、醤油でよく煮込む。

混ぜ御飯と汁

(材料)	(一人分)	(準備量)
大豆	8匁	800匁
人参	8匁	800匁
牛蒡	7匁	700匁
大根葉	7匁	700匁
油揚	6匁	600匁
油	1.5匁	150匁
馬鈴薯	10匁	1,000匁
キャベツ	10匁	1,100匁
けづり粉	0.3匁	30匁
蛋白質	20.3グラム	
温量	346カロリー	

(醤油、砂糖)
(つくり方)
大豆は前夜より水につけておき飯にたき込む(鹽、醤油も入れて)
人参、牛蒡、大根葉、油揚を適當に切りて油で炒め砂糖、醤油味にて煮つけ御飯に混ぜる。
馬鈴薯キャベツにて汁をつくる。

しじみの味噌汁と
キャベツの油炒り

(材料)	(一人分)	(準備量)
味噌	10g	1貫000g
しじみ	30g	1,100g
キャベツ	30g	2,300g
油	1.9g	190kcal
蛋白質	1.3g	24g
温量	1.9kcal	190kcal

(醤油、砂糖)
(つくり方)
しじみの味噌汁をつくる。キャベツを油で炒め醤油、砂糖で味をつけ、しじみの味噌汁につけ合せる。

野菜豆

(材料)	(一人分)	(準備量)
大豆	5.3g	530g
馬鈴薯	2.3g	1,500g
人参	3.0g	350g
けづり粉	0.3g	30g
油	1.0g	100kcal
胡麻	0.5g	50g
蛋白質	1.1g	21g
温量	1.8kcal	180kcal

(砂糖、醤油)
(つくり方)
大豆は前夜より水につけておき、馬鈴薯は角切り、人参は小さい乱切、大豆を油で炒め水をさし軟くなつたら砂糖、馬鈴薯、人参、けづり粉、醤油を入れる。最後に胡麻の摺つたのを入れ煮つける。

すゐとん

(材料)	(一人分)	(準備量)
馬鈴薯	3.3g	2貫700g
人参	6.0g	700g
油揚	5.0g	500g
けづり粉	1.0g	100g
メリケン粉	1.4g	140g
黄粉	5.3g	530g
蛋白質	1.9g	37g
温量	3.8kcal	380kcal

(醤油、鹽)
(つくり方)
馬鈴薯、人参は適當に切り、油揚は織切り、水をたつぷり入れて煮る。軟くなつた時醤油、鹽でから目に味をつける。メリケン粉と黄粉のまぜ合せをかためにねり汁の煮立つた時つまみ入れ浮き上つたら火をとめる。

味噌汁

(材料)	(一人分)	(準備量)
味噌	10g	1貫000g
馬鈴薯	3.5g	4,500g
菜	8.0g	800g
けづり粉	1.0g	100g
蛋白質	2.2g	44g
温量	1.9kcal	190kcal

鐵火味噌

(材料)	(一人分)	(準備量)
大豆	4.4g	400g
味噌	8.0g	800g
けづり粉	0.5g	50g
大根葉	3.3g	1,100g
油	1.3g	130kcal
蛋白質	3.0g	30g
温量	1.7kcal	170kcal

(砂糖)
(つくり方)
大豆は油でピチ／＼とよく炒り大根葉はみじん切りとし共に油でいため、けづり粉、味噌、砂糖を入れよくねり合せる。

カレーと切干大根
キャベツの胡麻煮

(材料)	(一人分)	(準備量)
肉(魚にてもよし)	15.4g	1貫500g
馬鈴薯	3.3g	3,700g
玉葱	4.0g	1,200g
人参	6.0g	600g
メリケン粉	4.0g	400g
カレー粉	適宜	
切干大根	2.5g	250g
キャベツ	3.3g	2,500g
胡麻	2.5g	250g
けづり粉	0.5g	50g
蛋白質	1.9g	37g
温量	3.9kcal	390kcal

(鹽、砂糖、醤油)
(つくり方)
馬鈴薯、人参を油で炒め煮て肉を入れ鹽味をつけ玉葱を入れてメリケン粉、カレー粉の水溶きを入れドロリとさせ味をとめる。
切干大根とキャベツを醤油、砂糖味をつけ胡麻のすつたものを入れ煮込む。

味噌汁と芋の煮付

(材料)	(一人分)	(準備量)
味噌	10匁	1貫000匁
若布	(てきぎ)	
菜	10	1,000
けづり粉	0.5	50
馬鈴薯	3匁	300
蛋白質	10.0グラム	100
温量	187.0カロリー	

キャベツの油炒りと佃煮

(材料)	(一人分)	(準備量)
キャベツ	5匁	500匁
油	2匁	20
煮干	4	400
蛋白質	2.4グラム	24
温量	17.0カロリー	

(砂糖、醤油)
(つくり方)
キャベツを太き繊維切りとし、油で炒り醤油、砂糖にて味付をなす。
煮干は佃煮とする。
又はキャベツと一緒に煮付けてもよろし。

にしんと野菜の味噌煮

(材料)	(一人分)	(準備量)
にしん	10匁	1貫000匁
味噌	10	1,000
馬鈴薯	2	200
昆布	適宜	
玉葱	3	300

(或ひはキャベツ)
油 1匁
蛋白質 3.5グラム
温量 35.0カロリー

(砂糖)
(つくり方)
にしんは米のとぎ汁につけておく。それを油で炒めて昆布と共によく水煮して馬鈴薯、味噌、砂糖を入れ、最後に玉葱を入れて煮付ける。

味噌汁

(材料)	(一人分)	(準備量)
味噌	10匁	1貫000匁
切干大根	4	400
けづり粉	1	100
葱	7	700
油	1.3	130
蛋白質	10.5グラム	105
温量	106.0カロリー	

切干大根は水に浸しておき油で炒めて用ふ。

炊り豆腐

(材料)	(一人分)	(準備量)
豆腐	3匁	300匁
馬鈴薯	1.3	130
キャベツ	8	800
人参	6	600
けづり粉	0.8	80
油	1.5	150
蛋白質	2.8グラム	28
温量	21.0カロリー	

(砂糖、醤油)
(つくり方)
豆腐は水を切りつかみくずす。
馬鈴薯は三分角位に切り、人参、キャベツは細い繊維切りとする。
馬鈴薯、人参を油で炒め豆腐、キャベツ、けづり粉を入れ炒め、砂糖、鹽、少量の醤油で味付をする。

變りシユチユイ煮と

南瓜の煮付

(材料)	(一人分)	(準備量)
鹽	2匁	20匁
大豆	5	500
馬鈴薯	3	300
人参	6	600
メリケン粉	3.5	350
油	1.1	110
南瓜	2	200
さや豆	6	600
蛋白質	2.0グラム	20
温量	37.3カロリー	

(鹽、砂糖、醤油)
(つくり方)
大豆は前夜より水につけておき賽の目に切った馬鈴薯、人参、鹽と共に油で炒め大豆の浸し汁を加へて煮込み、鹽で味をつけ小麦粉を水どきして加へドロリとさせる。
南瓜とさや豆と共に醤油、砂糖で味付けする。

ちらしずしとのつべい汁

(材料)	(一人分)	(百人分)
玉子	五匁	五〇〇匁
人参	六匁	七〇〇匁
しらす干	五匁	五〇〇匁
きざみ昆布	一匁	一〇〇匁
きざみいんげん	三匁	三八〇匁
油	一五匁	一五〇匁
豆腐	二六匁	二六〇匁
牛蒡	一八匁	二〇〇匁
けづり粉	〇三匁	三〇匁
青味少々	一匁	一〇匁
蛋白質	一八、〇グラム	
温量	三三五カロリー	

(つくり方)
玉子はゆでる。人参、しらす干、きざみ昆布を薄味に煮る。この三つを飯にまぜ上に炒り玉子と、さや豆の鹽茹をかける。豆腐はつかみくずし水を切る。牛蒡はさゝがきとす。牛蒡を油で炒め煮る。牛蒡が軟くなつたら、けづり粉と豆腐を入れ替油にて味付けをす。

とり肉野菜の甘煮

(材料)	(一人分)	(百人分)
とり肉	二〇匁	一貫〇〇〇匁
馬鈴薯	三匁	三、〇〇〇匁
玉葱	二匁	二〇〇匁
油	一、二匁	一三〇匁
蛋白質	一〇、九グラム	
温量	三三二カロリー	

(つくり方)
馬鈴薯は亂切りとして油で炒め玉葱、とり肉を入れ炒め砂糖、醬油で味付けする。

呉汁

(材料)	(一人分)	(百人分)
南瓜	二六匁	三貫〇〇匁
さや豆	六匁	七六〇匁
大豆	三匁	三〇〇匁
けづり粉	〇、三匁	三〇匁
味噌	一〇匁	一、〇〇〇匁
蛋白質	一三、〇グラム	
温量	一九三カロリー	

(つくり方)
南瓜は贅の目に切り、さや豆は細かく切る。大豆は前夜より水につけて置き、よく摺りつぶす。南瓜とさや豆で味噌汁をつくり最後に大豆のよりつぶしたのを入れる。

秋季栄養食共同炊事献立表

(四回食の場合)

(朝食)

味噌汁

(材料)	(一人分)	(百人分)
味噌	10匁	1貫000匁
けづり粉	0.3	30
豆腐	11	1,100
大豆根	1.3	1,300
蛋白質	9.0グラム	
温量	9.3カロリー	

(第一晝食)

カレー煮

(材料)	(一人分)	(百人分)
さつまいも	3.6匁	3貫000匁
人参	10	1,100
玉葱	1.8	2,000
魚	5	500
小麦粉	3	300
カレー粉	てきぎ	
蛋白質	6.8グラム	
温量	1.94カロリー	

(つくり方)
 さつまいも、人参、玉葱、魚を適當に切り、この順に煮てカレー粉とメリケン粉の水どきを入れ、よく煮詰め鹽味をつける。

(第二晝食)

野菜豆

(材料)	(一人分)	(百人分)
牛蒡	10匁	1貫300匁
大豆	4	400
大布	0.8	80
昆布	0.8	80
樺えび	0.8	80
(又は煮干等)		
蛋白質	8.0グラム	
温量	2.8カロリー	

(つくり方)
 大豆は前夜より水につけておく。
 昆布、牛蒡を適當に切りて大豆と共に煮、醬油、砂糖にて味付をなし樺えびを入れる。

(夕食)

天ぷら

(材料)	(一人分)	(百人分)
しらす干	6匁	600匁
さつまいも	3.6	3,600
人参	1.3	1,300
小麦粉	4	400
油	1.5	150
大豆根	5	500
蛋白質	13.3グラム	
温量	2.32カロリー	

(つくり方)
 さつまいも、人参を縦に切りしらす干と共に混ぜ合せ、かき揚げとする。
 大豆はおろしてそへる。

味噌汁

(材料) (一人分) (百人分)	(準備量)
味噌	10匁 一貫000匁
けづり粉	0.5 50
さつまいも	15 1,500
白菜	15 1,500
蛋白質	六、五グラム
温量	三三三カロリー

煮付

(材料) (一人分) (百人分)	(準備量)
里芋	三六匁 三貫000匁
蓮根	10 1,000
とり肉	六 700
(何の肉にてもよし)	
白菜	五 600
蛋白質	六、五グラム
温量	一七五カロリー

(砂糖、醤油)
(つくり方)
里芋、蓮根、とり肉、白菜を砂糖、醤油にて煮付ける。

白菜、人参の玉子入り油炒め

(材料) (一人分) (百人分)	(準備量)
白菜	四匁 四貫六〇〇匁
人参	五 600
玉子	四 400
けづり粉	〇.五 50
油	〇.八 80
蛋白質	五、四グラム
温量	一〇三カロリー

(砂糖、醤油)
(つくり方)
人参は織切りとする。
白菜は細かく切る。
人参、白菜の順に油で炒め、けづり粉、砂糖、醤油で味付けし最後に玉子を流し込む。

芋がらの大豆和へ

(材料) (一人分) (百人分)	(準備量)
生芋がら	二三匁 二貫三〇〇匁
大豆	七 700
けづり粉	〇.五 50
人参	七 800
大根葉	三 300
油	一、一 110
蛋白質	二、五グラム
温量	三九六カロリー

(醤油、砂糖、鹽、酢)
(つくり方)
芋がらは適當に切る。
人参は織切り、大根葉はみじん切りとなす。
芋がら、人参を油で炒め、けづり粉を入れ醤油、砂糖で薄味に煮る。最後に大根葉のみじん切りを入れる。
大豆は軟かく茹で、摺りつぶし砂糖、鹽、少量の酢で適當に味付けをし前の芋がら等を和へる。

味噌汁

(材料) (一人分) (百人分)	(準備量)
味噌	10匁 一貫000匁
けづり粉	〇.五 50
大根	15 1,500
葱	六 700
蛋白質	七、六グラム
温量	八二カロリー

鹽鮭そぼろ

(材料) (一人分) (百人分)	(準備量)
鹽鮭	一五匁 一貫八〇〇匁
白菜	一八 1,800
油	一、五 150
蛋白質	八、八グラム
温量	一三六カロリー

(砂糖)
(つくり方)
鹽鮭は鹽出ししておき焼いてほぐす。白菜はみじん切り其の二つを油で炒め砂糖で味付けする。

大根葉の炒り味噌

(材料) (一人分) (百人分)	(準備量)
大根葉	一五匁 一貫五〇〇匁
味噌	八 800
けづり粉	〇.五 50
葱	六 600
油	二 200
蛋白質	七、四グラム
温量	一四三カロリー

(砂糖)
(つくり方)
大根葉、葱はみじん切とし油で炒め味噌とけづり粉を入れ砂糖を入れ味付けし、よくねり合せる。

つみれ入り野菜汁

(材料) (一人分) (百人分)	(準備量)
煮干粉	五匁 500匁
小麦粉	八 800
里芋	一五 1,500
人参	八 900
椎茸	てきぎ 1
大根	三 300
葱	少々 1
片栗粉	五 500
蛋白質	一六、六グラム
温量	二六六カロリー

(鹽、醤油)
(つくり方)
煮干粉と小麦粉を混ぜ合せ水と鹽を加へ煉っておく。
里芋、人参、椎茸、大根を適當に切り其の中に前のねつた小麦粉を丸めて入れ、最後に葱の小口切りと水どきした片栗粉を入れ、どろりとさせる。

味噌汁

(材料) (一人分)	(百人分)
味噌	二〇匁 一貫〇〇〇匁
けづり粉	〇、五 五〇
里芋	一、八 一、八〇〇
白菜	一〇 一、〇〇〇
蛋白質	七、〇グラム
温量	二九カロリー

甘藷葉の胡麻入り

白和へ

(材料) (一人分)	(百人分)
甘藷葉	八匁 八〇〇匁
人参	八 九〇〇
トーフ	一、八 一、八〇〇
胡麻	二、五 二五〇
蛋白質	六、一グラム
温量	九三カロリー

(つくり方)
甘藷の葉柄をとり適宜に切つて茹でる。人参を薄味に煮る。豆腐は水気をきつておく。胡麻は炒つてすり、トーフを入れ更によく摺り鹽、砂糖に一寸こい目の味をつけ前の二つを和へる。

きんぴら

(材料) (一人分)	(百人分)
牛蒡	二六匁 二貫八〇〇匁
人参	六 七〇〇
煮干	三 三〇〇
油	〇、八 八〇
蛋白質	八、四グラム
温量	二二カロリー

(砂糖、醤油)
(つくり方)
牛蒡、人参、煮干を炒り砂糖、醤油にて煮付ける。

いなご入りおでん

(材料) (一人分)	(百人分)
味噌	一〇匁 一貫〇〇〇匁
大根	一三 一、六〇〇
こんにやく	五、三 五三〇
里芋	一三 一、六〇〇
いなご	三 三〇〇
油	五 五〇〇
蛋白質	一六、二グラム
温量	二二カロリー

(つくり方)
大根、こんにやく、里芋、油揚げは適宜に切り味噌を入れて煮込む。いなごは小さくこなし入れて好みによりて使用する。

味噌汁

(材料) (一人分)	(百人分)
味噌	一〇匁 一貫〇〇〇匁
けづり粉	〇、〇 三〇
玉葱	一一 一、一〇〇
椎茸	てきぎ
落花生	〇、八 八〇
蛋白質	七、一グラム
温量	九七カロリー

卵の花煮

(材料) (一人分)	(百人分)
卵の花	三匁 三貫二〇〇匁
人参	一三 一、四〇〇
ひじき	(或ひはきざみ昆布、椎茸等)
けづり粉	〇、八 八〇
油	一 一〇〇
蛋白質	六、五グラム
温量	二三カロリー

(つくり方)
ひじき、人参を油で炒め卵の花を入れ更に炒め、けづり粉を入れ砂糖、醤油で味付けをなす。

野菜汁

(材料) (一人分)	(百人分)
里芋	一八匁 二貫三〇〇匁
牛蒡	六 七〇〇
人参	五 六〇〇
けづり粉	〇、五 五〇
油	五 五〇〇
蛋白質	六、九グラム
温量	一六カロリー

(鹽、醤油)
(つくり方)
里芋、牛蒡、人参を適宜に切りて水から煮て軟かくなったら、けづり粉、鹽、醤油、油にて味付けし油揚げの織切りにしたものを入れる。

炒り豆腐

(材料) (一人分)	(百人分)
豆腐	四〇匁 四貫〇〇〇匁
さつまいも	三三 三、三〇〇
人参	七 七〇〇
白菜	八 八〇〇
さくらえび	一 一〇〇
油	一、三 一三〇
蛋白質	二、九グラム
温量	三〇カロリー

(鹽、砂糖、醤油)
(つくり方)
人参は織切り、白菜はみじん切り、さつまいもは賽の目(三分位の)に切る。豆腐は水気を切りもみほぐす。さつまいも、人参、白菜の順に油で炒め之に干えびを加へ砂糖、鹽、少量の醤油で味付けし豆腐を加へて更に入り味をととのへる。

味噌汁

(材料)	(一人分)	(百人分)
味噌	10匁	1貫000匁
けづり粉	0.3	30
ずいき	2.5	250
つくね芋	1.1	110
蛋白質	7.8	780
温度	20	2000

魚のおろし煮

(材料)	(一人分)	(百人分)
魚	20匁	2貫500匁
人参	3	300
大根葉	3	300
大根	1.3	130
蛋白質	10.4	1040
温度	9.6	960

(砂糖、醤油)
(つくり方)
魚の切身を砂糖、醤油にて煮付けてひき上げ、人参の細い繊維切りと大根葉のみじん切りを煮、最後に大根のおろししたのを入れて煮て魚の上にかける。

野菜豆

(材料)	(一人分)	(百人分)
大豆	5匁	500匁
蓮根	1匁	100匁
人参	5	500
こんにやく	5	500
蛋白質	9.2	920
温度	22	2200

さつまいもの胡麻あんかけ

(材料)	(一人分)	(百人分)
さつまいも	3.6	360
胡麻	2.2	220
メリケン粉	2.5	250
白菜	7	700
いなご	5.3	530
蛋白質	17.2	1720
温度	27.6	2760

(砂糖、醤油)
(つくり方)
さつまいもは角切りとして煮つけておき、胡麻を炒つてよく摺り水と砂糖、醤油を入れて加げんし火にかけて水沸きのメリケン粉を流して入れてあんをつくり、さつまいもにかける。
いなごは醤油、砂糖で煮付ける。

味噌汁

(材料)	(一人分)	(百人分)
味噌	10匁	1貫000匁
けづり粉	0.3	30
若布	1.1	110
里芋	7.8	780
温度	20	2000

油揚げと白菜の胡麻酢味噌和へ

(材料)	(一人分)	(百人分)
油揚げ	4匁	400匁
白菜	4	400
胡麻	1.3	130
味噌	6	600
けづり粉	0.3	30
蛋白質	8.6	860
温度	13.3	1330

(酢、砂糖)
(つくり方)
油揚げは繊維切り白菜はさつと茹でて細かく切る。
胡麻を炒つて摺り、味噌を入れ更によくすり、砂糖、酢で味付けす。

鮭汁

(材料)	(一人分)	(百人分)
鹽	1匁	100匁
蓮根	1.6	160
白菜	7	700
油	2	200
蛋白質	22.6	2260
温度	180	18000

(醬油)
(つくり方)
鹽はブツ切りとし、はずはみじん切りとする。
鮭とはずを油で炒め軟かくなつたら醬油にて味をと、のへる。

たにしと大豆の野菜の煮込

(材料)	(一人分)	(百人分)
たにし	8匁	800匁
昆布	3	300
大豆	6	600
油	1.1	110
大根	1.3	130
里芋	1.3	130
蛋白質	13.4	1340
温度	23.4	2340

(砂糖、醤油)
(つくり方)
たにしは茹で、から、から出してよくもみ洗ひする。
大豆は前夜より水に浸して昆布は小さく切り、大根、里芋は適宜に切る。
昆布、大豆、たししを油で炒めよく煮て大根、里芋を入れ更によく煮、砂糖、醤油にて味付けをなす。

味噌汁

(材料) (一人分) (準備量)	
味噌	100g 一貫000g
けつり粉	0.5g 五
大根	30g 三〇
胡麻	1.5g 一五
蛋白質	セ、セグラム
温度	100kcal

鹽鮭と煮付

(材料) (一人分) (準備量)	
鮭	100g 一貫000g
こんにやく	てきぎ
大根	10g 一〇
人参	7g 七
大根葉	3g 三
油	0.8g 八
蛋白質	10.5g 一〇、五グラム
温度	105kcal

(調味、砂糖)
(つくり方)
鮭は焼く。
こんにやく、大根、人参は適宜に切りて油で炒め煮込む。
(醤油、砂糖味にて)大根葉のみじん切りを最後に入れる。

くず汁

(材料) (一人分) (準備量)	
メリケン粉	6g 六
キノ粉	3g 三
さくらえび	2g 二
里芋	15g 一五
椎茸	てきぎ
葱	6g 六
ず粉	2.5g 二、五
蛋白質	7.0g 七、〇グラム
温度	105kcal

(鹽、醤油)
(つくり方)
里芋を適宜に切り水煮して軟かくなつたら椎茸の繊切りとさくらえびを入れ醤油、鹽で味付けメリケン粉とキノ粉をまぜねつたものを團子にして入れ最後に葱とず粉の水どきしたものを入れドロリとさせる。

白菜、里芋の酢味噌和へ

(材料) (一人分) (準備量)	
白菜	24g 二四
白	3g 三
ずい	3g 三
里芋	10g 一〇
落花生	3g 三
魚(いわし)	1.5g 一、五
味噌	6g 六
蛋白質	13.5g 一三、五グラム
温度	23kcal

(酢、砂糖)
(つくり方)
白菜は茹で、繊切りとし、里芋は角切りとし鹽茹となす。
落花生は炒り皮をとり良くすつて味噌を入れ更によくすり酢、砂糖で味付けをし白菜、里芋を和へる。

味噌汁

(材料) (一人分) (準備量)	
味噌	100g 一貫000g
けつり粉	0.5g 五
さしませも	110g 一一〇
大根葉	8g 八
蛋白質	セ、セグラム
温度	104kcal

いなごと野菜煮付

(材料) (一人分) (準備量)	
いなご	8g 八
青菜	3g 三
油	1.3g 一、三
蛋白質	10.3g 一〇、三グラム
温度	101kcal

(砂糖、醤油)
(つくり方)
いなごを油で炒め甘からく煮付け青菜を入れて更に煮つける。

すゐとん

(材料) (一人分) (準備量)	
味噌	10g 一〇
里芋	10g 一〇
大根	8g 八
人参	5g 五
メリケン粉	6g 六
いなご	1.3g 一、三
葱	1.3g 一、三
蛋白質	10.3g 一〇、三グラム
温度	106kcal

(つくり方)
里芋、大根、人参を水煮となし、味噌を入れメリケン粉といなごの粉をまぜねつて團子としつみ入れる。葱を最後に入れる。

混ぜ御飯と清汁

(材料) (一人分) (準備量)	
大豆	4g 四
しらす干	3g 三
人参	6g 六
きざみ昆布	0.7g 〇、七
(或ひは椎茸)	
大根葉	5g 五
牛蒡	11g 一一
油	2g 二
豆腐	14g 一四
けつり粉	0.5g 五
白菜	8g 八
蛋白質	14.6g 一四、六グラム
温度	109kcal

(醤油、砂糖、鹽)
(つくり方)
大豆は前夜より水につけておき御飯にたき込む。(米一升に醤油五勺、鹽少々入れて炊く)野菜は好みに切り油で炒め醤油、砂糖にて味付けをする。しらす干も共に煮る。これを御飯にまぜる。豆腐、白菜にて汁をつくる。

味噌汁

材料	(一人分)	(百人分)
味噌	10匁	1貫000匁
けづり粉	0.5匁	5匁
馬鈴薯	1匁	10匁
葱	10匁	1,100匁
蛋白質	7.0グラム	
温量	113カロリー	

大根の胡麻煮

材料	(一人分)	(百人分)
大根	3匁	3貫000匁
胡麻	2.5匁	25匁
味噌	6匁	60匁
けづり粉	0.5匁	5匁
蛋白質	6.2グラム	
温量	20カロリー	

(つくり方)
大根は大きく切り胡麻を炒つてよく摺る。
大根を水煮し胡麻と味噌、けづり粉を入れてよく煮込む。

シユチユー

材料	(一人分)	(百人分)
豚肉	8匁	80匁
さつまいも	3匁	3,000匁
人参	7匁	70匁
玉葱	8匁	80匁
メリケン粉	2.5匁	25匁
蛋白質	8.9グラム	
温量	177カロリー	

(つくり方)
豚肉は細かに切り、さつまいも、人参は寒の目形に切る。玉葱は適當に切る。
これらを油で炒め水を加へて軟くなる迄煮て鹽胡椒で味をととのへます、メリケン粉の水どきを煮汁に加へてどろりとさせ肉野菜の上からかけます。

ちらしちしと煮付

材料	(一人分)	(百人分)
玉子	8匁	80匁
人参	7匁	70匁
しらす干	5匁	50匁
きざみ昆布		
(或ひは椎茸)		
里芋	2匁	2,000匁
大根	1匁	1,000匁
けづり粉	0.5匁	5匁
蛋白質	2.5グラム	
温量	33カロリー	

(つくり方)
玉子は炒り玉子とす。
人参、しらす干、きざみ昆布は薄味に煮て酢御飯にまぜる。上に玉子をかける。
里芋、大根、けづり粉を醤油、砂糖味にて煮付ける。

秋季栄養食共同炊事献立表
(三回食の場合)

(朝食)

味噌汁

(材料)	(一人分)	(百人分)
味噌	一匁	一貫五匁
里芋	一匁	一匁
油揚げ	一匁	一匁
玉葱	一匁	一匁
けづり粉	一匁	一匁
蛋白質	九、八グラム	三〇
温量	一八三カロリー	

(昼食)

野菜豆

(材料)	(一人分)	(百人分)
大豆	五、三匁	五三匁
牛蒡	一匁	一匁
人参	一匁	一匁
けづり粉	一匁	一匁
白胡麻	一匁	一匁
蛋白質	一〇、一グラム	三〇
温量	一七四カロリー	

(つくり方)
大豆は前夜より水につけて置き油で炒めて水をさし、軟かくなったら牛蒡、人参、けづり粉、砂糖を入れよく煮、最後に醬油を入れて更によく煮、胡麻のすつたのを入れる。

(夕食)

焼き魚と煮付

(材料)	(一人分)	(百人分)
鯉	二匁	二貫五匁
里芋	一匁	一匁
大根	一匁	一匁
椎茸	一匁	一匁
油	一匁	一匁
(或ひは昆布)	一匁	一匁
蛋白質	二三、六グラム	三〇
温量	三〇五カロリー	

(つくり方)
鯉は焼く。
里芋、大根、椎茸は適宜に切りて油で炒めてから醬油、砂糖で味付けする。

味噌汁

(材料)	(一人分)	(百人分)
味噌	10匁	1貫000匁
豆腐	1匁	1匁000
白菜	1匁	1匁000
けづり粉	0.5匁	50匁
蛋白質	10.8グラム	
温量	126カロリー	

雑魚入り卵の花

(材料)	(一人分)	(百人分)
卵の花	2匁	1貫100匁
油揚げ	8匁	800匁
人参	6匁	600匁
さつまいも	10匁	1,000匁
雑魚	5匁	500匁
ねぎ	5匁	500匁
ね	2.5匁	250匁
油	10.9グラム	
蛋白質	20.4カロリー	
温量		

(つくり方)
 油揚げ、人参は細い縦切り、さつまいもは小さい賽の目に切り、葱はみじん切りとす。
 人参、さつまいもを油で炒め卵の花、油揚げを入れ更によく炒め砂糖、醤油を入れねぎと雑魚の粉にしたのをに入れて更によく炒りつける。

さつまい汁

(材料)	(一人分)	(百人分)
鯛	2匁	2貫300匁
里芋	3匁	300匁
大根	3匁	300匁
人参	6匁	600匁
葱	8匁	800匁
味噌	10.7匁	1,070匁
蛋白質	19.9グラム	
温量	355カロリー	

(つくり方)
 鯛は腸をぬき五分位に切る。
 里芋は乱切り(大根、人参も同じ)葱は四分位に切る。
 里芋、大根、人参を煮、軟かくなったら味噌、鯛を入れ最後に葱を入れる。

味噌汁

(材料)	(一人分)	(百人分)
味噌	10匁	1貫000匁
大根	1匁	1匁000
里芋	1匁	1匁000
油揚げ	0.5匁	50匁
けづり粉	0.5匁	50匁
蛋白質	9.7グラム	
温量	123カロリー	

炒り味噌

(材料)	(一人分)	(百人分)
味噌	8匁	800匁
大豆	4匁	400匁
大根	6匁	600匁
牛蒡	6匁	600匁
さつまいも	6匁	600匁
けづり粉	0.5匁	50匁
油	1.9匁	190匁
蛋白質	3.1グラム	
温量	33.2カロリー	

(つくり方)
 さつまいもは三分角位に切り、牛蒡はさしがきとする。
 大豆は油で炒り、さつまいも、牛蒡を入れて更に炒め、味噌、けづり粉を入れ砂糖で味をととのへる。

カレー

(材料)	(一人分)	(百人分)
魚(或ひは肉)	2.5匁	250匁
さつまいも	1.8匁	180匁
玉葱	1匁	100匁
(或ひは葱)	2匁	200匁
小麦粉	6匁	600匁
カレー粉	できぎ	
蛋白質	18.5グラム	
温量	374カロリー	

(つくり方)
 魚は小さく切る。人参、玉葱、さつまいもは好みにより切る。これらを油で炒め水をさし軟かくなつたら鹽味を付け小麦粉、カレー粉の水どきを加へ、どろりとさせる。
 そして味をととのへる。

呉汁

(材料)	(一人分)	(準備量)
大豆	二、七匁	二七〇匁
味噌	一〇	一、〇〇〇
里芋	一八	二、六〇〇
白菜	一三	一、五〇〇
けづり粉	〇、三	三〇
蛋白質	一一、四グラム	
温量	一八、八カロリー	

白菜の炒め煮

(材料)	(一人分)	(準備量)
白菜	六匁	七、〇〇〇匁
油	二、五	二五〇
鹽カレー	一五	一、五〇〇
胡麻	一、三	一三〇
蛋白質	二、二グラム	
温量	一八、八カロリー	

(つくり方)
鹽カレーは鹽だしてほぐす。白菜は輪切りとし、カレー、白菜を油で炒め醤油、砂糖にて味付けし、最後に胡麻の摺ったのを入れ煮付ける。

豆腐の味噌おでんと
里芋の煮付

(材料)	(一人分)	(準備量)
豆腐	四匁	四、〇〇〇匁
味噌	五、三	五三〇
生姜少々	一	一〇
けづり粉	〇、五	五〇
里芋	五〇	五、六〇〇
蛋白質	二〇、五グラム	
温量	三七、〇カロリー	

(つくり方)
豆腐は適當に切りて茹でる。味噌、生姜、けづり粉にてすりみをつくる。里芋は適當に切りて煮付ける。

味噌汁

(材料)	(一人分)	(準備量)
味噌	一〇匁	一、〇〇〇匁
小麦粉	八	八〇〇
白菜	一三	一、五〇〇
(或ひは葱)		
けづり粉	〇、三	三〇
蛋白質	一〇、一グラム	
温量	一八、二カロリー	

(つくり方)
白菜の味噌汁の中にメリケン粉のねつたのを團子としてつま入れる。

煮付といなごの佃煮

(材料)	(一人分)	(準備量)
さつま芋	四匁	五、〇〇〇匁
白菜	一八	二、〇〇〇
いながこ	四	四〇〇
油	一、五	一五〇
蛋白質	二、七グラム	
温量	二八、八カロリー	

(つくり方)
さつま芋は角切りとして油で炒め白菜と共に甘からく煮付る。いながこは佃煮とする。

混ぜ御飯と汁

(材料)	(一人分)	(準備量)
大豆	八匁	八〇〇匁
人参	六	六〇〇
牛蒡	一〇	一、〇〇〇
大根葉	五	五〇〇
油	一、二	一二〇
豆腐	二匁	二〇〇
里芋	一八	一、八〇〇
けづり粉	〇、五	五〇
蛋白質	一八、五グラム	
温量	三三、五カロリー	

(つくり方)
大豆は前夜より水につけておき御飯の中にかき込む。人参、牛蒡はささがきとして油で炒め醤油、砂糖味にて煮る。最後に大根葉のみじん切りを入れる。これを御飯にまぜる。豆腐、里芋にて汁をつくる。

味噌汁

(材料)	(一人分)	(百人分)
味噌	10匁	1貫000匁
けり粉	0.5匁	50
油揚げ	4匁	400
さつまいも	3匁	300
葱	少々	
蛋白質	9.5グラム	
温量	239カロリー	

胡麻和へ

(材料)	(一人分)	(百人分)
人参	6匁	600匁
牛蒡	10匁	1,000
里芋	2匁	200
大豆	4匁	400
白菜	1匁	100
けり粉	0.5匁	50
胡麻	2匁	200
蛋白質	10.6グラム	
温量	176カロリー	

(つくり方)

人参、牛蒡、里芋、白菜は適宜に切る。大豆は出夜より水につけておき野菜と共に軟かく、そして醬油にて薄味に煮ておく。胡麻を炒り摺って砂糖、醬油にて味をつけ前の大豆と野菜の煮たのを和へる。

變りすゐとん

(材料)	(一人分)	(百人分)
味噌	10匁	1貫000匁
けり粉	0.5匁	50
メリケン粉	1匁	100
いなご	2.5匁	250
人参	6匁	600
里芋	1匁	100
大根	1匁	100
蛋白質	19.7グラム	
温量	339カロリー	

(つくり方)

里芋、大根、人参を適宜に切り、煮てけり粉、味噌を入れ最後にメリケン粉といなごの粉にしたものを入れ、ねつたものを團子にして入れる。

胡麻汁

(材料)	(一人分)	(百人分)
味噌	10匁	1貫000匁
けり粉	0.5匁	50
里芋	3匁	300
白菜	8匁	800
胡麻	2.5匁	250
蛋白質	9.4グラム	
温量	233カロリー	

(つくり方)

味噌汁を仕立て最後に胡麻を炒つてすりたるものを入れる。

大豆入りきんぴら

(材料)	(一人分)	(百人分)
大豆	5匁	500匁
牛蒡	1匁	100
人参	7匁	700
大根	2.5匁	250
煮干	1匁	100
油	1匁	100
蛋白質	2.3グラム	
温量	198カロリー	

(醬油、砂糖)

(つくり方)

牛蒡と人参は織切り、大根葉はみぢん切りとす。前夜より水に浸しておいた大豆を油で炒め、よく炊まつたら牛蒡、人参、煮干を入れ更によく炒め砂糖、醬油で炒り煮する。煮干大きいものだけたら小さく刻む。

味噌煮

(材料)	(一人分)	(百人分)
にしん	10匁	1貫000匁
里芋	4匁	400
大根	1匁	100
こんにやく	適宜	
人参	6匁	600
味噌	2匁	200
蛋白質	20.7グラム	
温量	376カロリー	

(つくり方)

にしんは二日位米のとき水につけて置き水から煮て里芋、大根、こんにやく、人参を適宜に切り、にしんと共に煮て味噌を入れ更によく煮込む。

味噌汁と煮豆

(材料)	(一人分)	(百人分)
味噌	10匁	1貫000匁
切干大根	2、5匁	250匁
けづり粉	0、3匁	30匁
大豆	4匁	400匁
蛋白質	12、4グラム	
温量	3101カロリー	

(つくり方)
切干大根は前夜より水につけておき味噌汁に用ふ。
大豆は前夜より水につけて置き油で炒めて煮豆とす。

落花生味噌和へ

(材料)	(一人分)	(百人分)
落花生	3匁	300匁
里芋	3匁	300匁
人参	8匁	800匁
さくらえび	3匁	300匁
味噌	8匁	800匁
蛋白質	12、4グラム	
温量	1512カロリー	

(つくり方)
里芋、人参を適宜に切りてさくらえびと共に薄味で煮て、落花生はすりつぶし、味噌、砂糖味をととのへ和へる。

すゐとん

(材料)	(一人分)	(百人分)
里芋	18匁	1800匁
人参	6匁	600匁
油揚げ	5、3匁	530匁
大根	1、3匁	130匁
けづり粉	1匁	100匁
メリケン粉	14匁	1400匁
黄粉	5、3匁	530匁
蛋白質	19、3グラム	
温量	3844カロリー	

(つくり方)
里芋、人参は適宜に切り、油揚げは縦切りとし、水をたつぶり入れて煮る。
軟かくなつた時醤油、鹽でから目に味をつける。
メリケン粉と黄粉をまぜ合せてねつたものを汁の中に團子として入れ、浮き上つたら火をとめる。

落花生入り味噌汁

(材料)	(一人分)	(百人分)
味噌	10匁	1貫000匁
落花生	4匁	400匁
けづり粉	0、3匁	30匁
里芋	1匁	100匁
人参	6匁	600匁
(或ひは大根)		
蛋白質	12、0グラム	
温量	3104カロリー	

(つくり方)
落花生は炒つてすり、ざつとくだき味噌汁の中に入れる。

葛汁

(材料)	(一人分)	(百人分)
豆腐	2匁	200匁
里芋	2匁	200匁
さくらえび	1、3匁	130匁
椎茸	適宜	
葛粉	2、5匁	250匁
(メリケン粉にてもよい)		
蛋白質	9、3グラム	
温量	1944カロリー	

(つくり方)
芋は小口切りとする。
豆腐は贅の目に切つておく。
椎茸は縦切とする。
芋と椎茸を煮て軟かくなつたら豆腐とさくらえびを入れ、醤油、鹽にて味付をなし、最後にくず粉の水どきを入れドロリとさせる。

いなご入り野菜のかき揚げ

(材料)	(一人分)	(百人分)
いなど	5、3匁	530匁
大豆	2、5匁	250匁
さつまいも	1匁	100匁
大根葉	8匁	800匁
小麦粉	8匁	800匁
油	2、5匁	250匁
大根	1匁	100匁
蛋白質	3、1グラム	
温量	3984カロリー	

(つくり方)
いなどは乾かしておく。
大根葉はみじん切り、大豆は前夜より水につけておく。
さつまいもは縦切り、以上四つをかき揚げとする。
大根はおろして用ふ。

味噌汁とおひたし

材料	(一人分)	(百人分)
味噌	二匁	二貫〇〇〇匁
けづり粉	〇、五	五〇
干芋がら	五	五〇〇
つくねいも	八	八〇〇
ほうれん草	二五	二、五〇〇
蛋白質	二〇、四グラム	
温量	一四、五カロリー	

いなご入り大根葉の炒りみそ

材料	(一人分)	(百人分)
味噌	八匁	八〇〇匁
大豆	二、五	二五〇
大根葉	八	八〇〇
いなご	二、五	二五〇
油	一、三	一三〇
蛋白質	二四、八グラム	
温量	一七、三カロリー	

(つくり方)

いなごの乾かしたものを粉か或びは小さくして大根葉はみじん切りとなす。大豆は油で炒り、いなご、大根葉を入れ炒め味噌、砂糖を入れよくねり合せる。

炒り豆腐と焼き魚

四〇

材料	(一人分)	(百人分)
鹽	二匁	二貫五〇〇匁
豆腐	四〇	四、〇〇〇
さつまいも	三	三〇〇
人参	七	七〇〇
白菜	八	八〇〇
油	二、五	二五〇
蛋白質	二四、八グラム	
温量	一三、三カロリー	

(つくり方)

人参は織切り、白菜はみじん切り、さつまいもは小さい贅の目に切る。豆腐は水気を切りもみほぐす。さつまいも、人参、白菜の順に油で炒め砂糖、鹽、少量の醤油で味付けし、豆腐を加へて更に炒り味をととのへる。鹽麩はやいてつけ合せる。

昭和十八年五月一日印刷
昭和十八年五月五日發行

代表者 林 令三
静岡市江川町三五

印刷者 佐藤 忠三
静岡市土太夫町十番地

印刷所 合資会社 田中屋印刷所
(中静三八三)

發行所 静岡市江川町三五ノ一
保証静岡縣購買利用組合聯合會

味噌汁とおひたし

材料	(一人分)	(百人分)
味噌	10g	1貫000g
けづり粉	0.5g	50g
干芋がら	5g	500g
つくねいも	8g	800g
ほうれん草	15g	1,500g
蛋白質	10.4g	1,040g
温度	145kcal	14,500kcal

いなご入り大根葉の炒りみそ

材料	(一人分)	(百人分)
味噌	8g	800g
大豆	2.5g	250g
大根葉	8g	800g
いなご	2.5g	250g
蛋白質	14.8g	1,480g
温度	127kcal	12,700kcal

(つくり方)
 いなごの乾かしたものを粉か或びは小さくして大根葉はみじん切りとす。
 大豆は油で炒り、いなご、大根葉を入れ炒め味噌、砂糖を入れよくねり合せる。

炒り豆腐と焼き魚

材料	(一人分)	(百人分)
味噌	3g	300g
豆腐	4g	400g
さつまいも	3g	300g
人参	7g	700g
白菜	8g	800g
蛋白質	2.5g	250g
温度	34.8kcal	3,480kcal

(つくり方)
 人参は縦切り、白菜はみじん切り、さつまいもは小さい数の目に切る。
 豆腐は水気を切りもみほぐす。
 さつまいも、人参、白菜の順に油で炒め砂糖、味噌、少量の醤油で味付けし、豆腐を加へて更に炒り味をととのへる。
 鹽はやいてつけ合せる。

昭和十八年五月一日印刷
 昭和十八年五月五日発行

【非賣品】

代表者 林 令 三

静岡市江川町三五

印刷者 佐 藤 忠 三

静岡市土太夫町十番地

印刷所 合資 田中屋印刷所

(中静三八三)

發行所 静岡縣信用販賣組合聯合會
 静岡市江川町三五ノ一
 責任 静岡縣購買利用組合聯合會

終

