

第1回

病院食料理コンクール

高齢者やわらか食

主催 新潟市病院給食研究会

共催 新潟市保健所

は じ め に

第1回料理コンクールにおいて、お忙しい中参加された各病院の方々、病院給食研究会の皆様のおかげで、無事にコンクールが開催する事が出来ました。本当にありがとうございました。

料理コンクールを開催する事で、他の病院の食事に対しての取り組み方が今後の参考になり、調理の工夫や技術の向上、又、新しいメニュー作りにつながるのではないのでしょうか。

なにより職場が一つになるきっかけになり一つの課題に対して自分の考えや意見を言い合い試行錯誤し一つのことを成し遂げる事が大切でありコンテストは、これからの病院給食の為でもあり職場で働く自分達の為になると思います。

これを機に2回3回と会を重ねていけたらいいと思います。

第1回病院食料理コンクール

実行委員長 **小 野 孝 志**

平成23年より、「嚥下ピラミッド」や「ソフト食の調理講習会」などの研修会を経て、第一回病院食コンクール「高齢者やわらか食」にやっと繋げることができました。

そして、コンクール当日、参加していただいた各病院の方々が楽しく、生き生きとして作業していたことがとても印象的でした。その裏では、何度も料理を作り、みんなで検討しながら当日を迎えたと聞いております。皆様の努力の結果として一つの冊子としてまとめました。会員の皆様の参考にしていただければ幸いです。

今後は、当病院給食研究会の会員の皆様が、研修を受けるだけの受身ではなく、さらにそれを自分たちの力とし、発揮できる場として「コンクール」を実施していただけたらと思います。

この場をお借りして、共催していただいた新潟市保健所、審査員の皆様、参加病院の皆さん、そして運営に携わった皆さん、本当にありがとうございました。心より感謝申し上げます。

平成25年3月

新潟市病院給食研究会

理事長 **近 藤 さつき**

病院食料理コンクール

主催 新潟市病院給食研究会
共催 新潟市保健所

日時／平成24年9月20日(木) 12時30分～16時30分

<参加施設 10施設>

新潟脳外科病院	新潟大学医歯学総合病院	新潟市民病院
河渡病院	松浜病院	東新潟病院
信楽園病院	済生会新潟第二病院	新潟臨港病院
白根健生病院		

<審査員（◎審査委員長）>

◎ 新潟市保健所 食の安全推進課	課長 藤巻雅邦
(公社)新潟県栄養士会	新潟県病院栄養士協議会 会長 山田邦子
新潟県調理師会	副会長 三島茂
新潟調理師専門学校	副校長代理 吉田奈美
にいがた製菓・調理師専門学校えぷろん	管理栄養士 橋爪ゆき
日本歯科大学新潟病院	総合診療科教授 口腔ケアセンター長 江面晃
新潟市病院給食研究会	調理理事 荒川明美 (岩室リハビリテーション病院)

<審査基準>

① 対象者にあったやわらかさ	② 対象者にあった飲み込みやすさ
③ 味つけ	④ 色合い
⑤ 普及性	⑥ 独創性・アレンジ性
⑦ 作業態度・衛生面	⑧ 時間制限内に作業が終了したか？

* 8項目5点満点で評価（40点満点）

添加量の目安 だし汁（ゲル化剤の目安）

	食 材	だし汁	ソフティア②
基 本	100g	食材の35% 35mℓ	食材の1% 1g
肉・魚など	100g	食材の50% 50mℓ	食材の1% 1g
大根など	100g	食材の35% 35mℓ	食材の1.2% 1.2g
い も	100g	食材の35% 35mℓ	食材の0.8% 0.8g
人 参	100g	食材と同量 100mℓ	食材の1.2% 1.2g

【タイトル】 “山里の秋” “敬老会”	【セールスポイント】 季節の食材を使った特別な日“敬老会”のメニュー。トロミ剤を効果的に使い、見た目の良さも考え、のどごし良く、おいしく仕上げました。
【施設名】 松浜病院	



【料理名】			
①料理名：釜飯	②料理名：鶏肉ロール	③料理名：南瓜茶巾 ④料理名：トマトゼリー	⑤料理名：季節のデザート

【材料名および分量】（4人分g）				
米 60	鶏挽肉 20	③南瓜 35	梨 60	
醤油 4／酒 2／だし昆布	木綿豆腐 15	砂糖 5／バター 2	水 40	
卵 15	玉葱 20	インゲン（飾り用）	砂糖 15	
砂糖1／油	油 2		アガー 2	
鮭 15	パン粉 1.5	④トマト 80		
醤油 2／砂糖 1	卵 3	砂糖 1		
しいたけ 1枚	いんげん 10	アガー 1.8		
醤油 2／砂糖 2	牛蒡 20	市販のドレッシング 5		
にんじん 20	にんじん 10	パセリ 少々		
いんげん 20	醤油 3／砂糖 2／味醂 1／水 5			
「祝」かまぼこ 飾り用	片栗粉 適量			

【作り方】
〈釜飯〉①醤油、酒で粥を煮て炊きあがった粥にゲル化剤を加えて冷やし固める。②卵は砂糖とだし汁で味付けし、いり卵にする。③鮭は醤油、酒で煮たものをだし汁と一緒にミキサーにかけ攪拌し、ゲル化剤を加えてよく混ぜ80℃以上に加熱する。ラップを敷いたトレーに流し鮭のフィレのように形を整えて冷やし固める。冷やし固めた鮭は、ガスバーナーで焼き目をつける。しいたけ、人参はそれぞれ砂糖、醤油で味付けし軟らかくなるまで煮る。煮たものをだし汁と一緒にミキサーにかけ、ゲル化剤を加えてよく混ぜ80℃以上に加熱しラップを敷いたトレーに流し、薄くのばして冷やし固める。椎茸は丸型で人参は梅型割りぬく。いんげんは、軟らかくゆで、同様にソフティアで固めて細長いいんげんのように切る。〈盛り付け〉器にもった粥ゼリーにいり卵を散らし、鮭、椎茸、人参、いんげん、を彩りよく盛り付ける。全てを冷やし固めているので、温蔵庫で温めてから提供する。 〈鶏肉ロール〉①いんげん、牛蒡、人参はそれぞれ軟らかく煮て、だし汁と一緒にミキサーにかけゲル化剤を加えてよく混ぜ、80℃以上に加熱し、ラップを敷いたトレーに薄くのばして冷やし固める。流しこむ型の長さに合わせて棒状に切り分けておく。②鶏ひき肉、炒めた玉葱、卵、パン粉、水切りした木綿豆腐は塩、胡椒を混ぜよくこねたものをバットに流して蒸す。蒸しあがったものをだし汁と一緒にミキサーにかけ、ゲル化剤を加えてよく混ぜ80℃以上に加熱する。③型（パウンド型を使用）に②を半量流しトロミ剤を少々振って切り分けた①をのせてから再度トロミ剤を少々振り②を流し冷やし固める。一度冷やしたものは温蔵庫で温める。④水、砂糖、みりん、でタレを作り、少々とろみをつける。切り分けた③にガスバーナーで焼き目を付け、タレをつける。〈ポイント〉③で肉と野菜の接着面にトロミ剤を振ると切り分ける際にはがれない。 〈南瓜茶巾〉かぼちゃの皮をむき、蒸す。蒸しあがったら熱いうちに裏ごして砂糖、バターを加えてラップなどで茶巾しぼりにする。〈ポイント〉南瓜の水分よって牛乳などを加える。 〈トマトゼリー〉トマトは湯むきにしたものミキサーにかけ、裏ごしをして種などを除く。砂糖とアガーを加えて80℃以上に加熱し、ゼリー型流し冷やし固める。食べる直前にドレッシングをと彩りにパセリ振る。 〈季節のデザート〉梨は、砂糖、水（あればレモン果汁）でコンポーにしたものミキサーにかけ、アガーを加えて80℃以上に加熱してゼリー型流し冷やし固める。型から出してくし型に切り見た目も梨っぽく器に盛り付ける。
1食あたり 560kcal 蛋白質 20g 脂質 12.4g 脂肪比率 20g 食塩相当量 3g

【タイトル】	素材びっくり！ お月見メニュー	【セールスポイント】
【施設名】	医療法人泰庸会 新潟脳外科病院	常食として用いられる素材（イカ、蓮根、牛蒡）を軟らかくメニューとしてあえて取り入れてみました。



【料理名】			
①料理名：おはぎ	②料理名：豆腐団子の椀物	③料理名：イカソーメン 盛り合わせ	④料理名：フルーツジュレ

【材料名および分量】（4人分g）							
粥	100	木綿豆腐	20	ロールイカ	30	いちじく	50
ソフティアU	2	鶏挽肉	3	卵白	3	砂糖	10
こしあん	75	塩	0.2	片栗粉	1.5	レモン果汁	少々
蓮根	15	醤油	0.3	塩	0.3	生クリーム（植物性脂肪）	15
梅肉	3	卵	2	水	6	砂糖	1.5
青のり	1	片栗粉	0.3	南瓜	30	水	20
		人参	5	砂糖 3／まとめるこ	0.5	ゼラチン	0.5
		ほうれん草	2	茄子	30	砂糖	2
		冬瓜	30	油	3	ミントの葉	1 枚
		銀杏	3	醤油 4、味醂 4、だし汁 40			
		薄口醤油 1／塩 0.5		人参	10		
		だし汁	130	グリーンピース（茹）	20		
		片栗粉	0.3	だし汁 15／まとめるこ	0.4		

【作り方】			
粥をミキサーにかけ、ソフティアUを加えミキサー粥ゼリーを作り、冷凍する。半解凍の状態にし、こしあんであむ。蓮根、牛蒡は圧力鍋で軟らかくなるまで煮る。蓮根と牛蒡は梅肉で和え、牛蒡は青のりを飾る。	① 豆腐＋鶏挽肉に、人参とほうれん草を入れたものをミキサーにかけ、団子を作り、蒸す。 ② 冬瓜、銀杏は、圧力鍋で軟らかくなるまで煮る。 ③ だし汁に調味料を入れ片栗粉で薄くとろみをつけ、椀だねを入れ汁物にする。	① いか、卵白、片栗粉、塩、水を入れミキサーにかけ、裏ごし、絞り袋に入れる。 ② 沸騰した湯をいったん落ち着かせ湯の中に①を絞りだす。 ③ 南瓜を煮てミキサーにかけ砂糖とまとめるこを加え、茶巾にして固める。 ④ 茄子は油で固める。	① いちじくに砂糖、レモン果汁を加え煮てコンポートを作る。 ② 水と砂糖を沸かし火を止め、ゼラチンを混ぜる。冷やし固め、クラッシュする。 ③ いちじくのコンポートをのせ、生クリームとミントを飾る。

1食あたり	529kcal	蛋白質	22.1g	脂質	11.2g	脂肪比率	19.1g	食塩相当量	2.1g
-------	---------	-----	-------	----	-------	------	-------	-------	------

【タイトル】 食物繊維たっぷり ソフト食		【セールスポイント】 おかゆでもエネルギー量が確保できる。／高齢者に不足がちな食物繊維が無理なくとれる。／食べにくい食材を食べやすくアレンジ（イカ、きのこ、蓮根）	
【施設名】 信楽園病院			
特別賞 			
【料理名】			
①料理名：イカと鮭の テリーヌおくらソース		②料理名：トマトのゼリー寄せ 青じそドレッシングジュレ	
		③料理名：根菜スープ	
		④料理名：ご飯アイス 2種ソース	
【材料名および分量】（4人分g）			
ロールイカ	30	トマト	40
えのき	10	ゆず	0.01
冷凍オクラ	40	砂糖	2
キングサーモン	30	青じそ	0.3
まいたけ	10	青じそドレッシング	10
オリーブ油	5	ソフティアG	
ソフティアG			
塩	0.4		
白胡椒	0.1		
めんつゆ	3		
わさび	0.5		
【作り方】			
① イカとえのきをオリーブ油で炒める。 ② キングサーモンとまいたけをオリーブ油で炒める。 ③ ①と②をそれぞれソフティアGで固め4層にする。 <ソース> ① おくらを柔らかく下茹でする。 ② ①をブrikサーにかけペースト状にする。 ③ ペースト状にしたオクラにめんつゆ、わさびを入れ味付けする。		① トマトは皮、種を取り、みじん切りにして軟らかくなる様に茹でる。 ② ゆずの皮をすりおろす。 ③ だし汁にトマトとゆずの皮を入れてソフティアGで固める。 ④ 青じそドレッシングにだし汁、砂糖を入れ、ソフティアGでかためジュレを作る。	
		① ジャが芋、蓮根を柔らかく下茹でする。 ② ①をブrikサーにかけ、ポタージュ状にする。 ③ ②にだし汁、味噌を入れ味付けする。 ④ 人参は花型にし、軟らかく下茹でし、仕上げにスープの上へ飾る。	
		① アイスcream、白飯、水をブrikサーにかけ、ソフティアGで固める。 ② 小豆あんに水を加えペースト状にする。 ③ キウイフルーツに砂糖を加えペースト状にする。	
1食あたり	521kcal	蛋白質	19.7g
		脂質比率	22.2%
		食物繊維	7.6g
		食塩相当量	2.5g

【タイトル】 おいしい秋の実り		【セールスポイント】 秋の味覚を取り入れ、病院食を感じさせないイタリアン風に仕上げています。しっとり感をだし、のど通りを良くしてあります。	
【施設名】 新潟臨港病院			



【料理名】			
①料理名：秋鮭の ミルフィーユ	②料理名：野菜たっぷり ラクトゥテユ	③料理名：ジュリンプスープ	④料理名：オレンジジュレ
【材料名および分量】（4人分g）			
ぎんざけ 30	かぼちゃ 20	くるまえび 15	みかん缶 40
食塩 0.2、	玉葱 30	はんぺん 10	みかん缶汁 40
白胡椒 0.1	茄子 20	酒 2	スルーパトナー 3
じゃがいも 50	トマト 80	卵白 3	
食塩 0.2	人参 10	いんげん 10	
白胡椒 0.1	アスパラガス 15	固形コンソメ 1	
バター 2	ニンニク 1	食塩 0.3	
ほうれん草 50	オリーブ油 4	白胡椒 0.1	
バター 3	食塩 0.3		
食塩 0.2／白胡椒 0.1	白胡椒 0.1		
ホワイトルー 5	コンソメ 0.5		
牛乳 10	酒 2		
コンソメ 0.3／酒 2			
【作り方】			
① 秋鮭は塩をかけて蒸し、骨と皮をとってほぐす。じゃが芋はマッシュにして塩、胡椒で味をつける。 ② 型に①のほうれん草、じゃが芋、鮭の順に重ね、5分蒸す。 ③ ホワイトソースをかける。	① にんにくはみじん切りにする。アスパラは根本側の皮をむき1cmくらいに切る。その他の野菜は小さめの乱切りにする。茄子、南瓜は下茹でする。 ② 熱した鍋にオリーブオイルを入れ、ニンニクを炒め、香りを出す。玉葱を入れ、しんなりするまで炒めたら、他の野菜を入れて炒める。 ③ 酒、コンソメを入れて煮詰めたら、塩、胡椒で味付けをする。	① はんぺん、えび、酒、片栗粉をフードプロセッサーにかける。 ② 鍋に分量の水、コンソメを入れ、沸騰したところに、①を丸めながら入れる。 ③ 塩、胡椒で味を調える。	① みかん缶の汁にスルーパトナーを入れ、よく混ぜたら、鍋に入れて85℃に加熱する。 ② ①をパットに流し、冷蔵庫で冷やす。 ③ 固まったら、フォークでつぶし、みかん缶と和える。
1食あたり 599kcal 蛋白質 19.6g 脂肪比率 21.8g 食塩相当量 3g			

【タイトル】 豚肉ロール蒸し		【セールスポイント】 豚肉が堅くなりすぎないように仕上げる。	
【施設名】 済生会新潟第二病院			
			
【料理名】			
①料理名：豚肉の ロール蒸し	②料理名：南瓜の金平	③料理名：トマトの おろし和え	④料理名：味噌汁 ⑤料理名：軟飯 ⑥果物：オレンジ1/2個
【材料名および分量】（4人分g）			
豚肉ロース（しゃぶしゃぶ用） 17g×3枚	南瓜 60 まいたけ 10	トマト 80 大根 30	④なす 20 里芋 20
塩麴 少々	サラダ油 2.5	a { しょうゆ麴 3 サラダ油 6 酢 2 砂糖 少々	味噌 8
酒 少々	醤油 4		だし汁 適量
大葉 1枚	砂糖 2		⑤米 60
a { ねりうめ 2g 味醂 3g	だし汁 少々		水 米の2.2倍
人参 20			
サラダ菜 1枚			
【作り方】			
① 豚肉を広げて酒でのばした塩麴をごく薄く塗ってしばらくおく。人参は縦切りにして茹でる。 ② ①の肉を2枚重ね、aを薄く塗り、大葉をのせ、人参をのせて巻く。同じようにもう一本作る。 ③ ②を蒸し器で蒸す。 ④ 火が通ったら3等分に切る。 ⑤ サラダ菜を敷いた皿に⑤を盛り付ける。	① 南瓜は皮をむいてうす切りにし、まいたけはほぐす。 ② サラダ油を熱したフライパンで南瓜を炒め、さらにまいたけを加えて炒め、だし汁、醤油、砂糖を加えて炒め煮にする。 ③ 火が通ったら器に盛り付ける。	① トマトは皮を湯むきして一口大に切る。大根はおろして軽く水気を切る。 ② 大根おろしとaを混ぜ、トマトとあえて器に盛る。	<味噌汁> ① なす、里芋は薄切りにし、だし汁で煮る。 ② 野菜がやわらかくなったらみそを溶き入れてひと煮立ちさせる。 <軟飯> 米は洗って2.2倍の水で浸漬し、炊く。 <果物> 薄皮をむいて食べやすく切る。
1食あたり	564kcal	蛋白質 21.4g	脂質 19.7g
		脂肪比率 31.4g	食塩相当量 2.4g

【タイトル】 飲み込み優しいやわらかメニュー		【セールスポイント】 ミキサー食を見た目においしそうに仕上げ、色どりも食欲をそそるように工夫しました。					
【施設名】 東新潟病院							
							
【料理名】							
①料理名：チキンボールのみそ煮	②料理名：ごぼうと人参のサラダ	③料理名：グリンピースのムース	④料理名：豆乳くずもち				
【材料名および分量】（4人分g）							
チキンボール	20	刻み牛蒡	30	ムースゼリーパウダーコンソメ	15	豆乳飲料	60
大根	20	人参おろし	20	冷グリンピースピューレ	20	クッキングサブリ鉄	1
人参	15	ミキサーゲル	1.2	水	50	砂糖	3
みそ	3	水	35			ゼラチン	2
醤油	2	マヨネーズ	8			きな粉	3
だし汁	適量	醤油	1			黒砂糖	15
ミキサーゲル	1					水	10
水	55						
【作り方】							
① チキンボール、大きめに切った大根、人参を味噌煮にする。 ② ①で煮た具材をそれぞれミキサーにかけ、更にミキサーゲルを加えてミキサーし、バットに流し固める。 ③ ②をスプーンですくい、器に盛る。		① カット牛蒡をミキサーにかけ、ミキサーゲルで固める。 ② おろし人参をミキサーゲルで固める。 ③ ①②を棒状にカットし、器に盛り、醤油マヨネーズをかける。		① ムースゼリーパウダーを90度のお湯に溶き、グリンピースピューレを混ぜ合わせ、汁椀に流す。		① 豆乳飲料に砂糖を加え、ゼラチンで固める。 ② 適当な大きさにカットし、器に盛り、きな粉と黒蜜をかける。	
1食あたり 528kcal 蛋白質 16.9g 脂質 13.5g 脂肪比率 23% 食塩相当量 2.2g							

【タイトル】	軟らかカツ煮 御膳	【セールスポイント】	季節の食材を使用し、硬いものが食べづらい方でも食べやすいように、軟らかさを心がけた。カツに使用するパン粉は、フードプロセッサーで細かくする事により、軟らかく食べやすいカツとなった。
【施設名】	新潟市民病院		



【料 理 名】							
①料理名：カツ煮		②料理名：なます		③料理名：大学芋		④料理名：なしのコンポート	
【材料名および分量】（4人分g）							
皮なし若鶏ももミンチ	20	大根	50	さつま芋	60	なし	60
こだわり豚ミンチ	20	人参	5	牛乳	12	砂糖	5
木綿豆腐	30	干し菊	8	三温糖	8	レモン果汁	1
パン粉	5	砂糖	2	醤油	0.8	水	30
小麦粉	6	塩	0.4	水	5		
パン粉	10	酢	2	黒ごま	0.1		
卵	6						
スパーフライアップ	10						
卵 20／砂糖 5／醤油 7							
かつお風味だし 0.75／水 75							
片栗粉	2						
ほうれん草	25						
人参	10						
【作 り 方】							
① 鶏ミンチ、豚ミンチを包丁でたたき、木綿豆腐は手で崩しておく。鶏ミンチ、豚ミンチ、豆腐、パン粉、卵で具を作る。		① 大根、人参は千切り、菊はほぐしそれぞれ茹でる。菊は茹であがったあとに、包丁で細かくたたく。		① さつま芋の皮をむき、蒸す。 ② 蒸しあがったさつま芋を裏ごし、牛乳を加え、一口大に形を作る。		なしの皮をむき、調味料を加え煮詰める。	
② ①に小麦粉、卵、パン粉の順に衣付けをし、揚げる。		② 調味料をあわせ①に和え完成。		③ 大学芋のあんを作り、盛り付け、ごまをのせ完成。			
③ つゆは、砂糖、醤油、だし汁で作る、揚げたカツを入れ、煮る。最後に卵でとし、完成。							
1食あたり 576kcal 蛋白質 17.9g 脂質比率 25% 食塩相当量 2g							

【タイトル】 うんめえ～よ たれかつ		【セールスポイント】見た目は“かつ”だが、はしで切れ口の中でやわらかく食べることができる。献立それぞれの食感に変化をもたせることで、食欲増進につなげる。／他の施設でも取り入れやすいように、作業工程を簡単にしました。	
【施設名】 新潟大学医歯学総合病院			
			
【料理名】			
①料理名：軟らかたれかつ		②料理名：里芋の ゆず味噌かけ	③料理名：なます
④料理名：デザート			
【材料名および分量】（4人分g）			
豚ミンチ 25		冷凍里芋 40	大根 35
木綿豆腐 25		味噌 4	人参 15
玉葱 10		だし汁 4	酢 5
塩 0.2、卵白 10		砂糖 4	砂糖 3
生パン粉 20、卵黄 8		冷凍きざみ柚子 2	塩 0.3
揚げ油 8			だし汁 40
だし汁 100、酒 3、醤油 6			粉ゼラチン 1
砂糖 7			
ほうれん草 40			
醤油 3、だし汁 20			
ゼリーパーフェクト 0.8			
【作り方】			
① 豆腐は湯通し、玉葱はみじん切りにして炒め、それぞれ冷ます。 ② フードプロセッサーに豚ミンチ・塩・①を入れる。 ③ 1人2枚ずつに形成しておく。 ④ 卵白はメレンゲにして卵黄に混ぜ衣をつけ、生パン粉をまぶして揚げる。 ⑤ 出し汁・酒・醤油・砂糖を煮詰めて、揚げたかつにからめる。 〈付け合せ〉 ① ほうれん草を茹でて、醤油・出し汁とミキサーにかける。 ② ゼリーパーフェクトを加えて、バットに流し固める。		① 里芋は、だし汁（分量外）で軟らかく茹でる。 ② マッシャーでつぶし、丸く形を作る。 ③ 味噌・だし汁・砂糖を煮詰めて、味噌だれを作る。最後に柚子を加える。	① 大根・人参を繊維にそって拍子きりにする。圧力鍋で15～20分加熱。軟らかくなったら、冷却しておく。 ② 粉ゼラチンはふやかしておく。（分量外の水） ③ 酢・砂糖・塩・だし汁を煮立てる。ふやかしておいたゼラチンを加えて冷却する。 ④ 盛り付け直前に、③をクラッシュして①にかけて盛り付ける。
① 粉ゼラチンはふやかしておく。（分量外の水） ② 牛乳・ココナッツミルク・砂糖を煮溶かし、①を加える。器に盛り付け、冷却する。 ③ 水と砂糖を煮溶かし、冷却。 ④ キウイ・黄桃缶・みかん缶・チェリー缶は細かく切る。 ⑤ ③にとろみパーフェクトを加え、④を混ぜて②の上に盛り付ける。			
1食あたり 567kcal 蛋白質 19.7g 脂質 15.9g 脂肪比率 25% 食塩相当量 2.5g			

【タイトル】 心も体もすこやか うつ予防介護食			【セールスポイント】 “うつ病” 患者数は年々増加しており、WHOでは、2020年までにうつ病が循環器系疾患に次ぐ2番目に大きな疾患になると予測しています。当院にもうつ病患者が入院しています。その“うつ病” 予防に効果があるとエビデンスのある「葉酸を含むビタミンB群」と「n-3系脂肪酸」多く含むメニュー、そして咀嚼・嚥下機能低下の方向けに切り方の工夫、トロミ剤使用の内容を合わせて、うつを予防し、更に食べやすいメニューを目指しました。				
【施設名】 医療法人 恵松会 河渡病院							
							
【料理名】							
①料理名：さつま芋ごはん ⑤料理名：味噌汁		②料理名：揚げ魚の野菜あんかけ		③料理名：五色あえ ④料理名：フルーツヨーグルト			
【材料名および分量】（4人分g）							
〈さつま芋ごはん〉		さば	10g×6	大根	90	マンゴー（冷凍）	20
米	55	塩麴	1	人参	10	ヨーグルト	60
さつま芋	25	小麦粉	5	胡瓜	10		
塩	0.6	植物油	5	かに缶	10		
酒	2	玉葱	40	（乾）黄菊	1		
ゼラチン	3.6	人参	15	砂糖	6		
黒ごま	0.5	えのき	20	食酢	8		
〈味噌汁〉		きぬさや	5	だし昆布	適量		
里芋	20	砂糖	1	ネオハイトロミール	適量		
万能葱	3	醤油	3				
まいたけ	10	片栗粉	1				
味噌 10／昆布だし 適量							
ネオハイトロミール 適量							
【作り方】							
〈さつま芋ごはん〉 ① さつま芋は皮をむき、各切りにする。 ② といだお米に塩、酒、さつま芋を入れ炊く。 ③ 盛り付けたら黒ごまをふる。 〈味噌汁〉 ① 里芋 1.5～2cm角 薄く細かく切る。まいたけは、細かくさく。		① 鯖は塩麴で下味をつけ、片栗粉をまぶし揚げる。 ② 野菜は全て繊維切にする。 ③ 絹さやは別にゆでる。 ④ ②、調味料、だし汁で野菜あんを作る。 ⑤ 揚げた鯖に野菜あんをかけ、絹さやを飾る。		① 大根、人参は極細繊維切りにして下茹でする。 ② 菊はさっと茹でる。 ③ 胡瓜は塩でもむ。 ④ 調味料液をゼリー状にして野菜を和える。		① マンゴーは小さい角切りにしてヨーグルトと和える。	
1食あたり 560kcal 蛋白質 20g 脂質 12.4g 脂肪比率 20g 食塩相当量 3g							

第1回料理コンクール協賛金納入業者

業者名	住 所	電話
石本商事株式会社	〒950-0973 新潟市中央区上近江3-19-22	025-285-6221
株式会社 果商	〒956-0134 新潟市江南区曙町3-17-7	025-374-7001
株式会社 グリーンフードサービス	〒950-0971 新潟市中央区上近江3-28-1	025-283-9320
株式会社 近藤商店 代表取締役 近藤 公正	〒951-8068 新潟市中央区上大川前通10-1868	025-229-3721
株式会社 スノエ 代表取締役 星名 藤一	〒940-2127 長岡市新産2-11-8	0258-46-4650
株式会社 タケショー	〒950-0965 新潟市中央区新光町2 3 番地	025-283-3438
株式会社 鳥梅	956-0134 新潟市江南区曙町4-9-2	025-382-2311
株式会社 中西製作所	〒950-0872 新潟市東区牡丹山5-2-15	025-250-9271
株式会社 新潟涌井 代表取締役 涌井 秀栄	〒950-2252 新潟市西区谷内1874番地3	025-239-2641
株式会社 日本フードリンク	〒951-8061 新潟市中央区西堀通3-791	025-222-9799
株式会社 フードケア 新潟県担当 佐藤	〒252-0231 神奈川県相模市中央区相模原4-3-14-13F	042-786-7177
株式会社 細山商店 みのりや	〒959-0417 新潟市西蒲区大関9番地	0256-88-6137
株式会社 マルハチ村松	〒103-0023 東京都中央区日本橋本町1-1-8KDX 新日本橋ビル4	03-6225-2503
株式会社 明治	〒956-0134 新潟市江南区亀田工業団地2-1-37	025-382-1028
株式会社 メフォス 新潟事業部	〒950-0086 新潟市中央区花園1-5-6	025-241-4175
株式会社 茂太郎商店 代表取締役 近藤 貞夫	〒950-1112 新潟市西区金巻1586番地	025-377-6000
株式会社 ライフプロモート	〒950-0923 新潟市中央区姥ヶ山1-3-3	025-257-0700

業者名	住 所	電話
キッセイ薬品工業株式会社	〒399-0711 長野県塩尻市片丘9637-6	0263-54-5010
サカタ調理機株式会社	〒950-2003 新潟市西区東青山2-8-5	025-266-0171
三信化工株式会社 北関東営業所	〒360-0035 埼玉県熊谷市河原町2-16-1	048-523-5531
信濃化学工業株式会社 小野 勝彦	〒381-0045 長野市桐原1-2-12	026-243-1115
新潟調理機器株式会社	〒950-0855 新潟市東区江南6-2-14	025-287-1500
新潟ヤクルト販売株式会社	〒950-2032 新潟市西区の場流通1-3-1	025-268-8960
ニチワ電器株式会社 新潟営業所	〒950-0954 新潟市中央区鳥屋野3-1-50	025-281-6181
日清医療食品株式会社 中部支店	〒380-0921 長野市栗田源田窪1000-1 長栄長野東口ビル7階	026-269-6710
ネスレ日本株式会社 ネスレヘルスサイエンスカンパニー	〒330-0801 さいたま市大宮区土手町1-49-8 GM大宮ビル7階	048-649-3715
農業組合法人 出雲崎酪農組合	〒949-4532 三島郡出雲崎町大字大門260-1	0258-78-3105
バランス株式会社	〒930-0813 富山市下赤江町1-6-34	076-441-4460
ホリカフーズ株式会社 ライフケア部	〒949-7411 新潟県魚沼市大石59-1	025-794-5536
矢和田商店 矢和田一雄	〒950-0915 新潟市中央区鎧西2-34-4	025-244-7305
有限会社 青果高橋商店 代表取締役 高橋 孝治	〒950-2014 新潟市西区小針西2-1-4	025-266-3796
有限会社 古川鮮魚店 代表取締役 古川 栄四郎	〒951-8153 新潟市中央区文京町9番25号	025-266-0049
有限会社 村山工業所	〒950-0153 新潟市江南区船戸山4-3-7	025-381-7471
有限会社 目黒食品	〒959-1346 加茂市大字下高柳500-3	0256-52-6720

第1回料理コンクール 物品提供業者

業者名	住 所	電話
味の素ニュートリション株式会社	〒330-0854 さいたま市大宮区桜木町1-11-7	048-640-3616
株式会社 クリニコ	〒950-2031 新潟市西区流通センター5-4-21	025-260-5051
株式会社 三和化学研究所	〒950-0087 新潟市中央区東大通1-4-2	025-240-0311
株式会社 マルハニチロ食品	〒950-0912 新潟市中央区南笹口1-1-12 クラスターIX6階	025-243-0844
キューピー株式会社 新潟営業所	〒950-0923 新潟市姥ヶ山1-4-3	025-286-8181
新潟ヤクルト販売株式会社	〒950-2032 新潟市西区的場流通1-3-1	025-268-8960

編集後記

実行委員、理事の皆さん、「病院食コンクール」準備、運営ありがとうございました。どうか、コンクールの証(冊子)ができあがり、良かったです。

参加施設の皆様、協賛金など協力して下さった業者の皆様、ありがとうございました。

第1回病院食料理コンクール実行委員（五十音順）

阿部	希有	浦澤	充	小野	孝志	柄沢	弘子	河内	恭典
窪田	一男	小林	久美子	近藤	さつき	藤間	直樹	内藤	一
西村	美貴	野崎	彰子	廣川	孝子	山口	広美	山下	剛彦

病院給食研究会理事（五十音順）

荒川	明美	五十嵐	早苗	石塚	幸子	稲月	弘子	遠藤	沙保里
木村	健志	坂井	秀和	坂上	正弘	高野	亜樹	田邊	浩美
八幡	寛之	藤田	康子	山田	えみ子				