

3月	行事・祭事・記念日
1	月 デコポンの日
2	火 中国残留孤児の日
3	水 ひなまつり
4	木 三線の日
5	金 啓蟄 珊瑚の日
6	土 世界一周記念日
7	日 メンチカツの日
8	月 さやえんどうの日
9	火 雑穀の日
10	水 砂糖の日 ミントの日
11	木
12	金 財布の日
13	土
14	日 ホワイトデー
15	月 オリーブの日
16	火
17	水 彼岸入(春)
18	木
19	金 ミュージックの日
20	土 春分の日 彼岸 かつおの日
21	日 社日(春) 国際人権差別撤廃デー
22	月 世界水の日
23	火 彼岸明(春)
24	水 世界結核デー
25	木 電気記念日
26	金
27	土 さくらの日
28	日 三つ葉の日
29	月 マリモ記念日
30	火
31	水 オーケストラの日

3月7日はメンチカツの日

関西ではメンチカツのことをミンチカツと呼ぶところも多いため『ミ(3)ンチ(7)』と読む語呂合わせから

味のちぬやが制定された「メンチカツの日」



- 揚げたメンチカツの冷凍保存のコツ
- ①揚げたメンチカツは**完全に冷ます**ことが大事。
 - ②一個ずつラップに包んで空気に触れないように**密閉**する。
 - ③劣化・解凍時の水っぽさを防ぐため**急速冷凍**を心がける。
- 美味しい解凍の仕方は
- ①自然解凍または電子レンジで解凍・半解凍。
 - ②予熱しておいたオーブトースターで表面の油が細かく立つまで加熱。(約2~3分)
 - ③加熱を止めて、予熱で中まで火を通す。(約3分)

メンチカツ丼

メンチカツとせん切りキャベツを盛り合わせ、まろやかなコクのあるとんかつソースをかけて仕上げました。



使用食材(10人分)

- メンチカツ(冷凍).....1000g
- キャベツ.....450g
- 米飯.....2000g
- カゴメとんかつソースレストラン用.....600g
- パセリ.....15g

- とんかつソースレストラン用手付き /1.8L
- ### 作り方
- ①敷き網を乗せたホテルパンにメンチカツを並べ表面にサラダ油を塗り、スチコンで加熱する。(目安:コンビ/100%/200℃/約15~20分)
 - ②①を半分に切る。キャベツはせん切りにする。
 - ③丼に米飯、キャベツ、メンチカツの順に盛り付け、とんかつソースをかけパセリを添える。

※メンチカツは調理済みの冷凍食品を使用

栄養成分	数値	栄養成分	数値	栄養成分	数値	栄養成分	数値
エネルギー	601kcal	カリウム	570 mg	亜鉛	1.3 mg	ビタミンC	21 mg
たんぱく質	16.0g	カルシウム	96 mg	ビタミンA(RE)	66 μg	食物繊維(総量)	2.3 g
脂質	7.9g	マグネシウム	21 mg	ビタミンE(α-TE)	0.0 mg	食塩相当量	5.1 g
炭水化物	114.5g	リン	186 mg	ビタミンB1	0.20 mg	※数値は全て1人あたりの数値	
ナトリウム	1954mg	鉄	3.3 mg	ビタミンB2	0.18 mg		

ひなまつりゼリー

野菜生活で作ったゼリーに桃をトッピングしました。アガーを使用することでなめらかに仕上がります。



使用食材(10人分)

- カゴメ野菜生活100オリジナル.....1400g
- アガー.....30g
- 上白糖.....50g
- 白桃(缶).....50g
- ミントの葉.....3g

- ### 作り方
- ①アガーと上白糖を混ぜ合わせ、野菜生活と一緒に鍋に入れよく混ぜる。
 - ②①を火にかけて沸騰させて完全に煮溶かし中火にして約1分加熱する。
 - ③粗熱をとって型に入れ冷やし固める。カットした白桃とミントの葉を飾る。

栄養成分	数値	栄養成分	数値	栄養成分	数値	栄養成分	数値
エネルギー	78 kcal	カリウム	221 mg	亜鉛	0.0 mg	ビタミンC	49 mg
たんぱく質	0.6 g	カルシウム	87 mg	ビタミンA(RE)	442 μg	食物繊維(総量)	0.8 g
脂質	0.1 g	マグネシウム	0 mg	ビタミンE(α-TE)	0.1 mg	食塩相当量	0.1 g
炭水化物	19.3 g	リン	38 mg	ビタミンB1	0.00 mg	※数値は全て1人あたりの数値	
ナトリウム	50 mg	鉄	0.0 mg	ビタミンB2	0.00 mg		

自然を、おいしく、楽しく。
KAGOME

カゴメ

給
食
通
信

2021年
1月~3月



VEGEDAY 毎日の生活を、野菜でたのしく。

野菜をもっと楽しんでもらえるように。もっと好きになってもらえるように。そして、皆さんがずっと健康でいられるように。このVEGEDAYで、今まで知らなかった野菜にふれてもらえたらうれしいと思います。

1月	行事・祭事・記念日
1	金 元旦
2	土 皇室一般参賀
3	日 瞳の日
4	月 石の日
5	火 小寒 初水天宮
6	水 東京消防庁出初式
7	木 七草 人日の節句
8	金 初薬師
9	土 宵えびす
10	日 糸引き納豆の日 明太子の日
11	月 鏡開き 塩の日 成人の日
12	火 いいにんじんの日
13	水
14	木 愛媛いよかん=いい予感の日
15	金 小正月 イチゴの日
16	土 囲炉裏の日
17	日 おむすびの日
18	月 初観音
19	火
20	水 大寒 甘酒の日
21	木 初大師
22	金 カレーの日
23	土 アーモンドの日
24	日
25	月 中華まんの日 ホットケーキの日
26	火 コラーゲンの日
27	水
28	木
29	金 昭和基地開設記念日
30	土 3分間電話の日
31	日 愛菜の日

1月31日は愛菜の日

1を「アイ=愛」、31を「サイ=菜」と読む語呂合わせからカゴメが制定した「愛菜の日」



「野菜の価格が高騰する」、「体が冷える気がする」などの理由で1年間の中でも最も生鮮野菜の購入量が少なくなるのがこの時期です。

また、日本ではサラダなどの生食に偏っており、とくに生食の場合は、カサのわりに量を思ったほど効率良く野菜が摂れていないというのが現状です。

「蒸す」、「炒める」、「焼く」、「煮込む」など調理法を工夫することでカサを減らし上手に野菜摂取を増やしていくのがおすすめです。

彩りキーマカレー



短時間で濃厚な味わいのトマトソース濃縮タイプ使用。色とりどりの野菜で具材感と彩りも楽しめるキーマカレー。

彩り野菜ミックス /1kg
トマトソース濃縮タイプ /500g

- 使用食材(10人分)**
- 玉ねぎ.....300g
 - 豚ひき肉.....400g
 - サラダ油.....50g
 - カゴメ冷凍彩り野菜ミックス.....500g
 - カゴメトマトソース濃縮タイプ.....200g
 - 水.....400g
 - カレールー.....200g
 - 米飯.....2000g

- 作り方**
- ①ホテルパンに玉ねぎ、豚ひき肉、サラダ油を入れて混ぜ、スチコンで加熱する。(目安:コンビ/40%/160℃/約5分)
 - ②彩り野菜ミックス、トマトソース濃縮タイプ、水、刻んだカレールーを加え混ぜ、落とし蓋と蓋をし、スチコンで加熱する。(目安:コンビ/90%/160℃/約15分)
 - ③皿に米飯と②を盛り付ける。

栄養成分	数値	栄養成分	数値	栄養成分	数値	栄養成分	数値
エネルギー	627 kcal	カリウム	448 mg	亜鉛	2.6 mg	ビタミンC	10 mg
たんぱく質	15.0 g	カルシウム	38 mg	ビタミンA(RE)	17 μg	食物繊維(総量)	3.3 g
脂質	19.8 g	マグネシウム	38 mg	ビタミンE(α-TE)	1.2 mg	食塩相当量	2.5 g
炭水化物	92.7 g	リン	161 mg	ビタミンB1	0.38 mg	※数値は全て1人あたりの数値	
ナトリウム	1040 mg	鉄	1.5 mg	ビタミンB2	0.14 mg		

豚肉と野菜のソース炒め



野菜とお肉と一緒に摂れる、ソースを使用することで塩を使わずに味付けできる炒め物です。

ウスターソースレストラン用手付き /1.8L

- 使用食材(10人分)**
- 豚ロース肉.....400g
 - なす.....200g
 - ピーマン.....200g
 - ミニトマト.....200g
 - サラダ油.....30g
 - カゴメウスターソースレストラン用.....70g

- 作り方**
- ①なすは7mm幅の半月切り、ピーマンは乱切り、ミニトマトは半分に切る。サラダ油を絡ませホテルパンに広げ並べる。
 - ②豚肉は3cm幅に切りウスターソースと和え、①の上に肉が重ならないように並べる。
 - ③スチコンで加熱し、全体を軽く混ぜ合わせ皿に盛り付ける。(目安:コンビ/40%/180℃/約5分)

※お好みで仕上げにチーズを入れても美味しく仕上がります。

栄養成分	数値	栄養成分	数値	栄養成分	数値	栄養成分	数値
エネルギー	153 kcal	カリウム	281 mg	亜鉛	0.6 mg	ビタミンC	22 mg
たんぱく質	8.3 g	カルシウム	14 mg	ビタミンA(RE)	27 μg	食物繊維(総量)	1.2 g
脂質	10.7 g	マグネシウム	17 mg	ビタミンE(α-TE)	1.0 mg	食塩相当量	0.6 g
炭水化物	4.9 g	リン	89 mg	ビタミンB1	0.31 mg	※数値は全て1人あたりの数値	
ナトリウム	262 mg	鉄	0.5 mg	ビタミンB2	0.09 mg		

2月	行事・祭事・記念日
1	月 LG21の日
2	火 麩の日 夫婦の日 節分
3	水 大豆の日 立春
4	木 ふたごの日
5	金
6	土 海苔の日
7	日 初午 北方領土の日
8	月 針供養
9	火 肉の日
10	水 豚丼の日
11	木 建国記念日
12	金 旧正月 レトルトカレーの日
13	土
14	日 バレンタインデー
15	月
16	火 寒天の日
17	水
18	木 雨水 春七草 嫌煙運動の日
19	金
20	土 アレルギーの日
21	日
22	月 おでんの日
23	火 天皇誕生日
24	水
25	木
26	金
27	土 冬の恋人の日
28	日 ビスケットの日

2月2日は麩の日

「2=ふ」の語呂合せから協同組合全国製麩工業会によって制定された「麩の日」



麩の原点は中国で、禅僧によって製法が日本へ伝来したとされています。

植物性のタンパク質が豊富に含まれており肉食がタブーであった修行僧たちにとっては肉の代わりとなる栄養素として精進料理などで重宝されてきました。

また麩は保水性が高いことから少ない量でも満腹感を得ることができるためヘルシーメニューとしても注目をされています。

車麩のソテー 彩りトマトソース



車麩を鶏肉に見立て、チキンソテー風に仕上げました。噛む力が弱い方にも食べやすいメニューです。

彩り野菜ミックス /1kg
トマトソース濃縮タイプ /500g

- 使用食材(10人分)**
- 車麩.....10個
 - チキンコンソメ.....15g
 - サラダ油.....30g
 - 塩.....2g
 - こしょう.....0.5g
 - カゴメトマトソース濃縮タイプ.....300g
 - 水.....300g
 - カゴメ冷凍彩り野菜ミックス.....300g
 - イタリアンパセリ.....適量

- 作り方**
- ①900mlの湯(分量外)にチキンコンソメを溶かし麩を約10分浸して戻す。水気を切り2等分に切る。
 - ②麩の両面に塩、こしょう、サラダ油をまぶし、敷き網をしいたホテルパンの上のせスチコンで加熱する。(目安:コンビ/30%/180℃/約15分)
 - ③深型ホテルパンにトマトソース濃縮タイプ、水、彩り野菜ミックスを入れスチコンで加熱する。(目安:コンビ/100%/160℃/約15分)
 - ④皿に③を広げ②をのせ、イタリアンパセリを飾る。

栄養成分	数値	栄養成分	数値	栄養成分	数値	栄養成分	数値
エネルギー	108 kcal	カリウム	261 mg	亜鉛	0.3 mg	ビタミンC	11 mg
たんぱく質	4.2 g	カルシウム	12 mg	ビタミンA(RE)	18 μg	食物繊維(総量)	1.7 g
脂質	4.1 g	マグネシウム	15 mg	ビタミンE(α-TE)	0.5 mg	食塩相当量	0.9 g
炭水化物	13.0 g	リン	33 mg	ビタミンB1	0.06 mg	※数値は全て1人あたりの数値	
ナトリウム	342 mg	鉄	0.5 mg	ビタミンB2	0.03 mg		

ポークチャップ丼



トマトケチャップとウスターソースで甘辛味に仕上げたポークチャップをご飯がすすむ丼ぶりになりました。

ウスターソースレストラン用手付き /1.8L
トマトケチャップ標準 /1kg

- 使用食材(10人分)**
- 豚ロース肉.....900g
 - 玉ねぎ.....100g
 - カゴメトマトケチャップ 標準.....220g
 - カゴメウスターソースレストラン用.....25g
 - しょうゆ.....35g
 - 酒.....150g
 - サラダ油.....30g
 - 米飯.....2000g
 - キャベツ.....500g
 - かいわれ大根.....30g

- 作り方**
- ①豚肉は5cm幅に切り、玉ねぎは5mmにスライスする。(A)を混ぜ合わせておく。
 - ②ボウルに①を全て入れよく和える。
 - ③ホテルパンに肉が重ならないように並べスチコンで加熱し、軽く全体を混ぜる。(目安:コンビ/30%/180℃/約7分)
 - ④丼にご飯を盛り、せん切りキャベツ、③をのせ、かいわれ大根を飾る。

栄養成分	数値	栄養成分	数値	栄養成分	数値	栄養成分	数値
エネルギー	660 kcal	カリウム	582 mg	亜鉛	2.7 mg	ビタミンC	26 mg
たんぱく質	24.1 g	カルシウム	41 mg	ビタミンA(RE)	21 μg	食物繊維(総量)	2.1 g
脂質	21.0 g	マグネシウム	45 mg	ビタミンE(α-TE)	0.9 mg	食塩相当量	1.4 g
炭水化物	84.9 g	リン	265 mg	ビタミンB1	0.70 mg	※数値は全て1人あたりの数値	
ナトリウム	568 mg	鉄	0.9 mg	ビタミンB2	0.20 mg		