＜献立＞パセリライス・ビーフストロガノフ・キノコソテー・茹で野菜のサラダ（さつまいもの甘煮）・オレンジ

常食（あけぼの常食も同様）
・パセリライスは使用量の半分のバターとにんにくを入れて炊く。炊きあがったら、残りのバターと粉パセリを混ぜます。
・ビーフストロガノフは牛肉を炒めたら、硬くなるのを防ぐため、釜から出して、最後に入れます。
・茹で野菜のサラダはスチコンを使って、蒸し焼きにし、ドレッシングで和えます。

かみ食
・ビーフストロガノフは、挽肉、玉葱、マヨネーズ、調味料を混ぜて、スチコンで蒸し焼きにし、肉の代わりに入れます。
・キノコソテーは、長時間加熱しても軟らかくならないので、さつまいもの甘煮に変更しました。
・茹で野菜のサラダは、あけぼの常食より軟らかく煮て、酸味が少なく、食べやすいマヨネーズで和えます。

ソフト食
・かゆは、水分が分離しないように、とろみ調整剤でとろみをつけます。
・ビーフストロガノフは、常食のルーをミキサーにかけ、とろみ調整剤でとろみをつけます。
・キノコソテーは常食をミキサーにかけ、ゼリー剤を入れて固めます。
・真空調理で歯茎で噛める硬さにしたサラダをつけました。

ペースト食
・かゆは、ミキサーにかけた後、とろみ調整剤でとろみをつけます。
・ビーフストロガノフの調理方法はソフト食と同じです。
・常食のキノコソテー、茹で野菜のサラダ、みかん缶はミキサーにかけ、とろみ調整剤でとろみをつけます。

常食（あけぼの常食）

パセリライス、ビーフストロガノフ、キノコソテー、茹で野菜サラダ　果物

〇パセリライス
①米にバター半量とおろしにんにくを入れて炊く。
②炊きあがったご飯の中に残っている半量のバターと粉パセリを混ぜ合わせる。

〇ビーフストロガノフ
①玉ねぎは2㎝くらいの角切り、グリーンアスパラは２～3㎝のぶつ切り、ピーマンは薄切りに切る。
②釜に牛肉を入れて塩、こしょうで味をつけ炒める。火が通ったら、硬くなるのを防ぐため釜から出す。
③釜に玉ねぎと小麦粉を入れて炒め、玉ねぎと小麦粉がからんだところで水分を入れ、グリーンアスパラとピーマンも合わせ煮込む。
④食材に火が通ったら、ケチャップ、赤ワイン、コンソメ、塩、こしょうで味つけをする。
⑤炒めておいた肉を入れて軽く煮込む。
（常食とあけぼの常同じ献立なので、一緒に調理している。）

〇キノコソテー
①釜にバターを入れ、しめじ、えのき茸、玉ねぎのうす切りを入れて炒め、こしょうで味を調える。

〇茹で野菜のサラダ
①じゃがいもは２～3㎝の角切りにし、人参はおうぎ型に切る。
②食材をスチコンで蒸す。（茹でるより早くできる。栄養も水に逃げにくい。）
③出来上がったじゃがいもだけ、軽く塩を振る。
③軟らかくなった材料とドレッシングを合わせる。

〇オレンジ
①切ってそのまま出す。

かみ食

かゆ、ビーフストロガノフ、キノコソテー、茹で野菜サラダ　みかん缶

〇かゆ
①かゆは全粥。

〇ビーフストロガノフ

①肉は玉ねぎのみじん切り、塩、こしょう、マヨネーズを加えて混ぜ、長方形に成形し、スチコンで蒸し焼きにする。加熱出来たら、切り分ける。
②肉以外の部分はあけぼの常食のものが使用出来るので、食べにくい野菜は、ルウの部分と一緒にミキサーにかけ食べやすくする。
（あけぼの常食で食べられているものは、肉が硬く噛み切れないので肉はかみ食用に調理したものを入れる。）

〇さつまいもの煮物
①さつま芋の皮をむき、２～3㎝の角切りにしたものをスチコンで蒸してから煮る。
（かみ食はキノコの繊維が気になるので、さつまいもの煮物に変更した。）

〇茹で野菜のサラダ
①あけぼの常食と同じ大きさのものを、あけぼの常食より軟らかく茹でる。茹で上がったらマヨネーズで和える。

〇みかん缶
①そのまま盛りつける。

ソフト食

かゆ、ビーフストロガノフ、キノコソテー、茹で野菜サラダ　みかん缶

〇かゆ
かゆをミキサーにかけて粒がない状態にする。
上の状態のものにとろみ調整剤を入れてとろみをつける。

　〇ビーフストロガノフ
常食、あけぼの常食でつくったものをミキサーにかける。
なめらかになったところでとろみ調整剤を入れる。
とろみがついたらかゆの隣に盛りつける。

〇キノコソテー
常食で作ったものをミキサーにかける。
なめらかになったら、ゲル化剤を入れて再加熱をし、冷やして固める。
一人分に切って盛りつける。

〇盛り込みサラダ
　①歯茎でかめる硬さに真空調理した野菜を使用し、ドレッシングをかける。

〇みかん缶
　①ミカン缶をミキサーにかけ、なめらかになったら、ゲル化剤を入れて加熱し、冷やして固める。
1人分に切って盛りつける。

ペースト食

かゆ、ビーフストロガノフ、キノコソテー、茹で野菜サラダ　みかん缶

〇かゆ
かゆをミキサーにかけて粒がない状態にしたものに、とろみ調整剤を入れてとろみをつける。

　〇ビーフストロガノフ
常食でつくったものをミキサーにかける。
なめらかになったところでとろみ調整剤を入れる。
とろみがついたらかゆの隣に盛りつける。

〇キノコソテー
常食で作ったものをミキサーにかける。
なめらかになったら、とろみ調整剤を入れてとろみをつける。
一人分に切って盛りつける。

〇茹で野菜のサラダ
常食で作ったものをミキサーにかける。
　なめらかになったら、とろみ調整剤をいれてとろみをつける。

〇みかん缶
　①ミカン缶をミキサーにかけ、なめらかになったらとろみ調整剤を入れてとろみをつける。