

病院の献立紹介（塩分を控えた食事）

【病院名】柏市立柏病院

≪コメント≫ 1600kcal/日の献立です				
献立名		材料名	分量 (g)	作り方 (1人分)
朝食	御飯	精白米 (ごはん)	76 (170)	※糖質量は総摂取カロリーの50~60%を目標に作成しています。
	カジキマグロの照り焼き	メカジキ おろし生姜 減塩醤油 砂糖・みりん	50 0.5 5 2・1	
	もやしの辛子醤油	もやし わかめ 洋辛子粉 醤油	40 10 0.2 3	
	味噌汁	味噌・だし汁 なめこ・かぶ	8・150 10・20	
	牛乳	牛乳	200	
昼食	ご飯	精白米 (ごはん)	76 (170)	<b>チンジャオロース</b> ① 豚肉は千切りにし、酒、しょうゆで下味をつける。 ② 野菜を千切りにする。 ③ ごま油で肉を炒め、次に野菜を炒める。 ④ 調味料を入れ味を整える。 ⑤ 水溶き片栗粉でとろみをつける。
	チンジャオロース 下味	豚もも赤身 醤油・酒 たけのこ・長ネギ ピーマン 黄・赤ピーマン ごま油・おろし生姜 オイスターソース 減塩醤油・酒 ラー油・片栗粉	60 2・2 30・30 30 10・10 2・少々 4 1・1 1・1	
	豆腐の蟹あんかけ	絹豆腐 かにかまフレーク がらスープ(顆粒) 水 おろし生姜 片栗粉 グリーンピース	50 10 0.5 30 少々 1 3	
	酢の物	きゃべつ・胡瓜 砂糖・減塩醤油 酢	40・10 1・2 4	
	果物	パイナップル	75	
夕食	御飯	精白米 (ごはん)	76 (170)	<b>チーズ入りミートローフ</b> ① 玉ねぎをみじん切にし、あめ色になるまで油で炒める。 ② 豚挽肉を鍋に入れ火を通す。 ③ ①②が冷めたら、鶏挽肉、卵、塩、パン粉を入れてよくかき混ぜる。 ④ ③にチーズを入れさらによく混ぜる。 ⑤ オープンに③を入れ形を整える。 ⑥ オープンを200℃の予熱後、30~40分焼く。 ⑦ ソースの材料を混ぜ合わせて加熱する。 ⑧ 焼きあがったらパセリをふりかけ均等に切る。
	チーズ入りミートローフ	鶏挽肉・豚赤身挽肉 卵・玉ねぎ・塩 パン粉・サラダ油 チーズ・パセリ(乾燥) サラダ油・小麦粉 トマトピューレ 水・ケチャップ ウスターソース コンソメ	20・20 10・30・0.5 5・2 10・0.1 1・0.5 5 5・5 2.5 0.1	
	冬瓜の水晶煮	冬瓜 おろし生姜・みりん 減塩醤油・片栗粉 あさつき	70 少々・1 3・0.5 2	
	野菜サラダ	きゃべつ・人参 トマト 醤油ドレッシング	30・5 40 8	
	果物	バナナ	50	

≪管理栄養士さんからのひと言≫  
 この日の献立は和洋中と組み合わせ、患者さまに大変喜ばれている献立です。  
 チンジャオロースはボリュームを出すために、カロリーが少ない赤身の豚肉を使用しています。  
 辛子や生姜、酢を利用して醤油や塩の使用を減らすようにしています。

栄養価	朝食	昼食	夕食	合計
エネルギー kcal	519	509	559	1587
たんぱく質 g	23.3	25.4	19.9	68.6
脂質 g	12.2	7.2	13.5	32.9
食塩相当量 g	2.1	1.5	1.9	5.5