

病院の献立紹介(塩分を控えた食事) 【柏厚生総合病院】

《コメント》 生姜や柚子など香りの良いものを取り入れた献立です。1日3食、主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がけましょう。

	材料名	分量(g)	作り方(1人分)
朝食	食パン	食パン	60×2枚
	ジャム	いちごジャム	15
	コンソメスープ	キャベツ	18
		人参	5
		水	75
		コンソメ	0.2
		塩 こしょう	適量
卵と玉ねぎのソテー	玉ねぎ	40	
	卵	30	
	ハム	10	
	サラダ油	1	
	こしょう	適量	
大豆サラダ	トマトケチャップ	4	
	ミックスベジタブル	30	
	水煮大豆	20	
	フレンチドレッシング	2	
牛乳	牛乳	200	
昼食	ごはん	ごはん	200
	鯖の塩麹焼き	鯖	60
		塩麹	10
		料理酒	2
		サラダ油	0.1
		人参	30
	揚げだし豆腐	砂糖	3
		水	適量
		木綿豆腐	70
		片栗粉	5
		揚げ油	5
	ほうれん草のなめたけ和え	出し汁	50
		減塩醤油	4
		みりん	3
		おろししょうが	1
万能ねぎ		0.3	
果物	水溶き片栗粉	適量	
	パイナップル	130	
	ごはん	ごはん	200
夕食	味噌汁	出し汁	75
		味噌	4
		絹さや	5
	鶏肉の柚子照り焼き	麩	1
		鶏もも肉(皮なし)	80
		塩	0.2
		こしょう	0.1
		料理酒	2
		みりん	3
		砂糖	3
	さつま芋の煮物	減塩醤油	3
		はちみつ	2
		刻み柚子	1
	大根と人参の生姜和え	サラダ油	1
		ブロッコリー	30
さつま芋		60	
	砂糖	5	
	減塩醤油	1	
	出し汁	50	
	大根	45	
	人参	10	
	穀物酢	1	
	おろし生姜	1	
	減塩醤油・ごま油	3・2	

《管理栄養士さんからのひと言》

* 味付けを濃くすると塩分が多くなります。生姜や柚子、ねぎ、大葉など上手に取り入れると、少ない塩分でも満足感のある食事になります。

* おかず中心の食事は塩分が多くなりがちです。主食・主菜・副菜と、果物・乳製品をそろえたバランスの良い食事を心がけましょう。

栄養価	朝食	昼食	夕食	合計
エネルギー-kcal	635	618	607	1860
たんぱく質 g	26.2	25.6	24.5	76.3
脂質 g	18.8	19.1	7.2	45.1
食塩相当量 g	2.8	1.5	1.6	5.9