

病院の献立紹介 (エネルギーを控えた食事) 【病院名】おたかの森病院

献立名	材料名	分量(g)	作り方(1人分)	
朝食	食パン	食パン(6枚切) ジャム	120(2枚) 15	作り方(1人分)  ≪チキントマト煮≫ ①鶏肉に下味★をつける。 玉ねぎはスライスする。じゃがいもは一口大に切り水に浸けておく。 ②鍋に油を熱し、鶏肉の表面に焼き色を付け一度取り出す。 玉ねぎをしんなりするまで炒める。 ③②に水・コンソメ、水気を切ったじゃがいもを入れて煮込む。 ④じゃが芋に火が通ってきたら、調味料☆を加え鶏肉を戻し、更に煮込む。 ⑤最後に粉チーズを加えて混ぜ、器に盛り付け、ゆでたブロッコリーを添える。
	チキントマト煮	鶏もも肉(小間) (皮なし) ★塩/こしょう たまねぎ 油 じゃが芋 コンソメ/水 トマトピューレ トマトケチャップ 砂糖/塩 粉チーズ ブロッコリー	50 0.2/少々 20 2 30 1 / 100 15 7 1 / 0.3 0.5 30	
	冬瓜スープ	冬瓜 コンソメ 塩/こしょう	40 1 0.5 / 少々	
	牛乳	牛乳	200	
	ご飯	ご飯	180	
	アジの ポン酢醤油かけ	アジ(30g切身) 小麦粉 油 ポン酢 小ネギ しめじ ほうれん草	60 4 1 8 1 10 30	
付け合せ	ひじきの 和風サラダ	4 20 5 10 0.5 10 3 1	≪アジのポン酢醤油かけ≫ ①しめじは石づきを落としてほぐし、茹でておく。 ほうれん草は茹でて、3~4cmにカットする。 ※茹でずに、電子レンジで加熱したほうが、ビタミンなどの栄養素が残りやすい。 ほうれん草は、この場合も水にさらして絞る。 ②小ネギは、小口にカットする。 ③アジに小麦粉をまぶし、余分な小麦粉は落とす。油をひいたフライパンで両面を焼く。 ※揚げるより焼くという調理法で、約30kcalカットできます。 ④器に③と付け合せを盛り付け、ポン酢と小ネギをかける。	
りんご	りんご	75		
夕食	ご飯	ご飯	180	
	豆腐のいなり煮	油揚げ 押豆腐 シーチキン 人参/玉ねぎ いんげん しいたけ 水/和風だし 酒/砂糖 濃口しょうゆ 人参	30 60 10 10 / 10 5 5 70 / 0.3 3 / 3 6 30	≪豆腐のいなり煮≫ ①油揚げは熱湯をかけ油抜きし、袋状になるよう1/2にカットする。 ②人参、玉ねぎ、いんげん、しいたけはそれぞれみじん切りにする。 付け合せの人参は、一口大の乱切りにしておく。 ③ボールに豆腐、シーチキン、②を入れ混ぜ合わせる。 ④油揚げに③を詰め、口が開かないよう、つまようじなどで止める。 ⑤調味料☆を鍋で合わせ、火にかける。煮立ってきたら④と付け合せの人参を加え、煮含める。 ⑥器に盛り付ける。
	なすのお浸し	ナス めんつゆ/水 糸けずり	60(1本) 5 / 5 0.5	
	デラウェア	デラウェア	75	

≪管理栄養士さんからのひと言≫

調理法や食材の選択を工夫することで、食事量を変えずにカロリーを下げることができます。

<鶏もも100gあたり>

皮つき200kcal 皮なし116kcal

栄養価	朝食	昼食	夕食	合計
エネルギー-kcal	615	521	552	1688
たんぱく質 g	30.1	20.2	19.5	69.8
脂質 g	15.2	12.1	13.7	41
食塩相当量 g	3.6	1.3	1.6	6.5