

病院の献立紹介（塩分を控えた食事）【病院名】名戸ヶ谷病院

《コメント》

市販品をできる限り使用せず、手作り料理を心掛けましょう

献立名		材料名	分量 (g)	作り方 (1人分)
朝食	御飯	精白米	90	
	鮭の粕漬け焼き	鮭 (粕漬け)	60	
		生姜甘酢漬け	10	
	なめ茸おろし	なめ茸	10	
		だいこんおろし	50	
		醤油	2	
味のり	味のり	1P		
味噌汁 (半量)	だしパック/水 白味噌 白菜	0.5/100 4 15		
牛乳	牛乳	200		
昼食	御飯	精白米	90	チキン南蛮 ① 鶏もも肉に下味(生姜汁・酒・しょうゆ・砂糖)をつける。 ② 合わせダレを作る。 ③ 鶏肉に片栗粉をまぶし、170℃の油で揚げる。 ④ 熱いうちに合わせだれをからめる。 ⑤ 鶏肉を食べやすいようにカットする。 ⑥ タルタルソース、ブロッコリーを添える。
	チキン南蛮 ※下味	皮なし鶏もも肉	60	
		生姜・料理酒・醤油	0.5・2・2	
		砂糖	1	
		片栗粉・揚げ油	1・適量	
	※合わせだれ	砂糖・みりん・醤油	1・1・2	
		酢	3	
	※付け合わせ	タルタルソース	8	
ブロッコリー		20		
煮びたし	チンゲン菜・人参 出汁・醤油・鰹節	60・10 20・2・0.1		
タラモサラダ	じゃが芋・枝豆・玉葱 マヨネーズ たらこチューブ 塩・コショウ	50・10・20 8 5 0.1・0.01		
フルーツ	バナナ	1本		
夕食	御飯	精白米	90	切り干し大根の煮物 ① 切り干し大根ぬるま湯に浸して戻す。 ② 人参、油揚げを干切りにする。 ③ 切り干し大根の水を切り、食べやすい長さに切る。 ④ 切り干し大根と人参、油揚げを出汁で煮る。 ⑤ 切り干し大根が柔らかくなったら調味料を加え煮立たせる。
	赤魚の煮つけ	赤魚・料理酒・生姜 出汁・醤油・酒・砂糖	60・2・0.3 40・3・2・2	
	付け合わせ (共煮)	長葱	30	
	切り干し大根の煮物	切り干し大根・人参 油揚げ	5・10 5	
		出汁・醤油・料理酒 砂糖	30・2・2 1	
キャベツのゆかり和え	キャベツ・人参・胡瓜 ゆかり・醤油	50・10・10 0.3・1		

《管理栄養士さんからのひと言》

市販の漬物や加工品、長期保存のきく物は、塩分含有量も多くなりがちです。なるべく手作りを意識して素材の味を活かしましょう。家庭での調味料は使用量が把握でき無駄に使わない為にも小皿に決まった分量をとり分けその範囲内におさめましょう。毎日の少しも減塩でも積み重なると大きな力となります。

栄養価	朝食	昼食	夕食	合計
エネルギー kcal	598	691	478	1767
たんぱく質 g	30.0	23.6	19.8	73.4
脂質 g	11.7	17.3	4.7	33.7
食塩相当量 g	2.1	1.6	1.0	5.3