

病院的献立紹介 (塩分を控えた食事) 【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	ご飯	200	<<炒り豆腐>> ①豆腐は布巾に包んで、上から重しをのせてしばらく置き、水切りをする。 または、キッチンペーパーで包み電子レンジで500w2分ほど加熱し、水切りをする。 ②干し椎茸は、水で戻し薄切り、人参は、長さ3-4cmの千切り、いんげんは斜め切りにする。小ネギは小口に切る。 ③フライパンに油を熱し、椎茸、いんげん、人参を入れて炒め、全体に油がまわったら豆腐をくずし入れ、ほぐすようにしながら炒める。 ④③にだし汁、砂糖、みりん、しょうゆを加えて調味し、煮汁が少し残るくらいに煮詰めたら、溶き卵を流し入れ、軽く混ぜ合わせる。 ⑤器に盛り付け、上から小ネギを散らす。
	炒り豆腐	木綿豆腐 100(1/3丁) 干し椎茸 1 いんげん/人参 10 / 10 油 2 和風だし/水 0.3 / 50 砂糖/みりん 1 / 3 濃口しょうゆ 6 卵 10 小ネギ 3	
	白菜のドレッシング和え	白菜 70 ゆず醤油 10 ドレッシング	
	じゃがいもの味噌汁	じゃがいも 30 玉ねぎ 10 水/和風だし 100 / 0.5 味噌 6	
	牛乳	牛乳 200	
昼食	三色丼	ご飯 200 鶏ひき肉 50 おろし生姜 2 しょうゆ 4 酒/砂糖/油 2 / 2 / 1 卵 30 砂糖/塩/油 1 / 0.2 / 1 絹さや/塩 20 / 0.1 生姜 10 酢/砂糖 5 / 0.5	<<三色丼>> ①絹さやは軽く塩茹でし、斜め千切りにする。 生姜は薄切りにして1度茹でこぼし、粗熱をとった後、酢と砂糖の調味料に浸けておく。 ②卵そぼろを作る ボールに卵を割り、砂糖、塩を合わせてよく混ぜる。フライパンに油を熱し、弱火にする。卵を入れて菜箸2~3膳を使い弱火のままポロポロになるまで手早くかき混ぜる。器に移し粗熱をとる。 ③とりそぼろを作る フライパンにおろし生姜と油を熱し、鶏ひき肉、しょうゆ、酒、砂糖を加えて炒め、煮詰める。器に移し粗熱をとる。 ④茶碗にご飯を盛り、①の絹さや、②、③を彩りよく盛り付ける。 ⑤汁気を絞った甘酢生姜を添える。
	甘酢生姜		
	ナスとオクラの焼き浸し	ナス(1本) 60 オクラ(2本) 20 油 2 おろし生姜 0.3 めんつゆ/水 8 / 8	
	湯葉の清汁	湯葉(乾物) 3 糸みつ葉 2 水 100 和風だし/塩 0.5 / 0.25 しょうゆ/酒 0.7 / 0.7	
	白玉きな粉 黒蜜かけ	白玉 30 黒蜜/きな粉 10 / 5	
夕食	ご飯	200	<<キャベツとしめじの和え物>> ①キャベツは、食べやすい大きさのざく切りにする。 しめじは、軽く茹で、粗熱をとる。 ②ボールに①と調味料を加えて和える。 ③器に盛り付け、上に桜えびをのせる。 ※桜えびの代わりに、すりごまやいりごまをかけても風味があって美味しいです。
	サワラの甘辛煮	さわら 60 だし汁 70 おろし生姜 0.3 濃口しょうゆ 5 砂糖/みりん 3 / 2 片栗粉 2 小松菜 30	
	キャベツとしめじの和え物	キャベツ 50 しめじ 15 油/酢 1 / 4 濃口しょうゆ 3 和風だし 0.2 桜えび 0.3	
	冬瓜のあんかけ	冬瓜 60 枝豆 5 水/和風だし 30 / 0.2 みりん/塩 5 / 0.4 薄口しょうゆ 1 片栗粉 3	
	フルーツヨーグルト	プレーンヨーグルト 40 砂糖/みかん缶 2 / 30	

<<管理栄養士さんからのひと言>>

柑橘やお酢を使うとさっぱりとし、少ない塩分でも美味しく食べられます。汁物の味を薄くするだけでなく、汁の量を減らすことも減塩の工夫です。

栄養価	朝食	昼食	夕食	合計
エネルギー-kcal	649	711	574	1934
たんぱく質 g	23.1	27.6	22.6	73.3
脂質 g	17.9	15.6	9.6	43.1
食塩相当量 g	2.0	2.7	2.2	6.9