

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	
朝食	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	
		トマトケチャップ	4	
		大豆サラダ	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
			砂糖	3
			水	適量
	揚げだし豆腐	木綿豆腐	70	
			片栗粉	5
			揚げ油	5
			出し汁	50
			減塩醤油	4
			みりん	3
		おろししょうが	1	
ほうれん草のなめたけ和え	ほうれん草	50		
		なめたけ	5	
		減塩醤油	3	
		水溶き片栗粉	適量	
果物	パイナップル	130		
夕食	ごはん	ごはん	200	
	味噌汁	出し汁	75	
			味噌	4
			絹さや	5
			麩	1
	鶏肉の柚子照り焼き	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
			減塩醤油	3
	さつま芋の煮物	さつま芋	60	
			砂糖	5
		減塩醤油	1	
		出し汁	50	
大根と人参の生姜和え		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