

病院の献立紹介(エネルギーを控えた食事) 【柏厚生総合病院】

≪コメント≫ 脂質の少ない食材を用いた献立となっています。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	60×2枚	
	ジャム	13	※マービージャム:還元麦芽糖を使うことでカロリーを砂糖品に比べ約45%カット。通信販売等で購入可能。
	コンソメスープ	30	＜コンソメスープ＞
		10	①キャベツは食べやすい大きさに切り、人参は千切りにする。
		150	②鍋に水、コンソメを入れ①を煮る。
		0.4	③塩、こしょうで味をととのえる。
	適量		
	卵と玉ねぎのソテー	40	＜卵と玉ねぎのソテー＞
		30	①玉ねぎはくし切り、ハムは1口大に切る。
		10	②①を炒め、こしょうで味付けする。
		1	③卵を溶いて②に回し入れ、卵が固まったら皿に盛りケチャップを添える。
		適量	
	大豆サラダ	30	＜大豆サラダ＞
		20	①ミックスベジタブルはさっと茹でる。
		2	②水煮大豆と①をフレンチドレッシングで和える。
	牛乳	200	
昼食	ごはん	150	
	鮭の塩麹焼き	60	＜鮭の塩麹焼き＞
		10	①鮭の水気を切り、塩麹と酒を全体になじませ、冷蔵庫でしばらく漬ける。
		2	②①の余分な調味料を落とし、両面を焼く。
		0.1	③人参は輪切りにし、水と砂糖で煮る。
		30	④②を皿に盛り、人参を添える。
		3	
		適量	
	煮奴	70	＜煮奴＞
		1	①木綿豆腐は、食べやすい大きさに切る。
	4	②鍋にだし汁、醤油、みりん、おろし生姜を入れ木綿豆腐を煮る。	
	3	③②から豆腐を取り出し、煮汁に水溶き片栗粉を入れとろみをつける。	
	50	④木綿豆腐を盛り、③をかけ小口切りにした万能ねぎを添える。	
	1		
	0.3		
	適量		
ほうれん草のなめたけ和え	50	＜ほうれん草のなめたけ和え＞	
	5	①ほうれん草を茹で、4cmに切る。	
	3	②①をなめたけと濃口醤油で和える。	
果物	パイナップル	130	食べやすい大きさに切る。
夕食	ごはん	150	
	味噌汁	150	＜味噌汁＞
		8	①絹さやは筋をとり、出し汁で煮る。
		10	②味噌を溶き入れ、ひと煮立ちしたら火を止める。
		1	③器に盛り、麩を浮かべる。
	鶏肉の柚子照り焼き	80	＜鶏肉の柚子照り焼き＞
		0.2	①料理酒、みりん風調味料、砂糖、濃口醤油、はちみつ、刻み柚子を合わせておく。
		0.1	②フライパンにサラダ油をひき、鶏もも肉に塩、こしょうをふり、両面を焼く。
		3	③②に火が通ったら①を加え、焼き絡める。
		2	④ブロックリーは、食べやすい大きさに切り茹でる。
		3	⑤③を盛りつけ、ブロックリーを添える。
		3	
		2	
		1	
	1		
	30		
さつまいの煮物	60	＜さつまいの煮物＞	
	5	①さつまいは、1口大の乱切りにする。	
	1	②鍋に出し汁、砂糖、濃口醤油を入れ、さつまいを煮る。	
	50		
大根と人参の生姜和え	45	＜大根と人参の生姜和え＞	
	10	①大根、人参は、薄いちょう切りにしさと茹でる。	
	3	②①を、穀物酢、濃口醤油、おろし生姜、ごま油で和える。	
	1		
	3		
	2		
果物	オレンジ	160	食べやすい大きさに切る。

≪管理栄養士さんからのひと言≫

* 肉は、皮や脂身を外すことでエネルギーを大きくカットすることができます。
また、赤身の肉を選んで、エネルギーを低く抑えることができます。
* 魚も脂の多い種類(鯖や鰻など)は、エネルギーが高いため、食べる量に注意しましょう。

栄養価	朝食	昼食	夕食	合計
エネルギーkcal	619	476	563	1658
たんぱく質 g	26.5	25.4	21.4	73.3
脂質 g	18.8	6.3	6.3	31.4
食塩相当量 g	2.9	1.9	2.4	7.2

