

病院の献立紹介 **【塩分を控えた食事・エネルギーを控えた食事】** 【病院名】 **おおたかの森病院**

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) 120(2枚)	作り方(1人分) 《コールスローサラダ》 ①キャベツは千切り、パプリカは短冊切り、玉ねぎはスライスする。 ②海老は酒をふって臭みを取り、軽く茹で粗熱を取る。 ③①と②、チーズを混ぜ合わせ、ドレッシングをかける。
	コールスロー	むき海老 20 酒 2 サラダチーズ 15 黄パプリカ 10 キャベツ 60 玉ねぎ 20 シーザードレッシング 10	
	オレンジ	オレンジ 80	
	牛乳	牛乳 200	
昼食	ご飯	ご飯 200	《揚げ鯖のおろし煮》 ①鯖におろし生姜、塩で下味をつけて小麦粉をまぶす。 揚げ油が170度位になったら鯖を入れ、途中で上下を返しながらかける。 ②鍋に★調味料を入れて煮立たて、揚げた鯖を入れて中火で3~4分煮る。 ③大根おろしを加えひと煮立ちしたら火を止め、器によそり貝割れ大根を上に乗せる。
	揚げ鯖のおろし煮	鯖 60 おろし生姜 0.7 塩 0.2 小麦粉 4 揚げ油 5 水 50 酒 3 砂糖 1 みりん 2 濃口醤油 5 塩 0.1 大根おろし 60 貝割れ大根 3	
	下味		
	★		
	トマトサラダ	トマト 60 玉ねぎ 20 ノンオイル青じそ 10	
ふりかけ	ふりかけ 2.5		
夕食	ご飯	ご飯 200	《豆腐の中華あん(茸)》 ①テフロン加工のフライパンを熱して油を入れずにそのまま厚揚げを入れ、下味を少々入れて両面とも香ばしく焼く。 ※テフロン加工のフライパンがなければ少量の油をひいて焼く。 ②豚肉、生椎茸、えのき、もやしをごま油で炒め、①と合わせる。 ③鍋に★を入れ、煮立ったら①②を加え、火が通ったら水溶性片栗粉を加えてとろみをつける。 最後に下茹でし千切りにした絹さやを加えて厚揚げの上にかける。
	豆腐の中華あん(茸)	厚揚げ 100 中華味(顆粒) 0.5 酒 1 濃口醤油 2 豚バラスライス 10 生椎茸 10 えのき 10 もやし 30 ごま油 1 中華味(顆粒) 0.5 酒 1 みりん 4 おろし生姜 0.3 塩 0.3 濃口醤油 3 片栗粉 3 絹さや 3	
	下味		
	★		
	カリフラワーとささ身の中華和え	鶏ささ身すじなし 30 酒 2 塩 0.1 カリフラワー 40 中華ドレッシング 8 小ねぎ 2	
	中華スープ(白菜)	白菜 40 中華味(顆粒) 0.7 塩 0.25 醤油 0.7	
	りんご	りんご 75	

《管理栄養士さんからの一言》
 食パンには塩分が含まれているので注意しましょう。
 また、汁物は1日1杯までに控えることも減塩につながります。
 主菜にしっかり味がついている場合は副菜は煮物など味が濃いものは控えて、サラダやマリネにすると塩分を抑えられます。

栄養価	朝食	昼食	夕食	合計
エネルギー kcal	637	558	662	1857
たんぱく質 g	27	20.2	27.9	75.1
脂質 g	17.1	14.3	19.5	50.9
食塩相当量 g	2.8	1.6	2.3	6.7