

病院の献立紹介 (エネルギーを控えた食事) 【病院名】名戸ヶ谷病院

<<コメント>> 1400kcal/日の献立です。食事バランスを意識してビタミンやミネラル豊富な献立にしましょう			
献立名	材料名	分量 (g)	作り方 (1人分)
朝食	御飯	精白米	55
	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	だしパック・水	1・200	
	白菜	15	
	白味噌	8	
牛乳	牛乳	200	
昼食	御飯	精白米	55
	チキン南蛮風 ※下味 ※合せだれ ※付け合わせ	皮なし鶏もも肉	60
		生姜・料理酒・醤油・砂糖	0.5・2・2・1
		片栗粉・油	1・1
		砂糖・みりん・醤油・酢	1・1・2・3
		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	60・10
		出汁・醤油・鰹節	20・2・0.1
	タラモサラダ	じゃが芋・枝豆・玉葱	50・10・20
マヨネーズ		8	
たらこチューブ		5	
塩・コショウ		0.1・0.01	
味噌汁	だしパック・水	1・8	
	豆腐	15	
	水菜	5	
	白味噌	8	
フルーツ	バナナ	半分	
夕食	御飯	精白米	55
	赤魚の煮つけ	赤魚・料理酒・生姜	60・2・0.3
		出汁・醤油・酒・砂糖	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	5・10
		油揚げ	5
出汁・醤油・料理酒		30・2・2	
砂糖		1	
キャベツのゆかり和え	キャベツ・人参・胡瓜	50・10・10	
	ゆかり・醤油	0.3・1	

<<管理栄養士さんからのひと言>>
 カロリーコントロール食は品数を控えてなるべく食べないようにする事ではありません。蛋白質や必要な脂質、ビタミン、ミネラルは不足がないようにしっかり献立に組み込んでいきましょう。季節の野菜をふんだんに使うと栄養価も高く食費節約にも役立ちます。

栄養価	朝食	昼食	夕食	合計
エネルギー kcal	492	572	372	1436
たんぱく質 g	28.0	23.5	18.0	69.5
脂質 g	11.5	17.7	4.5	33.7
食塩相当量 g	2.7	2.8	1.0	6.5