## 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)
_	御飯	精白米	55	
朝	みの心まけばさ	R+ (WA)= I+)		
食	鮭の粕漬け焼き 	鮭(粕漬け) 生姜甘酢漬け	60	
R		工安口印度门		
	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	
	<sup>4</sup> /\□  1	白菜	15	
		白味噌	8	
	牛乳	牛乳	200	
	御飯	精白米	55	
昼	メナン  赤恋国	中なり値とと内	60	チキン南蛮
食	チキン南蛮風   ※下味	皮なし鶏もも肉 生姜・料理酒・醤油・砂糖	60 0.5 • 2 • 2 • 1	① 鶏もも肉に下味をつける。 ② 合わせだれを作る。
尺	\text{\tin}\text{\tint{\text{\tin}\}\\ \text{\text{\text{\text{\text{\text{\text{\text{\text{\text{\text{\text{\text{\text{\text{\tin}\}\\ \tint{\texi}\tint{\text{\text{\texi}\tint{\text{\text{\texi}\text{\text{\text{\text{\texi}\tint{\text{\texi}\tint{\text{\texi}\tint{\text{\texi}\tint{\text{\texi}\tint{\texit{\texi}\tint{\texitile\tint{\texi{\tin\tint{\texit{\texi{\texi{\texi}\tint{\texi{\texi}\texiti	上安・科廷四・醤油・砂棉	1 • 1	② ロかせんれど作る。   ③ フライパンに油をひき,片栗粉をまぶし鶏肉を焼く。
	   ※合せだれ		1.1.2.3	④ 熱いうちに合わせダレに漬ける。
	※付け合わせ	タルタルソース	8	<ul><li>⑤ 鶏肉を食べやすい大きさにカットする。</li></ul>
		ブロッコリー	20	⑥ タルタルソース, ブロッコリーを添える。
	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	
	御飯	精白米	55	
タ				切り干し大根の煮物
	赤魚の煮つけ	赤魚・料理酒・生姜	60 • 2 • 0.3	① 切り干し大根ぬるま湯に浸して戻す。
	   付け合わせ(共煮)	出汁・醤油・酒・砂糖長葱	40.3.2.2	<ul><li>② 人参,油揚げを干切りにする。</li><li>③ 切り干し大根の水を切り食べやすい大きさに切る。</li></ul>
	けいし176 (共温 <i>)</i> 	区位		③ 切り干し人根の水を切り良へやすい人ささに切る。   ④ 切り干し大根と人参,油揚げを出汁で煮る。
食	   切り干し大根の煮物	   切り干し大根・人参	5 • 10	⑤ 切り干し大根が軟らかくなったら、調味料を加え煮立たせる。
	The state of the s	油揚げ	5	
		出汁•醤油•料理酒	30 • 2 • 2	
		砂糖	1	
	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	
<u> </u>			!	<u> </u>

≪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