

病院の献立紹介（塩分を控えた食事）【病院名】名戸ヶ谷病院

《コメント》

減塩献立は出汁を上手に使うと味にメリハリをつけると美味しくいただけます

献立名		材料名	分量 (g)	作り方 (1人分)
朝食	御飯	精白米	90	鶏肉のバター炒め ・きゃべつ、人参、玉葱は短冊切りにする。 ・鍋にバターを溶かし、鶏もも小間肉を炒める。 ・野菜を加えて炒め、コンソメ、醤油を加えてやわらかくなるまで炒め煮する。
	鶏肉のバター炒め	鶏もも小間肉 バター きゃべつ・玉葱 人参・コンソメ顆粒・醤油	40 2 30・10 10・1・1	
	ちんげん菜のおかか和え	ちんげん菜 出汁・醤油・かつお節	50 5・2・0.3	
	ふりかけ	ふりかけ	2.5	
	味噌汁（半量）	出汁・白味噌 玉葱	75・4 15	
	牛乳	牛乳	200	
昼食	菜めし	精白米 菜飯の素	90 0.5	筑前煮 ・干し椎茸を戻す。（戻し汁はだし汁に使用）こんにゃくは乱切りにして、下茹でする。 ・ちくわ、こんにゃく、人参、ごぼう、たけのこ、干し椎茸は、大きさをそろえた乱切りにする。いんげんは、3cm長さに切る。 ・鍋に油をひき、2の材料を炒め、だし汁、砂糖、酒、醤油、みりんを加えて、やわらかくなるまで煮る。
	鯖の塩焼き	鯖 料理酒・塩	60 1・0.2	
	付け合わせ	大根おろし・醤油	30・1	
	筑前煮	ちくわ・こんにゃく 人参・ごぼう たけのこ・いんげん 干し椎茸 油・だし汁・砂糖 醤油・料理酒・みりん	10・20 10・10 15・10 2 1・40・2 3・1・2	
	トマトとわかめの和え物	トマト・カットワカメ 塩・酢・醤油 おろし生姜	40・0.3 0.1・3・1 0.2	
	フルーツ	バナナ	1本	
夕食	御飯	精白米	90	豚肉の甜麺醤炒め ・豚肉に酒・醤油・みりんで下味を付け、小麦粉をまぶす。 ・油を熱し豚肉と野菜を炒める。 ・調味料を加える。 ・白ごま、万能葱を加え合わせる。
	豚肉の甜麺醤炒め	豚肉・酒・醤油 みりん・小麦粉・油 きゃべつ・人参 甜麺醤・酒・砂糖 みりん・醤油・白ごま 万能葱	60・0.5・0.5 0.5・2・1 50・10 6・2・1 2・2・0.5 3	
	高野豆腐の煮物	高野豆腐・出汁 醤油・みりん・絹さや	5・40 2・1・3	
オーロラサラダ	枝豆・玉葱・パプリカ カリフラワー サウザンドレッシング	10・10・5 20 8		

《管理栄養士さんからのひと言》

味噌、塩、醤油、ドレッシング等の調味料は塩分含有量が多く控えたい食材です。調味料に頼らず、食材と出汁の旨味で勝負できるように心がけましょう。
病院献立では塩分 1日6gが目標です。

栄養価	朝食	昼食	夕食	合計
エネルギー kcal	581	647	627	1855
たんぱく質 g	23.1	23.7	22.5	69.3
脂質 g	12.9	13.4	20.0	46.3
食塩相当量 g	2.0	2.1	1.6	5.7