

管理栄養士 献立 おすすめ



←ある日の入院患者さんの献立(昼)：ごはん、酢豚、お浸し、炒りなめこ、バナナ
全体の栄養成分：エネルギー674kcal、たんぱく質 21.5g、脂質 15.8g、炭水化物 110.9g、食塩相当量 3.1g (1人あたり)

上の献立から、酢豚と炒りなめこの作り方を紹介します(材料は4人分)。

主菜：酢豚 (エネルギー286kcal、たんぱく質 13.4g、脂質 14.9g、炭水化物 24.2g、食塩相当量 2.1g)



豚もも肉 200g、調味料A (おろし生姜小さじ1/2、しょうゆ小さじ2)、片栗粉 20g、揚げ用植物油適量、玉葱 240g、人参 80g、たけのこ(缶) 80g、生しいたけ 30g、ピーマン 50g、植物油 30g、調味料B (砂糖大さじ3、しょうゆ大さじ2、トマトケチャップ 20g、酢大さじ2)、片栗粉大さじ2

- ①豚肉は、2cm×3cm 角位の大きさに切り、調味料Aで下味をつけておく。
- ②①の肉に片栗粉をつけ、植物油でカラッと揚げておく。
- ③玉葱は、縦半分に切り、さらに横に半分にし、厚めにスライスする。人参とたけのこは、乱切りし軽く茹でておく。生しいたけは、厚めにスライスする。ピーマンは、大きめにさいの目に切り、サッと熱湯に通し冷ましておく。
- ④調味料Bは合わせておき、片栗粉は水で溶いておく。
- ⑤フライパンに植物油を熱し、③のピーマン以外の材料を入れて炒める。柔らかくなったら、豚肉と④の調味料Bを加え、煮込む。
- ⑥味をととのえてからピーマンを加え、最後に水溶き片栗粉を入れて十分加熱し、とろみを付け仕上げる。

副菜：炒りなめこ (エネルギー9kcal、たんぱく質 0.9g、脂質 0.1g、炭水化物 2.4g、食塩相当量 0.4g)



なめこ 160g、調味料(酒小さじ1、しょうゆ小さじ2)

- ①丁寧に洗い、水をきったなめこを鍋に入れ、調味料を加え加熱し、煮含める。

献立のポイント：★酢豚は、豚肉に下味をつけ揚げることで肉の旨みが増し、甘酢のソースと野菜が加わることで、さらに美味しさが引き立ちます。それぞれの材料を丁寧に下処理し、手早く仕上げましょう。
 ★なめこは、食物繊維が多く低カロリーでさっぱりとした味付けがよく合います。季節の食材を取り入れ、香りと歯ごたえを楽しみましょう。



◇よく噛んで食べましょう◇ 食生活アドバイス

よく噛んで食べると、①唾液がたくさん分泌され、虫歯や歯周病の予防効果が高まる ②消化酵素の働きが高まり、食べ物の消化を助け胃の負担を軽くする ③よく噛んで食べていれば、歯やあごが鍛えられ、グッと噛みしめて力を発揮することができるなど体によいたくさんの効果が得られます。

食事は舌で味わい、目で楽しみ、匂いをかぎ、かつ歯ごたえを感じながら食べるもの。ゆっくりと豊かな食生活を満喫し、そしゃく力を鍛えましょう。



作成／鶴岡市立荘内病院 栄養科

鶴岡市立荘内病院

山形県鶴岡市泉町4番20号

TEL 0235-26-5111 (代表)

URL <http://www.shonai-hos.jp>