

# 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)：ビビンバ、信田煮、浅漬、ヨーグルトクリームあえ、牛乳  
**全体の栄養成分**：エネルギー905kcal、たん白質 32.2g、脂質 29.8g、炭水化物 121.3g、食塩相当量 3.8g (1人あたり)

上の献立から、ビビンバと信田煮の作り方を紹介します (材料は4人分)。

主菜：**ビビンバ** (エネルギー630kcal、たん白質 22.3g、脂質 16.4g、炭水化物 92.3g、食塩相当量 2.3g)



ご飯 840g、植物油 8g、おろしにんにく小さじ 1/2、おろし生姜小さじ 1/2、豚挽肉 200g、調味料 A (砂糖 8g、しょうゆ 12g、みりん 24g、酒 4g、みそ 32g、豆板醤 2.4g)、卵 120g、砂糖 8g、植物油 4g、ほうれん草 100g、もやし 100g、調味料 B (しょうゆ小さじ 2、ごま油 2g)、人参 80g、調味料 C (酢大さじ 1/2、砂糖 8g、塩 2g)、白ごま少々

- ①フライパンに油を熱し、にんにく・生姜を入れる。豚挽肉を炒め、調味料 A を加え味付けする。
- ②卵を割りほぐし、砂糖を入れる。フライパンに油を熱し、炒り卵を作る。
- ③ほうれん草は茹でて冷水にとり、絞ってから 3 cm くらいに切る。もやしも茹で、ほうれん草と調味料 B を加え和える。
- ④人参はせん切りにし茹で、調味料 C で味付けする。
- ⑤ごはんを器にもり、①～④を彩りよく盛り付け、最後にごまをふる。

副菜：**信田煮** (エネルギー42kcal、たん白質 2.4g、脂質 2.4g、炭水化物 3.3g、食塩相当量 0.8g)



うす揚げ 30g、白菜 320g、調味料 D (しょうゆ 20g、だしのもと 0.8g)

- ①うす揚げはサツと熱湯をかけ、0.5cm 幅のせん切りにする。
- ②白菜は 3cm くらいに切り、茹でておく。
- ③鍋に①・②を入れ、1 カップの湯と調味料 D を加え煮る。

## 献立のポイント：栄養素をバランスよく摂りましょう

- ☆ビビンバは、辛味のきいた豚挽肉と野菜を彩りよく盛り付けることで食欲を増進させてくれます。それぞれの食材をしっかりと味付けすることがポイントです。
- ☆信田煮は、白菜とうす揚げだけのシンプルな煮物ですが、煮すぎずに薄味に仕上げましょう。



## 食生活アドバイス



1 日分の目安：緑黄色野菜と淡色野菜 (350g 以上)

野菜・きのこ・こんにゃく・海藻など低エネルギーで食物繊維やビタミン・ミネラルが豊富な食材を積極的に摂りましょう。食物繊維は、糖の吸収を穏やかにしたり、余分な糖質や脂質の吸収を抑えたりする働きがあります。日頃不足しがちな野菜は、適量 350g 以上を目標に、目で覚えて摂るようにしましょう。



1 食分の目安：生野菜(上)と過熱した野菜(右)、120g



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>