

# 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、豆腐ハンバーグおろしソース、和風サラダ、パイナップル、かぶみそ漬け、牛乳  
**全体の栄養成分**：エネルギー763kcal、たんぱく質 31.8g、脂質 25.0g、炭水化物 99.2g、食塩相当量 2.8g (1人あたり)

上の献立から、豆腐ハンバーグと和風サラダの作り方を紹介します(材料は4人分)。

**主菜：豆腐ハンバーグ** (エネルギー199kcal、たんぱく質 15g、脂質 12.6g、炭水化物 4.6g、食塩相当量 0.9g)



豚挽肉 260g、押豆腐 80g、人参 20g、玉葱 60g、卵 1/2 コ、塩 1.2g、コショウ少々、植物油小さじ1、調味料 A (しょうゆ小さじ2、みりん小さじ2/3、だしのもと0.8g)、大根 160g、万能ねぎ 10g

- ①人参・玉葱はみじん切りにする。
- ②ボールに豚挽肉・押豆腐・卵・塩・コショウ・①を入れよく混ぜ、4等分に分け丸く形を作る。
- ③フライパンに油を熱し、②を並べふたをして十分加熱する。
- ④水 180ml に調味料 A、大根おろしを入れ加熱し、ソースを作る。
- ⑤豆腐ハンバーグに④のソースをかけ、仕上げに万能ねぎを散らす。

**副菜：和風サラダ** (エネルギー68kcal、たんぱく質 4.3g、脂質 3.9g、炭水化物 4.7g、食塩相当量 1.2g)



カットワカメ 8g、きゅうり 120g、まぐろオイル缶 60g、スイートコーン缶 40g、酢大さじ1、みそ 20g

- ①ワカメは水で戻し、水をきっておく。
- ②きゅうりは、輪切りにする。
- ③まぐろオイル缶、スイートコーン缶は、缶から出しておく。
- ④調味料をよく混ぜ、ワカメ・きゅうり・まぐろオイル缶・スイートコーン缶をあえる。

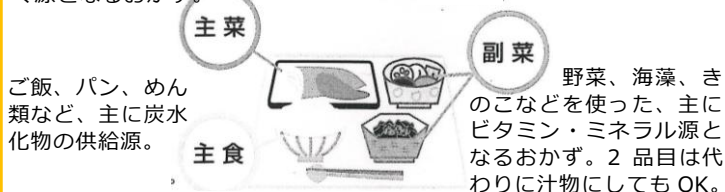
献立のポイント：**おいしく食べて、余分なエネルギーを減らしましょう！**

- ☆豆腐ハンバーグは、豚挽肉に押し豆腐を入れることで余分な脂質約 3.5g を減らすことができ、おろしソースでさらにさっぱりと食べることができます。大豆製品を上手に取り入れましょう。
- ☆和風サラダは、味噌の風味が味をまろやかにし、魚の臭みもやわらげます。



## 食生活アドバイス

肉や魚介類、卵、豆腐などの大豆製品を使った、主にたんぱく源となるおかず。



毎日の食事では、必要なエネルギー量をきちんと摂ることが大切です。そして、栄養素を過不足なくとれる献立づくりをしましょう。基本は、主食・主菜・副菜の組み合わせです。



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>