

管理栄養士 献立 おすすめ



←ある日の入院患者さんの献立：ロールキャベツ、ブロッコリーのツナあえ、マカロニサラダ、牛乳かてん

全体の栄養成分：エネルギー754kcal、たん白質 28.0g、脂質 22.0 g、炭水化物 107.0g、食塩相当量 3.0g (1人あたり)

上の献立から、ロールキャベツとブロッコリーのツナあえの作り方を紹介します (材料は 4 人分)。

主菜： **ロールキャベツ** (エネルギー147kcal、たん白質 11.3g、脂質 7.0g、炭水化物 10.3g、食塩相当量 2.0g)



キャベツ 中 1個、豚挽肉 160g、玉葱 60g、生しいたけ 2枚、卵 1/2個、

調味料 (砂糖 小さじ 1、しょうゆ 大さじ 2、だしの素 2g)、水 500mL

- ① キャベツは、中位の大きさのものを選び、丸のまま茹でて 1枚ずつはがしておく。芯の厚い部分は、薄くそいで巻きやすくしておく。
- ② 玉葱・生しいたけはみじん切りにし、卵は割りほぐしておく。
- ③ 豚挽肉に②の玉葱・しいたけと卵 1/2個分を入れよくあえ、8個分に丸めておく。
- ④ ①のキャベツを軸の部分を手前に広げ③を包み巻き、巻き終わりを下にして鍋に並べる。湯 500mL と調味料とだしの素を加え、軟らかく煮込み味を含ませる。
- ⑤ できあがったら 2個ずつ皿に盛付け、煮汁をかける。

副菜： **ブロッコリーのツナあえ** (エネルギー66kcal、たん白質 4.0g、脂質 4.7g、炭水化物 2.9g、食塩相当量 0.3g)



ブロッコリー200g、ツナ缶 小 1/2缶、和風ドレッシング 大さじ 2

- ① ブロッコリーは小房に分けて茹で、冷ましておきます。
- ② ツナ缶は、缶を開けボールに入れておきます。
- ③ 食べる直前に②に①を加え和風ドレッシングで和え、盛付けます。

献立のポイント

- ☆ロールキャベツのキャベツは、大き過ぎても小さ過ぎても巻きにくいので、中サイズで巻きの硬過ぎないものを 1個まるごと準備し、キャベツの芯は包丁の先でくり抜いて取り除きます。
- ☆ブロッコリーは、軸の部分も使えるようであれば太目の拍子切りにして茹で、ザルにあげて冷まします。冷水にさらすと水っぽくなるので、そのまま水気をきって冷まします。



野菜のパワーをもっと取り入れましょう！！

食生活アドバイス

野菜や果物には、健康を維持するために必要なビタミン、食物繊維などが豊富に含まれています。近年、健康との関係から注目されているのが野菜の持つ植物性化学物質「フィトケミカル」です。フィトケミカルは、植物が紫外線や害虫などから自らを守るために自ら作り出した色素や香り、苦みなどの成分です。人間の体内においても同様に

抗酸化作用を持つ食品

カロテンを多く含む食品

ほうれん草
(1/3把 70g)
245 μg



人参
(1/2本 60g)
408 μg

ビタミンCを多く含む食品

じゃがいも
(1個 100g)
35 mg



ブロッコリー
(1/3房 70g)
84 mg

ビタミンEを多く含む食品

西洋かぼちゃ
(80g)
4.1 mg



アボカド
(1/2個 80g)
2.7 mg

働き、抗酸化作用で活性酸素を除き、免疫力を高め、ガンなどの病気の予防効果が期待されています。活性酸素を避けるには、添加物の多い加工食品を避けると同時に、抗酸化作用の強い野菜や果物を積極的にとるようにしましょう。

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>