

管理栄養士 献立 おすすめ



←ある日の入院患者さんの献立：八宝菜、南瓜クリーム、
ほうれん草と菊の浸し、パイナップル、牛乳

全体の栄養成分：エネルギー805kcal、たん白質 25.4g、
脂質 26.8g、炭水化物 113.5g、食塩相当量 2.7g (1人あたり)

上の献立から、八宝菜とほうれん草と菊の浸しの作り方を紹介します (材料は4人分)。

主菜：**八宝菜** (エネルギー208kcal、たん白質 10.5g、脂質 13.8g、炭水化物 10.0g、食塩相当量 1.8g)



豚肩ローススライス200g、白菜450g、人参60g、しいたけ20g、スイートコーン缶(ホール)40g、
植物油13g(大さじ1)、ごま油6g(大さじ1/2)、さやえんどう30g、調味料(塩4g、コショウ0.4g、中華スープ5g)、
片栗粉大さじ1・1/3、水大さじ2、湯2カップ

- ① 白菜はよく洗い、たて1/4に切り長さ3~4cm位に切っておく。人参は長さ3cm位の拍子切りに、しいたけも薄切りしておく。
- ② 豚肉は、幅3cm位に切っておく。
- ③ さやえんどうは、色よく茹でておく。スイートコーンは缶から出し、汁をきっておく。
- ④ フライパンに植物油を熱し肉を炒め、人参・しいたけ・白菜を加え炒めたら2カップ(400ml)程度の湯と調味料、スイートコーンを加え煮込む。
- ⑤ 最後に水溶き片栗粉を加えとろみをつけたら味をととのえ、さやえんどう・ごま油を加え香りよく仕上げる。

副菜：**ほうれん草と菊の浸し** (エネルギー13kcal、たん白質 1.4g、脂質 0.2g、炭水化物 2.1g、食塩相当量 0.5g)



ほうれん草200g、菊40g、しょうゆ大さじ1、だしのもと少々

- ① ほうれん草はよく洗い、茹でてから冷水にとりザルに上げておきます。
- ② 菊の花は、酢を少量入れサッと茹で、冷ましておきます。
- ③ 調味量を合せ①②を入れ和えます。

献立のポイント

- ☆八宝菜とは、たくさんの食材を入れて作る料理という意味です。食材の肉や野菜をほぼ同じくらいの大きさ(長さ)に切りそろえ、全ての材料を用意して短時間に仕上げるようにし、旨みをでんぷんで閉じ込めます。
- ☆菊の花は、よく洗ってから酢を少量入れて茹でると色よくシャキッと仕上がります。干し菊を使用する場合も同様に茹でます。

野菜のパワーをもっと取り入れましょう!! No.2 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。

食物繊維は、もともとエネルギー源になる栄養素がないため価値のないものとして見られていましたが、近年では健康維持促進に有効であることがわかり、その重要性が見直されています。

食物繊維には、コレステロールを体外に排出したり、糖質の吸収を緩やかにするなど、余分な栄養素の吸収を抑える働きがあります。食物繊維を多く含む野菜や海藻、きのこなどをたっぷり食べるようにしましょう。



食物繊維1日の目安 20~25g
緑黄色野菜・淡色野菜・きのこ・
こんにやく・芋・ひじき・納豆・
果物・そば



1食当たり食物繊維
納豆 2.7g、煮物 3g、浸し 2.4g、
りんご 1.5g



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>