

とうぶごはん

～病院栄養士の考えた健康バランス食～



- 麦ごはん 又は ごはん
- タコライス風ハンバーグ
- きのこの梅おかか和え
- キャベツサラダ
- 季節の果物



【栄養量】※麦ご飯150g

エネルギー	558kcal
たんぱく質	24.2 g
脂質	18.4 g
糖質	74.5 g
食物繊維	8.0 g
塩分	2.4 g

【栄養量】※麦ご飯100g

エネルギー	481kcal
たんぱく質	22.9 g
脂質	18.2 g
糖質	57.4 g
食物繊維	7.3 g
塩分	2.4 g

【アレルギー表示】

このメニューでは小麦・卵・乳を使用しています



済生会横浜市東部病院

タコライス風ハンバーグ

<材料>

合挽き肉	50g
玉葱	50g
バター	3g
*ケチャップ	10g
*ウスターソース	6g
*中濃ソース	6g
*醤油	2g
*胡椒	0.1g
レタス	30g
トマト	40g
温泉卵	1個

<作り方>

- ①玉葱をみじん切りにし、バターでじっくり炒める
- ②①に合挽き肉を入れて炒める
- ③*を入れひと煮立ちさせる
- ④お皿に千切りにしたレタスを敷き、③を盛付け角切にしたトマトを散らし、温泉卵をのせる

キャベツサラダ

<材料>

キャベツ	50g
人参	10g
*オイスターソース	3g
*おろしにんにく	0.2g
*ごま油	0.6g
*黒こしょう	0.1g

<作り方>

- ①キャベツをざく切り、人参を薄切りにする
- ②キャベツ・人参と*を袋に入れ、全体に味がいきわたるように軽く揉むようにかき混ぜる

きのこの梅おかか和え

<材料>

しめじ	20g
えのき	15g
しいたけ	15g
梅干し	2g
濃口しょうゆ	1g
削り節	0.1 g

<作り方>

- ①きのこを食べやすい大きさに切りボイルする
- ②梅干を叩いてみじん切にする
- ③①・②としょうゆを和え、削り節をかける