

とうぶごはん

～病院栄養士の考えた健康バランス食～

- ゆかりのご飯
- 豚肉の西京焼き
- タケノコとこんにゃくの煮物
- 菜の花の胡麻和え
- 麩の清汁 または 季節の果物



塩分 が気になる方は **清汁** を **果物** に代えましょう。
変更後は塩分 **-0.9 g** となります。

栄養量（ごはん 150g）

エネルギー：600 kcal
たんぱく質：26.5 g
脂質：18.9 g
糖質：77.6 g
食物繊維：7.3 g
塩分：2.6 g

栄養量（ごはん 100g）

エネルギー：516 kcal
たんぱく質：25.2 g
脂質：18.7 g
糖質：58.9 g
食物繊維：7.1 g
塩分：2.9 g

【アレルギー表示】

この献立には 小麦 を使用しています。

とうぶごはん

～病院栄養士の考えた健康バランス食～

豚肉の西京焼き



豚ロース スライス 70 g
西京みそ 10 g
みりん 4 cc
酒 2 cc
しょうゆ 0.5 cc
七味唐辛子 0.03 g
大葉 1 枚
ラディッシュ 薄切り 5 枚
ししとう 2 本
サラダ油 3 cc

- ① 調味料を混ぜ合わせる。
- ② 豚肉に切り目を入れておく。
- ③ 豚肉に ① を付け 1 時間おく。
- ④ ② を焼く。
- ⑤ ししとうに串などで 2～3 ヶ所に穴をあけ、素揚げにする。
- ⑥ 大葉を敷き、③ を盛り付け、ししとうを添え、薄切りにしたラディッシュを盛り付ける。

タケノコとこんにゃくの煮物



たけのこ水煮 30 g
板こんにゃく 20 g
にんじん 10 g
シイタケ 10 g
だし汁 50 mL
しょうゆ 4 cc
みりん 2 cc

- ① たけのこを 3 cm の薄切りにする。
シイタケは軸を除いていちょう切りにし、
人参は 2 cm の乱切りにし、
こんにゃくは 2 cm の三角形に切り、
格子に切り目を入れる。
- ② こんにゃくは下ゆでしてアク抜きする。
- ③ だし汁と調味料で煮る。

とうぶごはん

～病院栄養士の考えた健康バランス食～

菜の花の胡麻和え



菜の花 60 g
白すりゴマ 2 g
しょうゆ 4 cc
酒 2 cc
上白糖 2 g

- ① 菜の花を茹で、粗熱が取れたら水気を切り、3～4 cm に切る。
- ③ ゴマ、調味料と①を混ぜ合わせる。

麩の清汁



花麩 1 g
三つ葉 5 g
だし汁 150cc
しょうゆ 2cc
酒 1cc
食塩 0.3g

- ① 三つ葉を3 cm に切る。
- ② だし汁に調味料を加え、1～2 分程度煮る。
- ③ 花麩を加える。