

とうぶごはん

～病院栄養士の考えた健康バランス食～

雑穀ご飯
サバの和風アクアパッツァ
豆苗炒め
大根コンソメ煮
季節の果物（みかん）
または麴の味噌汁



栄養量(ご飯150g)

エネルギー	583kcal
たんぱく質	26.2g
脂質	17.4g
糖質	79.0g
食物繊維	5.7g
塩分	1.7g

栄養量(ご飯100g)

エネルギー	499kcal
たんぱく質	24.9g
脂質	17.2g
糖質	60.4g
食物繊維	5.5g
塩分	1.7g

この献立には小麦・大豆を
使用しています

済生会横浜市東部病院

とうぶごはん

～病院栄養士の考えた健康
バランス食～

サバの和風アクアパッツァ

〔材料〕

サバ	80g
ミニトマト5個	80g
しめじ	20g
長ねぎ	15g
昆布だし	30cc
醤油	3cc
酒	3cc
オリーブ油	3cc
こしょう	適量
にんにく	2g
三つ葉	5g

〔作り方〕

①サバは切り身のまま、または3等分に切りこしょうを振る。

②しめじは石づきを落とし子房に分け、長ねぎは細めの斜め切りにする。

③オリーブ油でにんにくを熱しサバを焼き、醤油・酒を加える。

④ミニトマト・しめじ・長ねぎを入れ、火が通るまで蒸す。

とうぶごはん

～病院栄養士の考えた健康
バランス食～

豆苗炒め

豆苗	60g
もやし	30g
赤唐辛子	0.1g
油揚げ	7g
酒	3cc
塩	0.5g
ごま油	3g

①豆苗は根を落とし、油揚げは短冊に切る。

②①ともやし、小口に切った赤唐辛子をごま油で炒め、酒をふり塩で味を付ける。

大根コンソメ煮

大根	50g
人参	4g
洋風だし	50cc
塩	0.5g
こしょう	適量

①大根と人参は拍子木切りにする。

②大根・人参を洋風だしで煮て、塩・こしょうを加える。