

| 部門 | クックサーブ | | | |
|------------|---|--|---|--|
| メニュー名 | 七葉 食が進む彩り豊かな味覚御膳 | | | |
| 材料 | たらの唐揚げ甘酢あんかけ | 炒り鶏 | イカと胡瓜の葱塩和え | オレンジゼリー |
| | | たら 80g 塩 0.2g コショウ 少々 小麦粉 6g 油 8g 玉葱 40g 人参 15g グリーンアスパラ 10g 上白糖 3g 酢 3.5g 濃口 2.5g 鶏ガラだし 0.6g 水 50g 片栗粉 2g 柚子 1g 白ネギ 3g | 鶏もも1.5cmカット 25g 濃口醤油 0.5g 酒 0.5g 土生姜 0.5g 大根 30g 人参 10g ごぼう 15g 生しいたけ 10g 昆布 1g スナックエンドウ 4g 油 1g 濃口醤油 2.5g 上白糖 2g みりん 2g パウミー 0.5g 七味 少々 | いか 20g 赤ピーマン 10g 紫玉葱 10g 胡瓜 30g 白ネギ 5g 鶏ガラだし 0.7g ごま油 1.5g 生姜 0.5g 炒り胡麻 1g レモン 3g |
| 作り方 | ① たらに塩、コショウで味をつけ小麦粉をまぶして油で揚げる ② 玉葱5mmスライス、人参は花形で抜く。上白糖・酢・濃口醤油・鶏ガラだし・水で煮る ③ 野菜に火が通ったら水溶性片栗粉でトロミをつける ④ グリーンアスパラはななめスライス2mmに切り茹でる ⑤ 柚子は粗みじん切り、白ネギは白髪葱にする ⑥ ①に③をかけ茹でたグリーンアスパラ、柚子、白ネギをのせる | ① 鶏もも1.5cm角に濃口醤油、酒、生姜で下味をつける ② 大根、ごぼうは乱切り、下茹です。昆布は水で戻し紅葉型と銀杏型で抜く、人参は紅葉型と銀杏型で抜く、生しいたけは十字の飾り切りに切る ③ 油で①と②を炒める ④ ③を濃口醤油、上白糖、みりん、パウミー、昆布だして煮て七味を振る ⑤ 器に盛り付け下茹でしたスナックエンドウと昆布を盛り合わせる | ① イカを下茹でし冷ましておく ② 赤ピーマンは3mmの輪切り、紫玉葱は3mmの輪切り、胡瓜は2～3cmの乱切り、白ネギはみじん切り、生姜はすりおろす ③ ①と鶏ガラだし、ごま油、炒り胡麻で和える ④ 器に盛り付け、2mmのいちよう切りにしたレモンを添える | ① オレンジを2.5cmの一口大に切る ② オレンジゼリーの素を熱湯に溶かす ③ ②を器に注ぎ冷却し、上に一口大に切ったオレンジをのせる。 |
| 一食あたりの食材料費 | 398.16円 | | | |
| 1人分の栄養価 | エネルギー 661kcal 蛋白質 30.1g 脂質 16.8g 炭水化物 101.5g 食物繊維 7.5g 塩分 2.2g | | | |
| 工夫したポイント | 当院は、回復期リハビリテーション病棟の患者さんが多く入院しており、リハビリを行う上で高タンパクな食事が求められております。そこで、日頃より主菜だけでなく副菜にもタンパク質を使用して高タンパクとなるような食事を提供しております。赤、黄、緑、白、黒、の豊かな色彩を意識し、メインに甘酢あんかけ、副菜にはネギや胡麻の風味等を利用した和え物を取り入れることで、食欲をそそる献立となるように工夫しました。 | | | |

1 俯瞰



2 45度

