

彩り野菜のビビンバ献立



材料 ・ 作り方

●彩り野菜のビビンバ●

麦飯 130g 豚肩ロース 45g 小松菜 23g もやし 15g 人参 11g 油 1.5g
にんにく 0.4g 生姜 0.4g

A 砂糖 3g 醤油 2.6g 味噌 2.3g 豆板醤 1g 鶏ガラスープ 0.4g 酒 1.5g
ごま油 1g ごま 1g 温泉卵 50g 糸唐辛子 0.5g

1. 豚肉、にんにく、生姜を油で炒める
2. 色がついたら A の調味料を入れ炒める
3. 小松菜、もやし、にんじんはスチーム 100℃で 20 分加熱
4. 麦飯、肉と野菜を盛り、温泉卵、ごま、糸唐辛子を添える

●わかめスープ●

わかめ 1g 深葱 3g ごま 0.1g 鶏ガラスープ 1g 酒 1g 醤油 2g 水 75g
ごま油 0.3g

1. わかめは水に戻し、深葱は 5mm大に切る
2. 深葱、ごま、調味料を加えて煮立たせ、わかめ、ごま油を加える

●えびマヨ●

えび 40g 酒 4g 卵白 8g 片栗粉 3g 揚げ油 4g
A マヨネーズ 7g 砂糖 2g 牛乳 2g レモン汁 1g レタス 11g レモン 8g
プチトマト 8g

1. えびに酒をふりかけ、数分置く(臭み消し)
2. 卵白、片栗粉で衣を作り、揚げる
3. A の調味料と、えびを絡める

●香味和え●

胡瓜 20g セロリ 20g 黄パプリカ 20g 醤油 2g 酢 1g 豆板醤 0.2g
ごま油 1g 生姜おろし 1g

1. 野菜を 2 mm幅に切る
2. 調味料と合わせる

●フルーツ杏仁●

杏仁豆腐 45g 水 20g 砂糖 4g オレンジ 20g ミント 1 枚

1. 水、砂糖を合わせ、シロップを作る
2. 1が冷めたら杏仁豆腐と果物を加える

一食あたりの食材料費

337 円

1 人分の栄養価

エネルギー(659kcal) / 蛋白質(26g) / 脂質(27g) /
炭水化物(82g) / 食物繊維(4.3g) / 塩分(3.6g)

メニューに関するエピソード

化学療法目的で入院されていた患者さんのミールラウンドに伺った際、「昨日のビビンバは、にんにくと生姜の風味が良くてとても美味しかったよ。久しぶりに食べ

るのが楽しかったよ。」と笑顔でお話してくださいました。

化学療法による嘔気や倦怠感で食思が低下し、体重減少を心配される患者さんは少なく無く、患者さんもその一人でした。しかし、食事をおいしく摂取できたことが自信に繋がり、病院食の摂取量が安定し、体重減少なく退院されました。

ビビンバは当院栄養部の調理コンテストで1位に選ばれ、献立に取り入れられた新メニューです。実際に私もメニューの作成に携わっていたので、患者さんからの言葉がとても励みになりました。当院の調理コンテストは、栄養価を保ちつつ美味しさ、見た目にも配慮し、患者さんに喜んでもらえる食事の提供を目指し、年に数回行われています。多くの患者さんから「また食べたい。」とリクエストをいただくメニュー開発や、患者さんの笑顔につながる献立作りを今後も続けていきたいと思っています。

■工夫したポイント■

主菜のビビンバは、放射線・化学療法で生じた味覚障害や、長期入院患者さんの食への意欲低下防止の為に、にんにくや生姜を効かせ、敢えて濃いめの味付けにしています。また、少量でもエネルギー・たんぱく質が効率よく摂れるよう、マヨネーズソースや乳製品の杏仁豆腐を組み合わせました。