

健康減塩メニュー

病院長おすすめ！

お品書き

- ◆きのこクリームのおムライス
- ◆丸ごと玉ねぎのファルシ
～トマトソースとともに～
- ◆ジュリエヌサラダ
- ◆フルーツゼリー



《エネルギー813kcal、たんぱく質 30.8g、脂質27.0g、炭水化物109.1g
食物繊維 5.9g、カルシウム 185 mg、鉄 3.7 mg、食塩相当量 2.5g》

今年度の健康メニューは、減塩に適した2種類のソースを使った洋風献立です。

①乳製品のまろやかなクリームソース

②トマトの酸味が爽やかなトマトソース

どちらも素材の味が主役で塩味は脇役です。日本人の食事摂取基準2025では、食塩目標量は、1日男性7.5g、女性6.5gですが、この2種類のソースを使って、1食の食塩量を2.5gの献立に仕上げました。

また、野菜は1食で280g使い、1日の目標350gの80%を充足させています。栄養たっぷりの健康メニューを、どうぞ、ごゆっくりお楽しみ下さい。

献立作成・監修
管理栄養士 今本美幸 先生



¥1,350-(税込)

数に限りがございますので
お電話予約の上ご利用ください。

☎ : 0248-22-2211

きのこクリームのおムライス

オムライスは、チキンライスとオムレツを組み合わせた日本発祥の洋食です。ケチャップご飯を卵で包み、さらにケチャップをかけたものが主流ですが、現代流は、ご飯をバター味にしたり、ソースをデミグラスソースにしたり、オムライスの形も、味付けの組み合わせも自由にアレンジして楽しんでいます。

本日のソースは、乳製品のまったりとろみのあるクリームソース。塩味を感じやすく減塩が美味しいソースです。きのこの旨みを追加した、味わい深いオムライスをどうぞ。

(549kcal、食塩 1.4g)

丸ごと玉ねぎのファルシ

フランス語で「詰める」を意味するファルシは、フランスの伝統的な家庭料理で、野菜などに肉、魚などの別の素材を詰める料理を言います。本日は玉ねぎにひき肉を詰めてオーブンで焼き、トマトソースをかけました。玉ねぎの甘みとトマトの酸味が効いた、野菜たっぷりの主菜です。玉ねぎと肉をナイフで切り分けて、トマトソースを絡めてシチューのようにお召し上がりください。

(173kcal、食塩 1.0g)

ジュリエヌサラダ

ジュリエヌとはフランス語で千切りのこと。細く切った野菜をレモンで和えました。主食と主菜の味を引き立てるサッパリした味の副菜です。

(22kcal、食塩 0.1g)

フルーツゼリー

1日1皿の果物は、ビタミンC源として需要です。食後のデザートに果物を追加して、栄養バランスを整えました。

(69kcal、食塩 0.0g)

調理長から一言

「健康メニュー」は、調味料の計量に注意しながら、減塩で美味しくなるように、丁寧に調理しています。卓上調味料は使わずにお料理そのものの味をお楽しみください。

