

当院で実際に患者様にお出ししているお食事のレシピをご紹介します。
ぜひご家庭でお試してください。



夕食（当院では6月9日に提供）

- ・ごはん
- ・豚唐揚げの白ネギかけ
- ・きんぴら
- ・千切り大根とコーンの炒め煮
- ・オレンジ

熱量
579kcal

蛋白質
20.8g

塩分
1.12g

作り方



●豚唐揚げの白ネギかけ

- ① 豚もも肉と斜め小口切りにした長ネギと卵・小麦粉を混ぜ合わせ揚げる
- ② ①にAをかけその上に白髪ねぎを飾り付け、レモンとサニーレタスを添える

◎材料(1人分)

豚もも肉 50g、長ネギ 10g、卵 10g、
小麦粉 12g、天ぷら油 4g 白髪ねぎ 5g
レモン 1/8個 サニーレタス 3.5g

A { 酢 3g、上白糖 1g、
濃口醤油 3g、みりん 3g、
出し汁 3g、レモン汁 0.5g)

本日のフルーツ

オレンジ



●当院のおやつ●

当院では、昼食や夕食にゼリーや 蒸しパン・
フルーツなど、毎日ご提供しています。
カロリー計算された美味しい食事の後のお楽しみですね！



● きんぴら

- ① ささがきごぼうと人参をごま油で炒める。
- ② ①に火が通ったら、Aを入れからめる。
- ③ 最後にごまを振り盛り付ける。

◎材料(1人分)

ささがきごぼう 40g、人参 5g、ごま 0.5g、
ごま油 0.5g、
A ……上白糖 1.5g、濃口醤油 1.5g、薄口醤油 1.5g

● 千切り大根とコーンの炒め煮

- ① 千切り大根を水で戻しておく。ピーマンは千切りに切っておく。
- ② フライパンに油をしき千切り大根、ピーマン、コーンを炒め、出汁を入れ炊き、火が通ったら塩と黒こしょうで味を整える
- ③ ②を皿に盛りつける。

◎材料(1人分)

千切り大根 5g、油 0.5g、酒 4g、出汁 20g、
ピーマン 10g、コーン 5g、食塩 0.1g、黒こしょう 0.1g



管理栄養士からのコメント

いまずぐできる！食中毒対策

宮崎県も梅雨に入り食中毒の増えてくる時期になりました。

家庭でできる簡単食中毒予防のポイントを知り、食中毒の発生を抑えましょう。

ポイント①：保存

- 冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったら**すぐに**冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。
- 肉や魚などは、ビニール袋や容器に入れ、冷蔵庫の中の他の食品に肉汁などかからないようにしましょう。

ポイント②：調理

- 加熱して調理する食品は**十分に加熱**しましょう。
- 料理を途中でやめてそのまま室温に放置すると、細菌が食品に付いたり、増えたりします。途中でやめるような時は、**冷蔵庫**に入れましょう。

ポイント③：残った食品

- 残った食品は早く冷えるように浅い容器に小分けして保存しましょう。
- ちょっとでも怪しいと思ったら、食わずに捨てましょう。
- 残った食品を温め直す時も十分に加熱しましょう。味噌汁やスープなどは**沸騰するまで加熱**しましょう。特にカレーやシチューなどはかき混ぜてよく加熱しましょう。

