

こ ん だ て 帖

宮崎中央眼科病院

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。

<献立> 当院では9月8日に提供

- ・おにぎり
- ・月見そば
- ・きゅうりのサラダ
- ・千切り大根と桜エビの炒め煮
- ・バナナ



熱量

523kcal

蛋白質

20.0g

塩分

2.6 g

作り方



●月見そば

- ① Aを混ぜ合わせ火にかけ、そばのつゆを作っておく。
- ② そばを軽くゆで、器に盛り①を入れ上から温泉卵、かまぼこ、揚げ玉、長ネギ（小口切りしたもの）を盛り付ける。

◎材料(1人分)

そば(ゆで) 150g、温泉卵 50g、
かまぼこ 10g、揚げ玉 3g、長ネギ 3g、
A...出汁 200g、濃口醤油 5g、
薄口醤油 5g みりん 2g、酒 1g

●きゅうりのサラダ

- ① きゅうりは輪切り、人参は千切り、カットわかめは水で戻しておく。
- ② ①をドレッシングで和え、器に盛り付ける。

◎材料(1人分)

きゅうり 50g、人参 10g、
カットわかめ 0.5g、ドレッシング 8g





●千切り大根と桜エビの炒め煮

- ① 千切り大根を水で戻しておく。
- ② フライパンに油をしき千切り大根、桜エビを炒め、出汁と酒を入れ炊き、火が通ったら塩と黒こしょうで味を整え、器に盛り付ける。

◎材料(1人分)

桜エビ 2.5g、千切り大根 5g、油 0.5g、
酒 7.5g、出汁 5g、食塩 0.1g、
黒こしょう 0.1g

管理栄養士からのコメント

知っていますか？食品の期限表示

すべての加工商品には賞味期限と消費期限が設けられていますが、意味を正しく理解してより安全に、快適に食事ができるようしていきましょう。

賞味期限 Best-before

おいしく食べることができる期限です。

この期限を過ぎても、すぐ食べられないということではありません。

消費期限 Use-by date

期限を過ぎたら食べない方が良いです。



	賞味期限	消費期限
どんな意味なの？	おいしく食べることができる期限(best-before)。この期限を過ぎても、すぐ食べられないということではない。	期限を過ぎたら食べない方がよい期限(use-by date)。
どう表示されているの？	3ヶ月を超えるものは年月で表示し、3ヶ月以内のものは年月日で表示。	年月日で表示。
どのような食品が対象なの？	例えば・・・ スナック菓子、カップめん、缶詰等	例えば・・・ 弁当、サンドイッチ、生めん等
開封したらどうすればよいの？	開封する前の期限を表しており、一度開封したら期限にかかわらず早めに食べましょう。	開封する前の期限を表しており、一度開封したら期限にかかわらず早めに食べましょう。



医療法人慶明会 宮崎中央眼科病院

宮崎市清水3丁目6-21

TEL 0985-24-8661

ホームページに過去の献立帖を掲載中です →

宮崎中央眼科病院

