

平成25年3月10日(日)

神奈川県糖尿病協会 第5回食事勉強会

会場 相模原協同病院

食事 春のヘルシーランチ ～新鮮な地元野菜を使った春の彩り弁当～

当院では、JAの病院である特色を活かし、地場産野菜を食事に使用する“地産地消”に取り組んでいます。

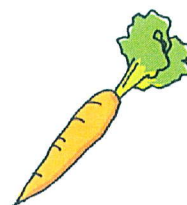
病院給食に使用するほか、隔月で開催する『ヘルシーランチの会』においても使用しています。

相模原の恵みを、ご賞味ください。



～本日の相模原の大地の恵み～

かぶ 大和芋



大根 人参 小松菜



のらぼう菜



御献立

菜飯

鯛のかぶら蒸し

ヘルシーつくねのスパイシー南蛮漬け

炊き合わせ

のらぼう菜の梅ソース

うどのきんぴら

清まし汁

果物



595キロカロリー

料理名	食品名	分量 (g)	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料	塩分 (g)	食物繊維 (g)
菜飯 (257kcal)	白飯	150	3								0.5
	かぶの葉	10									0.3
	塩酒	0.1 3								0.1	
鯛のかぶら蒸し (107kcal)	真鯛	30			0.5					0.1	
	塩酒	0.1 1									
	卵白	10			0.1						
	かぶ	35									0.5
	大和芋	10	0.1								0.1
	ゆりね	2	-								0.1
	きくらげ	0.5									0.3
	薄口醤油	1								0.2	
	みりん	3									
	酒	2									
	塩	0.4								0.4	
片栗粉	2	0.1									
ケリンアスハラ	20									0.4	
ヘルシーつくね の シ南蛮漬け (145kcal)	鶏もも皮なし挽き	40			0.7						0.2
	玉葱	15									0.1
	絞り豆腐	20			0.2						0.2
	ひじき	0.5									
	卵	2			-						
	パン粉	1	0.1								
	塩	0.2								0.2	
	こしょう	少々									
	油	2						0.2			
	黄パプリカ	15									0.2
	赤パプリカ	15									0.2
	プロッコリー	20									0.9
	しめじ	15									0.6
	れんこん	30	0.3								0.6
	長ネギ	20									0.4
	カレー粉	0.3									0.1
	酢	5									
マービー	3										
醤油	2								0.3		
だし汁	10										
グリーンレタス	10									0.2	
炊き合わせ (28kcal)	大根	40									0.6
	竹の子	30									0.7
	人参	10									0.3
	椎茸	10									0.4
	小松菜	5									0.1
	だし汁	40									
	減塩醤油	5								0.4	
マービー	3										
のらぼう菜の 梅ソース (27kcal)	のらぼう菜	30									1.3
	小梅	0.5								0.1	
	ハーブヨネーズ ヨーグルト	4 6				0.1	0.2				
うどのきんぴら (12kcal)	うどん	20									0.3
	こんにゃく(白)	20									0.4
	減塩醤油	2								0.2	
	マービー	2									
	炒りゴマ	0.5									0.1
赤唐辛子	0.1										
季節の果物 (17kcal)	いちご	50		0.2							0.7
	セルフィーユ	-									
清まし汁 (2kcal)	桜の花	3									
	わらび	5									0.2
	薄口醤油	1								0.2	
	塩	0.7							0.7		
小計		6.2	3.6	0.2	1.5	0.1	0.4	0.4	0	2.9	11.0