

ランチライフ首都圏版

●栄養価・材料・分量は1人当たりの値として換算しています。

東京都 足立区

■医療法人社団 苑田会
苑田第一病院



栄養科の
皆さま

腸内環境の改善に役立つ、
秋の味覚を使用したご飯です。

おすすめ
の一品

舞茸ごはん



きのこ類は秋の味覚を感じさせてくれる食材です。舞茸は不溶性食物繊維を含む、おなかによい食材。体内で腸の働きをサポートし腸内環境を整えてくれるため、デトックス効果が期待されます。

材料・分量

米	70g
舞茸	25g
油揚げ	5g
白ごま	0.2g
だし汁	80g
薄口しょうゆ	5g
塩	0.3g
みりん	1g

作り方

- 炊飯器に米と分量のだし汁を入れ、30分以上浸水させる。
- 舞茸は食べやすい大きさに手で裂き、油揚げは細切りにする。
- ①に調味料を加えてひと混ぜし、②を平らにのせて炊き上げる。
- ③をさっくり混ぜ合わせて器に盛り、白ごまを添える。



栄養価(一品)

エネルギー	280kcal
たんぱく質	6.5g
脂質	2.6g

【献立例】

- 舞茸ごはん
- すまし汁
- 鮭の塩麹漬け(つけ合わせ:焼きねぎ)
- お浸し
- フルーツ
- ジョア 1日分のマルチビタミンブルーベリー

取材協力:城北ヤクルト販売株式会社

神奈川県 横浜市

■医療法人積愛会 横浜舞岡病院

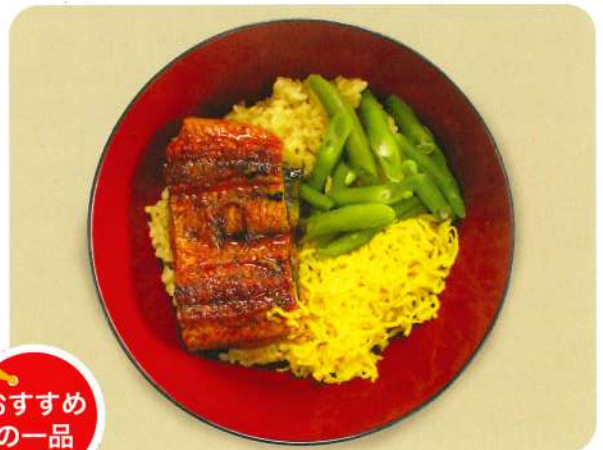


ふっくら蒸しあげたうなぎは
とろける食感です。

栄養科科长 有川 恵美(前列中央)
栄養科主任 児玉 朋子(前列右)
管理栄養士 朝倉 かおる(後列中右)
管理栄養士 小林 美穂(後列右端)
管理栄養士 溝口 怜実(後列左端)
管理栄養士 吉田 実可(前列左)
管理栄養士 奥松 舞(後列中左)

うなぎの蒲焼丼

おすすめ
の一品



たれを炊き込んだご飯、その上にふっくら香ばしいうなぎをのせた丼は、患者さまに人気の一品。夏バテ防止にもぴったりのご馳走で、毎年土用の丑の日に、すべての食種に提供しています。

材料・分量

米	90g
蒲焼のたれ	10g
うなぎ蒲焼	60g
蒲焼のたれ	5g
いんげん	40g
鶏卵	30g
サラダ油	1g
山椒	お好みで

作り方

- 炊飯器に米と水、蒲焼のたれ(10g)を入れ、炊き込む。
- 鶏卵で錦糸卵を作る。
- いんげんはゆで、斜めに切る。
- うなぎはスチームコンベクションオープンに並べ、20分蒸す。
- ①をどんぶりに盛りつけ、④をのせ、蒲焼のたれ(5g)と山椒をかける。
- ②③も⑤に盛りつける。



栄養価(一品)

エネルギー	591kcal
たんぱく質	24.3g
脂質	17.7g
レチノール	942μg

【献立例】

- うなぎの蒲焼丼
- すまし汁
- もやしときゅうりの和え物
- ジョア 1日分のカルシウム&ビタミンD ストロベリー

取材協力:神奈川中央ヤクルト販売株式会社

神奈川県 茅ヶ崎市

■ 茅ヶ崎市立 浜見平保育園

給食を通して「食の魅力」を伝える
取り組みを続けています。



園長 多川 暢子(前列左端)
 管理栄養士 佐竹 あずさ(後列右端)
 管理栄養士 藤井 南々帆(後列中右)
 調理チーフ 大塚 由香利(前列中右)
 調理スタッフ 尾島 悦子(前列右端)
 調理スタッフ 岡田 ひとみ(後列中左)
 調理スタッフ 須田 愛香(前列中左)
 調理スタッフ 平松 伸次(後列左端)

献立の
ポイント

2014年10月24日に、茅ヶ崎市とハワイ・ホノルル市が姉妹都市になりました。そこで、子どもたちにハワイやホノルルを身近に感じてもらおうと始まったのが、「ホノルル給食」です。ハワイのローカルフードとして世界に知られる「ロコモコ」を、乳幼児向けにアレンジし、卵焼き、サラダ、ハンバーグをどんぶり風に盛りつけました。

子どもたちにとっての給食は、新しい食材や料理、これまで見たことのない文化との出会いの場であると考えます。日々の給食の中で、「目で楽しむ」。そして、「味わう」。こうした積み重ねによって、自然と「食の魅力」に気づき、「楽しく食べる子ども」に成長してくれることを願っています。



この日のランチメニュー

栄養価(献立)

- ご飯 ●スープ
 - しらすトースト
 - ロコモコ風ハンバーグ
 - サラダ
 - ジョア 1日分のカルシウム&ビタミンD プレーン
- | | |
|-------|---------|
| エネルギー | 550kcal |
| たんぱく質 | 21.6g |
| 脂質 | 18.1g |

茅ヶ崎に面する相模湾一帯は沿岸漁業の好漁場。特にしらす漁が盛んで、新鮮な生しらすや釜揚げしらす・しらす干しなどは茅ヶ崎の名物の一つとなっています。しらす・マヨネーズ・チーズをのせて、こんがり焼上げた「しらすトースト」は、カルシウムもしっかりとれる子どもたちに人気のおやつです。



取材協力:湘南ヤクルト販売株式会社

埼玉県 狭山市

■ 医療法人尚寿会 大生病院

毎週、特別な「お楽しみメニュー」を
提供しています。



前列左から
 管理栄養士 金子 美沙子
 管理栄養士 菊名 紫織
 管理栄養士 綿貫 あゆ
 後列
 管理栄養士 塩野谷 一樹(左端)
 管理栄養士 五十嵐 杏子(右端)

献立の
ポイント

当院には長期間入院される患者さまが多く、「毎日の食事を楽しみにしている」というご意見をよくいただきます。

今回ご紹介した天丼は、患者さまからとても人気があるメニューの一つ。海老やしいたけ、ピーマンをていねいに揚げて、甘辛いタレをかけた手の込んだ一品となっています。この他にも1週間に一度は特別感のある「お楽しみメニュー」として、お刺身や炊き込みご飯などを提供しています。



患者さまのご期待に添えるような食事提供を目指し、日々食事作りに励んでいます。

この日のランチメニュー

栄養価(献立)

- 天丼 ●すまし汁
 - 三色なます ●ワインゼリー
 - Newヤクルト
- | | |
|-------|---------|
| エネルギー | 602kcal |
| たんぱく質 | 22.4g |
| 脂質 | 8.4g |

取材協力:埼玉西ヤクルト販売株式会社

Column 感染予防のキーワードは、**かん・せん・す・まい!**

感染症から身を守るために大切なことは、ウイルスなどの病原体を体に入れないことと、生活習慣を整えること。これらのポイントを「かん・せん・す・まい」で見直してみましょう。「かん」は、人との「間隔」をあける、密閉された室内を「換気」する。「せん」は「洗浄」。こまめな手洗い、うがいを

しましょう。「す」は、「すこやかな生活習慣」。質の良い睡眠やバランスの良い食事を心がける。そして「まい」は、「毎日おなかに良いこと」を。腸内環境を改善する乳酸菌や食物繊維をしっかりとったり、決まった時間にトイレに行くことを意識したりして、腸の調子を整えておきましょう。

