

献立立案の背景



1. 献立・調理・盛付における「ひ・と・手・間」

2. PN食実践応用ポイント ~食事提供と栄養指導のリンク~

- 1) 冷凍ごはんや低たんぱく米にも応用できる変わり飯
- 2) 茹こぼし処理後の野菜類をまとめて焼・揚焼することで調理作業の効率化

3. 一押しメニュー

<蒸鶏~ヨーグルトカレーソース~> 常食

- 1) 味潮地の活用…①臭み取り ②水分を補い、ふっくらジューシーな仕上がり ③身に塩味がムラなくしっかりと入る
- 2) たれ・ソースで豊富なバリエーション…今回はスパイシーで夏らしい味わいのヨーグルトカレーソース、ヨーグルトがカレーの味をマイルドにし、食欲をそそる

<スパイシーサマープレート> PN食

- 1) エネルギーアップ方法…主菜を揚げるのではなく、バターライス(米飯+バター)にすることで油脂感を抑えることができ、夏でもさっぱり食べることができる
- 2) ボリュームミーな盛り付け…主食と主菜、ソースを一緒の皿に盛り付けることでたんぱく質を制限してもボリュームを落とさないよう見た目を工夫した

夕食



【常食】 832円/日

1食あたりの栄養価	
エネルギー	613kcal
たんぱく質	26.4g
脂質	16.0g
炭水化物	86.6g
塩分	2.7g
カリウム	764mg
リン	381mg



【PN食】 614円/日

1食あたりの栄養価	
エネルギー	680kcal
たんぱく質	14.8g
脂質	23.1g
炭水化物	100.7g
塩分	2.8g
カリウム	554mg
リン	222mg



【蒸鶏 ～ヨーグルトカレーソース～】 Ene:163kcal Pro:15.9g	
若鶏もも皮なし40g	80
A 食塩	0.3
酒	5
水	5
B ヨーグルト	15
マヨネーズ	6
ガーリックパウダー	0.2
カレー粉	1
食塩	0.8
こしょう	0.01
冷)スナップエンドウ	15
食塩	0.05
(作り方)	
①鶏肉はフォークで穴をあける	
②Aを合わせ、①を30分漬け込む	
③蒸気のあがった蒸し器に②を入れて10分程度蒸す	
④付け合わせのスナップエンドウは塩茹でする	
⑤Bを合わせてソースを作る	
⑥蒸鶏とソースは別々に器に盛る	

【すいか】 Ene:37kcal Pro:0.6g	
すいか(熊本県産)	100

【茄子のチーズ焼き】 Ene:80kcal Pro:2.5g	
茄子	50
小麦粉	3
サラダ油	3
ケチャップ	5
とろけるチーズ	7
パセリ	0.1
(作り方)	
①茄子は1.5cm厚の斜め輪切りにし、水に浸けてアクをとり、水気をとる	
②①に小麦粉を薄くまぶし、サラダ油を塗って、240℃のオーブンで6分程度焼く	
③②を取りだし、上にとろけるチーズをのせて2分程度焼く	
④③にケチャップをかけ、パセリを散らす	
⑤器に盛る	

【キャベツサラダ】 Ene:33kcal Pro:2.0g	
キャベツ	30
紫玉葱	8
ロースハム	8
ノンオイルドレッシング	8

【スパイシーサマープレート】 ◎バターライス Ene:338kcal Pro:4.9g	
白飯(森のくまさん)	160
無塩バター	5
玉ねぎ	20
人参	10
マッシュルーム缶	7
A 食塩	0.3
こしょう	0.03
コンソメ	2
サラダ油	1
冷)グリーンピース	5
(作り方)	
①玉葱・人参をみじん切りにする	
②①とグリーンピースをゆでて水気を切る	
③マッシュルーム缶の水気を切り、玉葱・人参と炒めてAで味付けする	
④炊きたてのご飯に、無塩バターと③とグリーンピースを混ぜる	

(盛り付け)	
①バターライス、鶏肉ソテー、スナップエンドウ、南瓜を大皿に盛り付ける	
②ヨーグルトカレーソースは別の小皿に盛り付け、大皿にのせる	

◎鶏肉ソテー ～ヨーグルトカレーソース～ Ene:135kcal Pro:7.0g	
若鶏もも皮付20g	40
A 食塩	0.15
酒	2.5
水	2.5
でん粉	2
サラダ油	1.5
B ヨーグルト	7.5
マヨネーズ	3
ガーリックパウダー	0.1
カレー粉	0.5
食塩	0.4
こしょう	0.01
冷)スナップエンドウ	15
食塩	0.05
南瓜	30
食塩	0.1
オリーブ油	2
(作り方)	
①Aを合わせ、鶏肉を30分漬け込む	
②①の水気をきり澱粉をまぶし、240℃で10分程度焼く	
③付け合わせのスナップエンドウ・南瓜をゆでる	
④③にスプレーオイルを吹きかけ、240℃のオーブンで6分程度焼く	
⑤Bを合わせてソースを作る	

【赤茄子の焼き浸し】 Ene:67kcal Pro:0.9g	
赤茄子(熊本県産)	60
食塩	0.1
オリーブ油	2
A 砂糖	1
粉あめ	8
醤油	3
天然だしパック	0.8
(作り方)	
①赤茄子を4cm程度の縦割りにし、格子切りする	
②塩をふり10分置き、水に漬けてアクをとり、水気をとる	
③表面にスプレーオイルを吹きかけ、240℃のオーブンで6分焼く	
④Aを一煮立ちさせる	
⑤④に③を浸す	

【コールスローサラダ】 Ene:47kcal Pro:0.8g	
キャベツ(熊本県産)	40
食塩	0.05
スイートコーン缶	8
粒マスタード	1.5
セミセパドレッシング	7

【りんご缶】 Ene:42kcal Pro:0.2g	
りんご缶	50