



# Best Menu

人気メニューセレクション

## 豊橋ハートセンター

旬の味を活かした  
秋の味覚御膳

低カロリーで食物繊維が豊富なきのこ類をはじめ  
季節感のある食材をふんだんに使用。  
見た目も、食べても満足を得ていただけるようにしています。  
エネルギー制限のある患者さまにもよろこばれています。

【材料と1人分の分量(g)】

|          |       |      |                  |         |
|----------|-------|------|------------------|---------|
| ●きのこご飯   | オクラ   | 15.0 | ぎんなん             | 1.0     |
| 精白米      | かぼす   | 10.0 | みつば              | 3.0     |
| しめじ      | 大根    | 30.0 | 卵                | 30.0    |
| 生しいたけ    | しょうゆ  | 2.0  | だし汁              | 100.0   |
| エリンギ     | ●煮物   |      | 薄口しょうゆ           | 2.0     |
| 鶏肉       | 厚揚げ   | 20.0 | ●栗茶巾             |         |
| 油揚げ      | にんじん  | 20.0 | さつまいも            | 50.0    |
| 枝豆       | 里いも   | 20.0 | 栗甘煮              | 10.0    |
| しょうゆ     | 干しいたけ | 1.0  |                  |         |
| 酒        | いんげん  | 10.0 | ----- 栄養成分 ----- |         |
| ●サンマの塩焼き | だし汁   | 50.0 | エネルギー            | 725kcal |
| サンマ      | 砂糖    | 3.0  | たんぱく質            | 29.3g   |
| 塩        | しょうゆ  | 4.0  | 脂質               | 21.0g   |
|          | ●茶碗蒸し |      | 炭水化物             | 101.2g  |
|          | エビ    | 10.0 | 食塩               | 3.5g    |
|          | かまぼこ  | 5.0  |                  |         |

※丸印のついた料理は6ページに作り方を掲載しています



# 彩り鮮やかなメニュー



カレー粉を使用することで、  
塩分を控えめにしても食欲がわきます。  
赤ピーマンにはカロテンが、  
レーズンにはカリウム・鉄分などが豊富に  
含まれていますので、彩りもよく、栄養満点です。

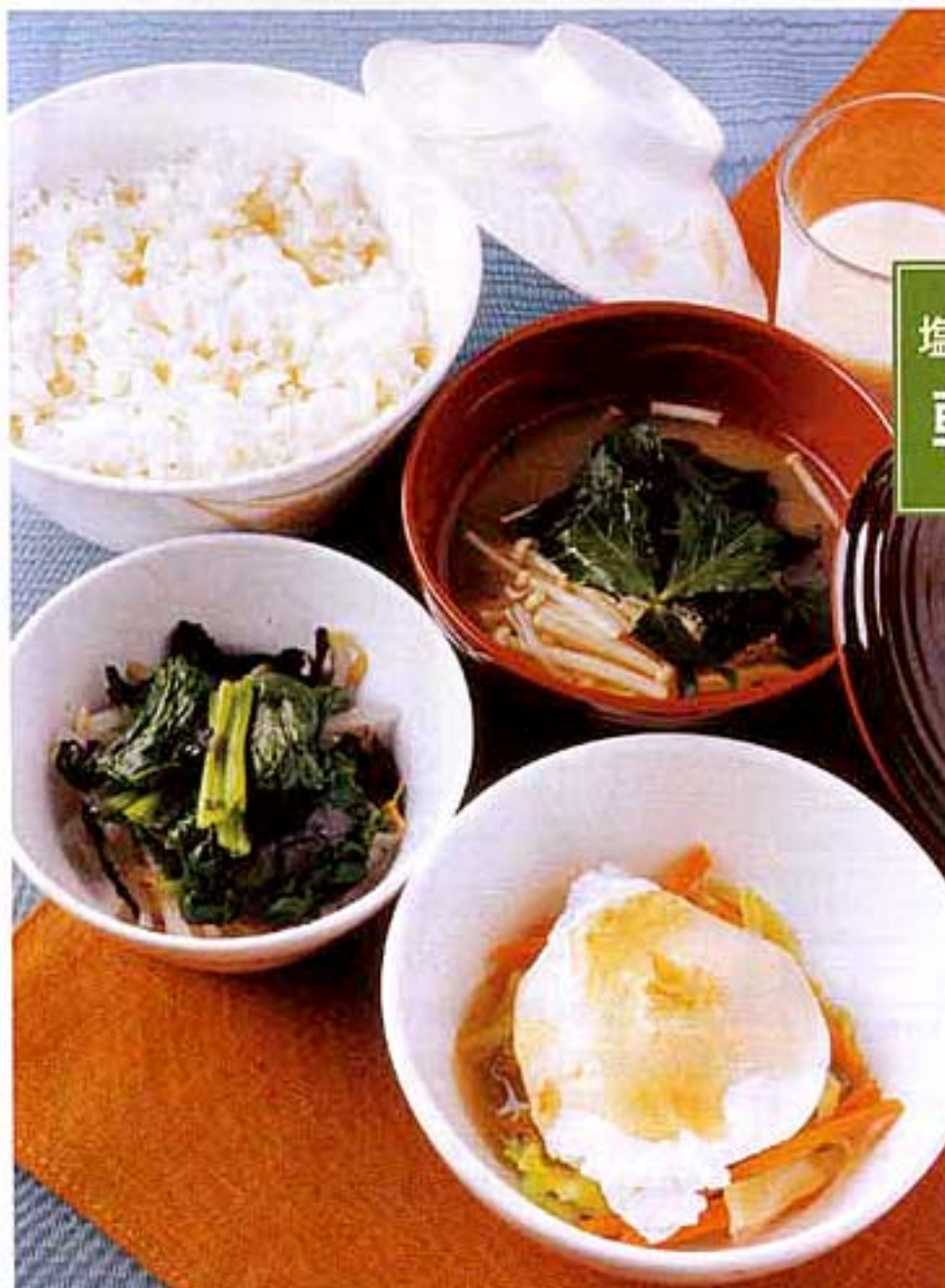
## 材料と 1人分の分量(g)

|               |      |
|---------------|------|
| ●ご飯           |      |
| 精白米           | 75.0 |
| ●鶏肉のオリエンタル風味☆ |      |
| 鶏もも肉          | 60.0 |
| カレー粉          | 3.0  |
| サラダ油          | 1.0  |
| 玉ねぎ           | 50.0 |
| マッシュルーム       | 10.0 |
| レーズン          | 3.0  |
| 赤ピーマン         | 5.0  |
| コンソメスープ       | 60.0 |
| 白ワイン          | 10.0 |
| 小麦粉           | 3.0  |
| 塩・こしょう        | 少々   |
| 牛乳            | 30.0 |
| ●付け合わせ        |      |
| じゃがいも         | 50.0 |
| バター           | 1.0  |
| 牛乳            | 10.0 |
| 塩・こしょう        | 少々   |
| ●温野菜サラダ       |      |
| きゃべつ          | 40.0 |
| レッドきゃべつ       | 10.0 |
| ブロッコリー        | 20.0 |

|                |      |
|----------------|------|
| 大根             | 30.0 |
| うずらの卵          | 5.0  |
| ノンオイル青じもドレッシング | 10.0 |
| ●かぼちゃのスープ      |      |
| かぼちゃ           | 60.0 |
| 生クリーム          | 5.0  |
| 牛乳             | 40.0 |
| コンソメスープ        | 60.0 |
| トマト            | 5.0  |
| 塩              | 0.3  |
| こしょう           | 少々   |
| ●ヨーグルトムース      |      |
| 牛乳             | 30.0 |
| ゼラチン           | 4.5  |
| 砂糖             | 8.0  |
| ヨーグルト          | 30.0 |
| ブラックベリーソース     | 20.0 |
| ブラックベリー        | 1個   |

|                  |         |
|------------------|---------|
| ----- 栄養成分 ----- |         |
| エネルギー            | 776kcal |
| たんぱく質            | 29.9g   |
| 脂質               | 18.7g   |
| 炭水化物             | 118.9g  |
| 食塩               | 3.0g    |

## 塩分制限食 昼食



## 塩分制限食 朝食

消化のよいおとし卵に、不足しがちな  
野菜をプラス。  
薄味のあんをかけて卵を食べやすくし、  
調味料をあまり使用しなくても、  
おいしくいただけます。

## 材料と 1人分の分量(g)

|                 |      |
|-----------------|------|
| ●ご飯             |      |
| 精白米             | 90.0 |
| ●おとし卵☆          |      |
| 卵               | 50.0 |
| 酢               | 適宜   |
| にんじん            | 5.0  |
| きゃべつ            | 30.0 |
| しょうゆ            | 2.0  |
| 砂糖              | 1.0  |
| だし汁             | 15.0 |
| 片栗粉             | 2.0  |
| ●ほうれん草とモヤシの海苔和え |      |
| ほうれん草           | 40.0 |
| モヤシ             | 10.0 |

|                  |         |
|------------------|---------|
| 焼海苔              | 1.0     |
| しょうゆ             | 2.0     |
| だし汁              | 15.0    |
| ●みそ汁             |         |
| えのき              | 20.0    |
| ワカメ(乾)           | 1.0     |
| みつば              | 2.0     |
| みそ               | 8.0     |
| だし汁              | 100.0   |
| ●ヤクルトLT          |         |
| ヤクルトLT           | 85.0    |
| ----- 栄養成分 ----- |         |
| エネルギー            | 470kcal |
| たんぱく質            | 17.0g   |
| 脂質               | 6.6g    |
| 炭水化物             | 85.5g   |
| 食塩               | 2.2g    |

※☆印のついた料理は6ページに作り方を掲載しています



# 塩分制限を感じさせない



## 塩分制限食 夕食

この地方では、赤みそが主流で、日常生鮮をよく使用されています。豆腐、野菜、きのこなどを赤みそを使って煮込み、石狩鍋を三河風にアレンジしています。

### 材料と 1人分の分量(g)

|        |      |
|--------|------|
| ●ご飯    |      |
| 精白米    | 90.0 |
| ●みそ鍋☆  |      |
| 白菜     | 50.0 |
| にんじん   | 10.0 |
| 白ねぎ    | 20.0 |
| 生しいたけ  | 10.0 |
| さやえんどう | 5.0  |

|        |       |      |
|--------|-------|------|
| サケ     | 40.0  |      |
| エビ     | 10.0  |      |
| 焼豆腐    | 60.0  |      |
| 糸こんにゃく | 30.0  |      |
| だし汁    | 100.0 |      |
| A      | 赤みそ   | 6.0  |
|        | 酒     | 10.0 |
|        | 砂糖    | 2.0  |
|        | みりん   | 3.0  |
| ●お浸し   |       |      |
| オクラ    | 40.0  |      |

|              |      |
|--------------|------|
| 食用菊          | 3.0  |
| とんぶり         | 3.0  |
| だし汁          | 5.0  |
| しょうゆ         | 2.0  |
| ●冬瓜とにんじんの酢の物 |      |
| 冬瓜           | 50.0 |
| にんじん         | 5.0  |
| 大葉           | 1.0  |
| 酢            | 6.0  |
| 砂糖           | 3.0  |
| 塩            | 少々   |

|                  |         |
|------------------|---------|
| ●果物              |         |
| なし               | 50.0    |
| ぶどう              | 30.0    |
| ----- 栄養成分 ----- |         |
| エネルギー            | 595kcal |
| たんぱく質            | 25.1g   |
| 脂質               | 7.2g    |
| 炭水化物             | 102.3g  |
| 食塩               | 1.8g    |



行事食：  
旬の味を活かした秋の味覚御膳

- きのこご飯
- ① 米は研ぎ、ザルにあげて水気を切っておく
- ② しめじは小株に分け、生しいたけ、エリンギは細切りにする
- ③ 鶏肉、油揚げは小さめに切る
- ④ ①、②、③としょうゆ、酒を入れて炊く
- ⑤ ゆでた枝豆を、炊き上がったご飯の上から散らす



塩分制限食：朝食

- おとし卵
- ① 短冊切りにしたにんじん、きゃべつを下ゆでする
- ② 鍋にお湯を沸かし、酢を入れて、その中に卵を落とす
- ③ 卵に火が通ったら鍋から上げ、水気を切っておく
- ④ だし汁にしょうゆと砂糖を入れて味をととのえ、片栗粉でとろみをつける

塩分制限食：昼食

- 鶏肉のオリエンタル風味
- ① 鶏肉にカレー粉をつける
- ② 鍋にサラダ油を熱し、①と野菜類をからめる
- ③ ②にコンソメスープ、白ワインを入れて、煮込む
- ④ 小麦粉を加え、塩、こしょうで味をととのえてから、仕上げに牛乳を入れる



塩分制限食：夕食

- みそ鍋
- ① だし汁とAの調味料を合わせ、煮立てしておく
- ② 野菜類と生しいたけ、魚類、焼豆腐、糸こんにゃくを下ゆですしておく
- ③ ①に②を入れ、アクを取りながら煮込み、彩りよく盛り付ける



豊橋ハートセンター管理栄養士の小山通子さんと日清医療食品株式会社の皆さん

医療法人澄心会  
**豊橋ハートセンター**  
(愛知県豊橋市)

豊橋ハートセンターは、24時間救命救急体制の循環器専門病院。愛知県・静岡県をはじめとする東海地方以外からも、数多くの患者が訪れている。

献立作成：小山通子(管理栄養士)  
調理作成：近藤和男、白井信章、鈴木貞子  
(日清医療食品株式会社)