アレンジ献立(なごみ食)

【特徴】
疾患や治療などにより食欲が著しく低下している患者様を対象としています。
全体量を少なくし、あっさりとした献立にしています。

【献立名】
・サラダうどん
・揚げ浸し
・ヨーグルトムース

【おすすめの一品】

サラダうどん

<レシピ1人分>

・うどん	150g
・豚肉スライス3×3	30g
・レタス	15g
・プチトマト（くし型）	26g
・貝割大根	3g

〈タレ〉

・和風ごましょうゆドレッシング	大さじ4
・大根 (おろし)	40g

うどんのタレや食材の脂質を
うまく利用して少量でもしっかり
エネルギーが摂れるように
工夫しました。
ご賞味下さい。

【作り方】
①豚肉を湯がして冷ます。
②うどんを湯がして冷水にさらす。
③トッピングする野菜はレタスは角切り、トマトはくし形に、
　貝割大根は根をおとし、準備する。
④②を皿に盛り、①の豚肉と③の野菜を上にトッピングする。
⑤ドレッシングとおろした大根を混ぜ、タレを作る。
⑥④に⑤で作成したタレをかけて 完成。

	ｴﾈﾙｷﾞｰ量	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
なごみ食	543kcal	16.2g	25.4g	62.4g	2.3g

アレンジ献立(なごみ食)

【献立名】
- 若鶏の香味焼
- 冷や汁風
- 和風サラダ

【おすすめの一品】

冷や汁風

<レシピ1人分>

ツナ缶	10g
絹豆腐	20g
胡瓜	20g
青じそ	1g
合わせみそ	10g
白ごま	2g
だし汁	150ml

冷や汁風の冷たい汁物は、
そのまま汁物としても、
ご飯にかけても
お召し上がりいただけます。
ぜひご賞味ください。

川崎医科大学附属病院

【作り方】
①胡瓜を輪切りにし、分量外の塩で塩もみする。
　絹豆腐は1.5cm角、青じそは千切りにする。
②だし汁150mlに味噌を溶き、冷やす。
③②に①、すった白ごま、ツナ缶を入れる

	エネルギー量	たんぱく質	脂質	炭水化物	水分
なごみ食	1200kcal	40g	25g	220g	900g