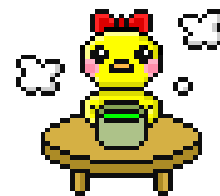


お食事でお悩みのあなたへ

☆食欲アップの10ポイント

- ・ 臭いの少ない主菜(卵・豆腐・肉加工品・魚加工品)
- ・ みずみずしい果物(季節感を取り入れて)
- ・ 香味野菜(青しそ・みつば・生姜・ねぎ等)
- ・ 香辛料(カレー粉・わさび・こしょう等)
- ・ 喉ごしのよい麺類(温・冷、お好みで)
- ・ 味付けご飯(チャーハン・炊き込みご飯・丼もの・カレー・おのぎり・お茶漬)
- ・ さっぱり料理(酢の物・サラダ)
- ・ 調味料の多重使用はしない(煮物等)
- ・ 汁物を献立に取り入れて
- ・ 香の物は食欲増進のきっかけに



当院の料理レシピ(主食)

焼きおにぎり
茶漬け



お好み風
ライス焼き



豚生姜焼き丼



ぶっかけ
とろろそば



当院の料理レシピ(主菜)

蒸し春巻き
しそ風味



焼鶏おろし
ポン酢



さけのみぞれ
あえ



魚のちい蒸し



当院の料理レシピ(その他)

ひじきサラダ



これからも
当院の料理レシピ
お届けします！

かぼちゃサラダ



蒸しパン



毎月、当院の通院治療室にて新メニューをご提案しています。
ぜひご参考に！

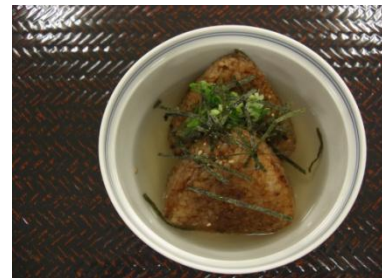


焼おにぎり茶漬け (エネルギー：267kcal)



【材料】 (1人前)

焼おにぎり(市販) 2個
刻みのり・ねぎ・ごま 少々
(だし汁+醤油・塩少々) 適量



【作り方】

- ①焼おにぎりをあたためる
- ②薬味をのせ、だし汁をかける

【献立組合せ】

- ☆温泉卵や卵豆腐、茶碗蒸し
- ☆野菜の酢の物、サラダなど

～ぜひ、おためしてください～

四国がんセンター 栄養管理室





お好み風ライス焼(エネルギー:431kcal)



【材料】 (1人前)

ごはん 170g

卵 1個

A→ しらす干し 2つまみ

もろみ味噌 大さじ1杯

刻みねぎ 少々

マヨネーズ+味噌 各大さじ1杯

刻みのり 少々

【作り方】

- ①ごはんをAをまぜる。
- ②フライパンにサラダ油をひき、
①を両面焼く。
- ③②に(マヨネーズ+味噌)をぬり、



【献立組合せ】

- ☆野菜たっぷりのお汁物
- ☆野菜の酢の物・お浸し

～ぜひ、おためしく下さい～

四国がんセンター 栄養管理室





豚生姜焼き丼(エネルギー:433kcal)



【材料】 (1人前)

豚ロース肉 60g

おろし生姜：ひとつまみ

A→

醤油 大さじ1

酒 小さじ1・みりん 小さじ1/2



※市販の生姜焼きのたれを使うとお手軽！

キャベツ千切り 葉1枚分

ねぎ・紅しょうが 適量

ごはん お好みで！

【作り方】

①豚ロース肉をAで味付け

②ごはん千切りキャベツ・豚生姜焼

紅しょうが・ねぎをを盛付ける

【献立組合せ】

☆野菜たっぷりのお味噌汁

☆野菜の酢の物・お浸し

～ぜひ、おためしく下さい～

四国がんセンター 栄養管理室





ぶっかけとろろそば(エネルギー:292kcal)



【材料】(1人前)

日本そば(乾) 60g (ゆでそば: 1玉)

長いも 5cm厚さをすりおろし

かまぼこ うす切り2枚

刻みのり・ねぎ 少々

ねりわさび 少々

めんつゆ(ストレート) 適量

【作り方】

①そばをゆでる。

②器にそば・かまぼこ・とろろ
薬味などを盛りつける。

③めんつゆを適量かける。

※お好みで温泉卵も一緒に添えて・・・



【献立組合せ】

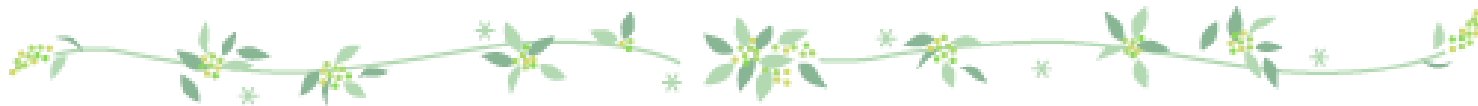
☆冷奴・卵豆腐・温泉卵など

☆野菜の浸し・酢のものなど

～ぜひ、おためしく下さい～

四国がんセンター 栄養管理室





蒸し春巻き しそ風味(エネルギー:240kcal)



【材料】 (1人前)

冷春巻き(チルド) 3個

青しそ刻み 1枚

青しそドレッシング 適量

※ドレッシング⇒お好みのもので



【作り方】

①春巻きを蒸す(レンジで温める)

②春巻きの上に青しそをのせる

③ドレッシングを適量かける。

【献立組合せ】

☆炊き込みご飯・おにぎりなど

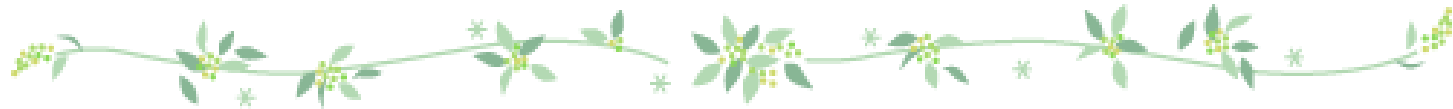
☆野菜の浸し・サラダなど

☆お汁物などなど

～ぜひ、おためしく下さい～

四国がんセンター 栄養管理室





焼鶏おろしポン酢(エネルギー:202kcal)



【材料】 (1人前)

鶏もも肉 3個(唐揚げ用)→塩コショウ少々

玉葱・赤玉葱など 1/8個

レタス 1枚程度

ねぎ お好みで!

おろし大根 大さじ1杯

ポン酢 適量

【作り方】

- ①鶏肉を少量の油で焼く
- ②玉葱、レタス、鶏肉を盛付ける
- ③ねぎ、おろし大根を盛り、お好みでポン酢をかける。



【献立組合せ】

☆具だくさんのお味噌汁

☆炊き込みご飯

～ぜひ、おためしてください～

四国がんセンター 栄養管理室





さけのみぞれあえ(エネルギー: 148kcal)



【材料】 (1人前)

甘塩さけ 1切

大根 大根3cm厚さ程度(すりおろし)

きゅうり 5cm長さ程度(せん切り)

しめじ 1/6パック

しょうゆ 適量

レモン くし切(1切)

【作り方】

①さけ、しめじをそれぞれ蒸す⇒冷す

※レンジで蒸してもフライパンで焼いてもOK

②おろし大根にしめじ・きゅうりをまぜる

③さけに②の具をかける

④お好みでレモンやしょうゆをかけて!



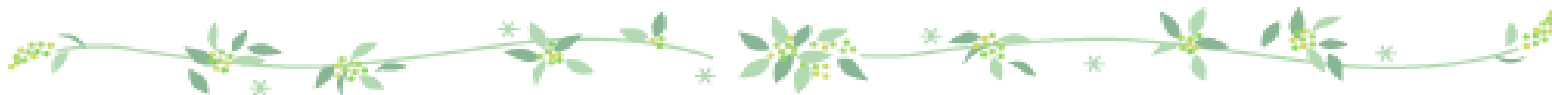
【献立組合せ】

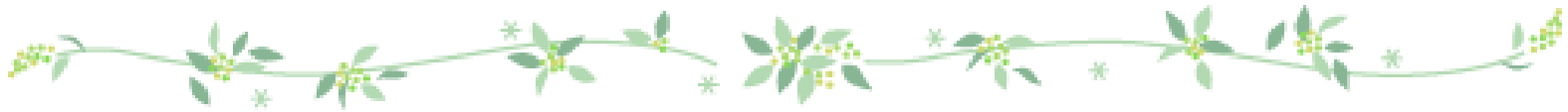
☆炊き込みご飯・おにぎりなど

☆野菜たっぷりのお汁物など

～ぜひ、おためしてください～

四国がんセンター 栄養管理室





魚のちい蒸し(エネルギー: 157kcal)



【材料】(1人前)

白身魚	1切(塩・酒少々)
白菜	葉1枚
人参	3cm長さの半分
しいたけ	1枚(いしづきはとる)
味ポン	適量



【作り方】

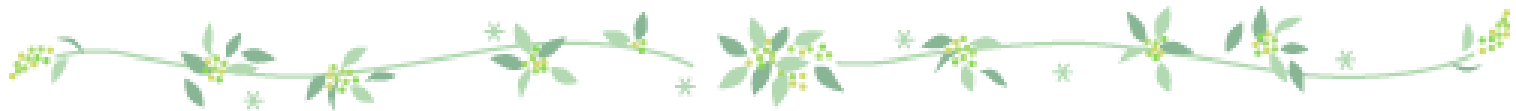
- ①白身魚に酒をふり、塩をふる
- ②野菜類は食べやすい大きさに切る
- ③魚と野菜は別々にレンジで蒸す
- ④味ポンをふりかけて召しあがれ！

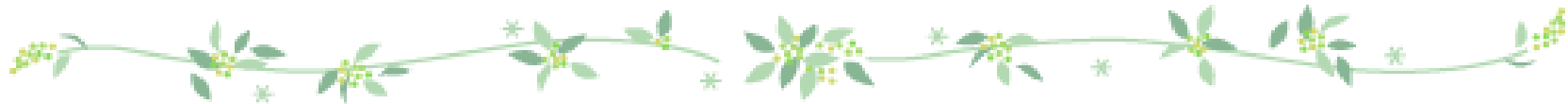
【献立組合せ】

- ☆炊き込みご飯またはませごはん(わかめご飯など)
- ☆野菜の酢の物、サラダなど
- ☆季節の果物も！

～ぜひ、おためしてください～

四国がんセンター 栄養管理室





ひじきサラダー(エネルギー:41kcal)



【材料】 (1人前)

キャベツ 葉2枚
ひじきの煮物(お惣菜でOK) 1/4人分
さやいんげん(冷凍でもOK) 2本
プチトマト 1個
オールドレッシング(和風) お好みのものを適量



【作り方】

- ①キャベツ、いんげんは茹でる
- ②①にひじきの煮物をまぜる
- ③お好みでドレッシングをかける!

《ポイント》

☆鉄分・食物繊維たっぷりの1品です☆

【献立組合せ】

☆炊き込みご飯・チャーハンなど
☆肉・魚・卵・豆腐料理何でも
☆あたたかいお汁物もそえて・・・
～ぜひ、おためしてください～
四国がんセンター 栄養管理室





かぼちゃサラダ(185kcal)



【材料】	(1人前)
かぼちゃ	1/8個
きゅうり	1/3本
レーズン	適量(お好みで)
卵(ゆで卵)	1/3個
マヨネーズ	大さじ1杯
塩・こしょう	適量

【作り方】

- ①かぼちゃはタネをとり一口大に切る。
- ②かぼちゃをレンジで加熱(柔らかくなるまで)
- ③きゅうりは塩もみし、しぼる。
- ④レーズンはお湯でふやかす
- ⑤卵は茹で、サイの目に切る。
- ⑥すべての材料をマヨネーズ・塩・こしょう



【献立アレンジ】

☆パンにはさんでサンドイッチはいかが？

【ひとくちメモ】

☆かぼちゃは、ビタミンAの宝庫

☆レーズンは鉄分などミネラルいっぱい

☆いつものかぼちゃの煮物をひと工夫！！

～ぜひ、おためしてください～

四国がんセンター 栄養管理室





蒸しパン(エネルギー: 1個で230kcal)

【材料】 (6個分)

ホットケーキミックス	150g(1袋)
牛乳	170cc(3/4本)
卵	1個
さとう	大さじ1.5杯

☆お好みの具でアレンジ!

かぼちゃ、さつまいも、レーズン
果物、ココア、抹茶の粉など

【作り方】

- ①ホットケーキミックスに牛乳、卵、さとうをまぜる
- ②お好みの具を①に入れ、まぜる
- ③器に入れ、レンジで蒸す(3~4分)
(レンジ: 500w)



【ポイント】

- ☆食事づくりを簡単にしたいときに
- ☆一度に食べられないときのおやつに

～ぜひ、おためください～
四国がんセンター 栄養管理室

