

大腸肛門病センター高野病院

食事の特徴

当院では腸の健康を考え

5分搗き米を使った

高繊維食を提供しています。

栄養バランスのとれた

食物繊維の豊富な食事

を続けることにより

様々な疾患の予防に繋がります。

また、食物繊維は

排便をコントロールする働きがあり

便秘予防にも効果的です。

令和3年11月 行事食
霜月御膳



大腸肛門病センター高野病院
栄養科

霜月御膳

献立名

りんご焼豚
ゴボウのかきたま汁
かぶの甘酒和え
みたらし南瓜もち

栄養価	1人分
エネルギー	666 kcal
たんぱく質	31.9g
脂質	8.7g
塩分	3.3g
食物繊維	7.9g

りんご焼豚

材料 (4人分)

豚赤身肉(ブロック) 400g

～A(豚肉を煮る用)～

しょうゆ 75g
りんご(すりおろし) 45g
酒 45g
みりん 45g
水 200ml
にんにく 12g(1片)
しょうが 20g(2片)
白ネギ(青い部分) 50g

～B(ソース)～

しょうゆ 12g
りんご(すりおろし) 20g
砂糖 4g

～付け合わせ～

パプリカ(赤) 40g
パプリカ(黄) 40g
ズッキーニ 80g
ブロッコリー 120g
じゃがいも 160g
マーガリン 4g
塩 0.4g



※または、しょうゆ：りんご：酒：みりん：水=5：3：3：3：15の割合で、使用される鍋の大きさに合わせて豚肉が浸る程度の調味料をご用意ください。

【下準備】

- パプリカ(赤・黄)は1cm程度の角切りにする。
- ブロッコリーは小房に分けて茹でる。
- ズッキーニはピーラーで薄くスライスし、軽く焼く。
- じゃがいもは茹でて潰し、マーガリンと塩を加えマッシュポテトにする。

【作り方】

- 油(分量外)をひいたフライパンで豚肉の表面を焼く。
- 鍋にAを入れ、焼いた豚肉を煮る。
- 別の鍋にBを加え、焦げないように注意しながらとろみが付くまで煮詰める。
- 皿にズッキーニを敷き、上にスライスした豚肉を乗せる。
- ③のソースをかけてパプリカ(赤・黄)を散らし、ブロッコリーとマッシュポテトを添える。

みたらし南瓜もち

※おもちを喉につまらせないよう
少しずつよく噛んでお召し上がりください

材料 (4人分 / 1人前 約3個)

南瓜 40g
絹ごし豆腐 40g
だんご粉 45g

～A(みたらしタレ)～
しょうゆ 12g
砂糖 24g
水 20g
黒ゴマ 0.4g



【下準備】

- 南瓜は皮とワタを取り、耐熱皿に入れて600wのレンジで約3分加熱する。
- 鍋に、おもちを茹でるお湯を沸かしておく。

【作り方】

- 南瓜・絹ごし豆腐・だんご粉をボウルに入れ、耳たぶくらいの柔らかさになるまで捏ねる。
- 12等分に分け、1つつ丸めたら表面を指で軽く押して成形する。
- 沸騰したお湯に②を入れて茹でる。
- おもちが浮いてきたら冷水に取り、冷えるまで水にさらす。
- 鍋にAを入れ、焦げないように注意しながらとろみが付くまで煮詰める。
- 器に盛り、Aのみたらしタレをかけ、黒ゴマを散らす。

かぶの甘酒和え

材料 (4人分)

かぶ 200g
かぶの葉 100g
人参 30g

甘酒 20g
ゆず(皮) 4g
薄口しょうゆ 10g



～ポイント～
ゆずの果汁を加えると
香りが良く美味しく
いただけます。

【作り方】

- かぶ・人参は銀杏切り、かぶの葉は5mm幅に切り、塩もみして水気を絞る。
- ゆずは皮を削ぎ、千切りにする。
- ①と②に調味料を加えて混ぜる。

りんごの栄養

「1日1個のりんごは医者を選ばせる」というイギリスのことわざがあるように、りんごには多くの栄養素が含まれています。りんごに含まれるカリウムには、体内のナトリウム(塩分)を体外に排出する作用があり、血圧の上昇を防いでくれます。また、食物繊維には腸内にある善玉菌を増やし、悪玉菌を減らすことで便通をよくする効果があります。不足しがちな果物ですが、1日200gを目安にバランスよく摂りましょう。

【果物200gの例】りんご1/2個(100g)、バナナ1本(100g)