

一般治療食展開用「基本献立」

☆「常食」食事基準（栄養基準量）☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
1,900 kcal	70 g	45 g	300 g	7 g 未満

区分	料 理 名	食 品 名	使用量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	備 考
朝食	ごはん	精白米	85	291	4.5	0.7	64.3	0	
	みそ汁	なめこ	15	2	0.1	0	0.3	0	
		糸みつば	10	1	0.1	0	0.1	0	
		み そ	8	15	0.9	0.5	1.5	1.0	
		煮干し	2	0	0	0	0	0	
	切干しだいこん	切干し大根	15	42	1.1	0	7.7	0.1	
	炒り煮	にんじん	15	5	0.1	0	0.9	0	
		油揚げ	10	38	2.3	3.1	0.1	0	
		植物油	2	18	0	1.9	0.1	0	
		砂 糖	3	12	0	0	3.0	0	
		しょうゆ	4	3	0.2	0	0.3	0.6	
	しらすあえ	ほうれんそう	60	11	1.0	0.1	0.2	0	
		しらす干し	8	9	1.6	0.1	0.5	0.3	
		しょうゆ	1	1	0.1	0	0.1	0.1	
昼食	味噌汁	味付けのり	2	6	0.6	0	0.5	0.1	
	パン	食パン	120	298	8.9	4.4	53.0	1.4	
	ジャム	いちごジャム	20	50	0.1	0	12.5	0	
	チキンマリネ	鶏むね肉皮なし	80	90	15.8	1.2	4.1	0.1	
		清 酒	3	3	0	0	0.2	0	
		こしょう	0.01	0	0	0	0	0	
		小麦粉	7	24	0.5	0.1	5.1	0	
		揚げ油	8	71	0	7.8	0.2	0	
	マリネソース	トマト	40	8	0.2	0	1.4	0	
		ピーマン	10	2	0.1	0	0.3	0	
		たまねぎ	20	7	0.1	Tr	1.4	0	
		砂 糖	3	12	0	0	3.0	0	
		食 塩	0.4	0	0	0	0	0.4	
		穀物酢	6	2	0	0	0.1	0	
夕食	レタス	レタス	15	2	0.1	Tr	0.3	0	
	レモン	レモン	10	4	0.1	0	0.5	0	
	ポテトサラダ	じゃがいも	100	59	1.3	Tr	8.5	0	
		にんじん	10	3	0.1	0	0.6	0	
		きゅうり	20	3	0.1	Tr	0.4	0	
		たまねぎ	10	3	0.1	Tr	0.7	0	
		食 塩	0.2	0	0	0	0	0.2	
		マヨネーズ	12	80	0.3	8.7	0.1	0.2	
	牛 乳	牛 乳	206	126	6.2	7.2	9.1	0.2	
	ごはん	精白米	85	291	4.5	0.7	64.3	0	
	いさき塩焼き	いさき	80	93	11.4	3.8	3.2	0.3	
		食 塩	0.8	0	0	0	0	0.8	
	ゆでさや	さやえんどう	8	3	0.1	0	0.5	0	
	おろし	だいこん	40	6	0.1	Tr	1.1	0	
夕食	炒め煮	しょうゆ	3	2	0.2	0	0.3	0.4	
		牛肩ロース	10	30	1.4	2.5	0.4	0	
		ごぼう	40	23	0.4	0	4.2	0	
		にんじん	20	6	0.1	0	1.1	0	
		生しいたけ	10	3	0.2	0	0.1	0	
		糸こんにゃく	15	1	0	Tr	0	0	
		植物油	2	18	0	1.9	0.1	0	
		砂 糖	4	16	0	0	4.0	0	
		しょうゆ	4	3	0.2	0	0.3	0.6	
	甘酢あえ	キャベツ	40	8	0.4	0	1.4	0	
		砂 糖	2	8	0	0	2.0	0	
		穀物酢	2	1	0	0	0	0	
	フルーツ	グレープフルーツ	120	48	0.6	0.1	10.0	0	
合 計				1,861	66.2	44.8	274.1	6.8	

献立展開(例)

☆「常食」食事基準 ☆

栄養素等	栄養基準量
エネルギー	1,900 kcal
たんぱく質	70 g
脂 質	45 g
炭 水 化 物	300 g
食塩相当量	7 g 未満

☆「全がゆ食」食事基準 ☆

栄養素等	栄養基準量
エネルギー	1,600 kcal
たんぱく質	65 g
脂 質	40 g
炭 水 化 物	250 g
食塩相当量	7 g 未満

区分	料 理 名	食 品 名	使用量 (g)	料 理 名	食 品 名	使用量 (g)
朝食	ごはん	精白米	85	全がゆ	(使用量変更)	65
	みそ汁	なめこ	15	同左		
		糸みつば	10			
		み そ	8			
		煮干し	2			
	切干しだいこん	切干し大根	15			
	炒り煮	にんじん	15	炒め煮	だいこん	60
		油揚げ	10		油揚げ	15
		植物油	2		植物油	10
		砂 糖	3		砂 糖	2
		しょうゆ	4		しょうゆ	3
	しらすあえ	ほうれんそう	60			4
		しらす干し	8	同 左		
		しょうゆ	1			
昼食	味噌汁	味付けのり	2	のり佃煮	のり佃煮	8
	パン	食パン	120		使用量変更	90
	ジャム	いちごジャム	20			
	チキンマリネ	鶏むね肉皮なし	80			
		清 酒	3	蒸し鶏	鶏むね肉皮なし	80
		こしょう	0.01		清 酒	6
		小麦粉	7			
		揚げ油	8			
	マリネソース	トマト	40			
		ピーマン	10			
		たまねぎ	20			
		砂 糖	3	同 左		
		食 塩	0.4			
		穀物酢	6			
夕食	レタス	レタス	15			
	レモン	レモン	10			
	ポテトサラダ	じゃがいも	100			
		にんじん	10	同 左		
		きゅうり	20			
		たまねぎ	10			
		食 塩	0.2			
		マヨネーズ	12			
	牛 乳	牛 乳	206	同 左		
	ごはん	精白米	85	全がゆ	(使用量変更)	65
	いさき塩焼き	いさき	80	きんめだい塩焼き	きんめだい	80
		食 塩	0.8		食 塩	0.8
	ゆでさや	さやえんどう	8	同 左		
	おろし	だいこん	40			
夕食	炒め煮	しょうゆ	3			
		牛肩ロース	10			
		ごぼう	40			
		にんじん	20			
		生しいたけ	10	そばろ煮	牛肩挽き肉	10
		糸こんにゃく	15		かぼちゃ	60
		植物油	2		植物油	2
		砂 糖	4		砂 糖	2
		しょうゆ	4		しょうゆ	3
	甘酢あえ	キャベツ	40	同 左		
		砂 糖	2			
		穀物酢	2			
	フルーツ	グレープフルーツ	120	同 左		
合 計 1,861 kcal, たんぱく質 66.2 g, 脂質 44.8 g 炭水化物 274.1 g, 食塩相当量 6.8 g				合 計 1,535 kcal, たんぱく質 62.3 g, 脂質 37.5 g 炭水化物 226.6 g, 食塩相当量 6.6 g		