

◆ 実習献立 ◆

主食・副食の別		一般治療食常食		塩分コントロール食		
主 食	副 食	料 理 名	食 品 名	使用量(g)	使用量(g)	
主 汁	ごはん みそ汁	ごはん みそ汁	精白米	85	精白米	85
			えのきだけ わかめ(生) みそ(淡色辛みそ) かつお節	10 3 8 3	えのきだけ わかめ(生) みそ(淡色辛みそ) かつお節	10 3 6 1.5
			鶏胸肉(皮なし) 食塩 清酒 たまねぎ マッシュルーム (缶) グリーンピース(冷) 小麦粉 バター 牛乳 生クリーム 食塩 にんじん バター 植物油 砂糖 さやいんげん	60 0.4 3 40 10 3 3 3 60 3 0.4 20 0.5 0.5 1 20	鶏胸肉(皮なし) 食塩 清酒 たまねぎ マッシュルーム (缶) グリーンピース(冷) 小麦粉 バター 牛乳 生クリーム 食塩 にんじん バター 植物油 砂糖 さやいんげん	60 0.2 3 40 10 3 3 3 60 3 0.2 20 0.5 0.5 1 20
副 菜	ごはん みそ汁	ごはん みそ汁	精白米	85	精白米	85
			えのきだけ わかめ(生) みそ(淡色辛みそ) かつお節	10 3 8 3	えのきだけ わかめ(生) みそ(淡色辛みそ) かつお節	10 3 6 1.5
			鶏胸肉(皮なし) 食塩 清酒 たまねぎ マッシュルーム (缶) グリーンピース(冷) 小麦粉 バター 牛乳 生クリーム 食塩 にんじん バター 植物油 砂糖 さやいんげん	60 0.4 3 40 10 3 3 3 60 3 0.4 20 0.5 0.5 1 20	鶏胸肉(皮なし) 食塩 清酒 たまねぎ マッシュルーム (缶) グリーンピース(冷) 小麦粉 バター 牛乳 生クリーム 食塩 にんじん バター 植物油 砂糖 さやいんげん	60 0.2 3 40 10 3 3 3 60 3 0.2 20 0.5 0.5 1 20
デザート	ごはん みそ汁	ごはん みそ汁	精白米	85	精白米	85
			えのきだけ わかめ(生) みそ(淡色辛みそ) かつお節	10 3 8 3	えのきだけ わかめ(生) みそ(淡色辛みそ) かつお節	10 3 6 1.5
			鶏胸肉(皮なし) 食塩 清酒 たまねぎ マッシュルーム (缶) グリーンピース(冷) 小麦粉 バター 牛乳 生クリーム 食塩 にんじん バター 植物油 砂糖 さやいんげん	60 0.4 3 40 10 3 3 3 60 3 0.4 20 0.5 0.5 1 20	鶏胸肉(皮なし) 食塩 清酒 たまねぎ マッシュルーム (缶) グリーンピース(冷) 小麦粉 バター 牛乳 生クリーム 食塩 にんじん バター 植物油 砂糖 さやいんげん	60 0.2 3 40 10 3 3 3 60 3 0.2 20 0.5 0.5 1 20

◆ 栄養価計算表 基本献立(一般治療食常食) ◆

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)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビ タ ミ ン			食塩相当量 (g)	
								A (μgRAE)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)		C (mg)
ごはん	精白米	85	281	4.5	0.7	4	0.7	0	0.07	0.02	0	0
みそ汁	えのきだけ	10	3	0.2	0	Tr	0.1	0	0.02	0.02	0	0
	わかめ(生)	3	0	0	0	2	0	1	0	0	0	0
	みそ(淡色辛みそ) かつお節	8 3	15	0.9	0.5	8	0.3	0	0	0.01	0	1.0
蒸し鶏ホワイトソースかけ	鶏胸肉(皮なし)	60	68	11.8	0.9	3	0.2	30	0.04	0.06	1	0.1
	食塩	0.4	3	0	0	0	Tr	0	Tr	0	0	0.4
	清酒	40	13	0.3	Tr	7	0.1	0	0.02	0	3	0
	たまねぎ	10	2	0.2	0	1	0.1	0	0	0.02	0	0.1
	マッシュルーム(缶)	3	2	0.1	0	1	0	1	0.01	0	1	Tr
	グリーンピース(冷)	3	10	0.2	0	1	0	0	0	0	0	0.1
	小麦粉	3	21	0	2.2	0	0	16	0	0	0	0.1
	バター	60	37	1.8	2.1	66	0	23	0.02	0.09	1	0.1
	牛乳	3	12	0	1.2	1	0	5	0	0	0	0
	生クリーム	0.4	6	0.1	0	5	0	138	0.01	0.01	1	0.4
	食塩	20	4	0	0.4	0	0	0	3	0	0	0
	にんじん	0.5	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
植物油	0.5	4	0	0	0	0	Tr	0	0	0	0	
バター	1	4	0	0	0	0	Tr	0	0	0	0	
砂糖	1	5	0.3	0	10	0.1	10	0.01	0.02	2	0	
さやいんげん	20	5	0.3	0	0	0	0	0	0	0	0	
キャバツサラダ	キャバツ	40	8	0.4	0	17	0.1	2	0.02	0.01	16	0
	きゅうり	30	4	0.2	Tr	8	0.1	8	0.01	0.01	4	0
	ラディシコ	10	1	0.1	0	2	0	0	0	0	2	0
ドレッシング	ノンオイル(和風味)	10	8	0.3	0	1	0	Tr	0	0	Tr	0.7
	パイナップル	80	43	0.3	0.1	9	0.2	2	0.07	0.02	28	0
合 計		564	21.7	8.6	146	2.0	239	0.30	0.29	59	2.9	