献立展開演習用紙

基本献立

☆ 一般治療食「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	65 g
脂　　質	50 g
炭 水 化 物	290 g
食塩相当量	7 g 未満

区分	料　理　名	食　品　名	使用量(g)
朝食	ごはん	精白米	85
	みそ汁	もやし	30
		油揚げ	5
		み　そ(淡色辛みそ)	8
		煮干し	2
	がんもどきの煮物	がんもどき	60
		にんじん	30
		さやいんげん	20
		砂　糖	2
		しょうゆ	3
	お浸し	キャベツ	60
		しょうゆ	2
昼食	ごはん	精白米	85
	豚肉の生姜焼き	豚もも脂身なし	70
		たまねぎ	30
		しょうが	3
		みりん	3.5
		しょうゆ	5
		植物油	3
	フライドポテト	じゃがいも	40
		植物油	2
	炊き合わせ	たけのこ水煮	50
		ごぼう	40
		こんにゃく	30
		にんじん	20
		干ししいたけ	2
		さやえんどう	8
		砂　糖	3
		しょうゆ	5
	お浸し	しゅんぎく	70
		しょうゆ	3
	牛　乳	牛　乳	200
夕食	ごはん	精白米	85
	天ぷら	大正えび	50
		あなご	20
		な　す	30
		ピーマン	15
		小麦粉	20
		鶏　卵	10
		揚げ油	15
	おろし	だいこん	40
	天つゆ	みりん	5
		しょうゆ	4
		だし汁	25
	酢の物	きゅうり	50
		にんじん	10
		食　塩	0.3
		砂　糖	3
		酢	6
	漬　物	たくあん	20
	フルーツ	りんご	80
		キウイフルーツ	40

合計　1,898 kcal,　たんぱく質　65.6 g,　脂質　46.8 g

炭水化物　281.3 g,　食塩相当量　6.2 g

展開献立

☆ 特別治療食「脂質コントロール食」食事基準 ☆

栄養素等	栄養基準量
エネルギー	1,800 kcal
たんぱく質	65 g
脂　　質	30 g
炭 水 化 物	310 g
食塩相当量	7 g 未満

区分	料　理　名	食　品　名	使用量(g)	備　考
朝食				
昼食				
夕食				

合計　　kcal,　たんぱく質　　g,　脂質　　g

炭水化物　　g,　食塩相当量　　g

献立作成用紙

☆ 食事基準 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂　　質	炭水化物	食塩相当量
1,800 kcal	65 g	30 g	310 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									
昼食									
夕食									
合　計									