

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 | 50 g | 290 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 | 304 | 5.2 | 0.8 | 66.0 | 0 | 汁 100 cc |
| | みそ汁 | なめこ | 15 | 2 | 0.3 | Tr | 0.8 | 0 | |
| | | 糸みつば | 10 | 1 | 0.1 | Tr | 0.3 | 0 | |
| | | みそ | 8 | 15 | 1.0 | 0.5 | 1.8 | 1.0 | |
| | | 煮干し | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | 切干しだいこん | 切干し大根 | 15 | 45 | 1.5 | 0.1 | 10.1 | 0.1 | |
| | 炒り煮 | にんじん | 15 | 5 | 0.1 | 0 | 1.3 | 0 | |
| | | 油揚げ | 10 | 41 | 2.3 | 3.4 | 0 | 0 | |
| | | 植物油 | 2 | 18 | 0 | 2.0 | 0 | 0 | |
| | | 砂糖 | 3 | 12 | 0 | 0 | 3.0 | 0 | |
| 昼食 | しらすあえ | しょうゆ | 4 | 3 | 0.3 | 0 | 0.4 | 0.6 | |
| | | ほうれんそう | 60 | 12 | 1.3 | 0.2 | 1.9 | 0 | |
| | | しらす干し | 5 | 10 | 2.0 | 0.2 | 0 | 0.3 | |
| | | しょうゆ | 1 | 1 | 0.1 | 0 | 0.1 | 0.1 | |
| | 味付けのり | 味付けのり | 2 | 7 | 0.8 | 0.1 | 0.8 | 0.1 | |
| | パン | 食パン | 120 | 317 | 11.2 | 5.3 | 56.0 | 1.6 | |
| | ジャム | いちごジャム | 15 | 38 | 0.1 | 0 | 9.5 | 0 | |
| | チキンマリネ | 鶏肉もも皮なし | 60 | 83 | 13.2 | 2.9 | 0 | 0.1 | |
| | | 清酒 | 6 | 7 | 0 | Tr | 0 | 0 | |
| | | こしょう | 0.01 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 夕食 | マリネソース | かたくり粉 | 7 | 23 | 0 | 0 | 5.7 | 0 | |
| | | 植物油 | 7 | 64 | 0 | 7.0 | 0 | 0 | |
| | | トマト | 40 | 8 | 0.3 | 0 | 1.9 | 0 | |
| | | ピーマン | 10 | 2 | 0.1 | Tr | 0.5 | 0 | |
| | | たまねぎ | 20 | 7 | 0.2 | Tr | 1.8 | 0 | |
| | | 砂糖 | 3 | 12 | 0 | 0 | 3.0 | 0 | |
| | | 塩 | 0.4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.4 | |
| | | 酢 | 6 | 2 | Tr | 0 | 0.1 | 0 | |
| | レタス | レタス | 15 | 2 | 0.1 | 0 | 0.4 | 0 | |
| | レモン | レモン | 10 | 5 | 0.1 | 0.1 | 1.3 | 0 | |
| 夕食 | ポテトサラダ | じゃがいも | 100 | 76 | 1.6 | 0.1 | 17.6 | 0 | |
| | | にんじん | 10 | 4 | 0.1 | 0 | 0.9 | 0 | |
| | | きゅうり | 20 | 3 | 0.2 | 0 | 0.6 | 0 | |
| | | たまねぎ | 10 | 4 | 0.1 | 0 | 0.9 | 0 | |
| | | マヨネーズ | 12 | 80 | 0.3 | 8.7 | 0.2 | 0.3 | |
| | 牛乳 | 牛乳 | 200 | 134 | 6.6 | 7.6 | 9.6 | 0.2 | |
| | ごはん | 精白米 | 85 | 304 | 5.2 | 0.8 | 66.0 | 0 | |
| | いさき塩焼き | いさき | 70 | 89 | 12.0 | 4.0 | 0.1 | 0.3 | |
| | | 塩 | 0.7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.7 | |
| | ゆでさや | さやえんどう | 8 | 3 | 0.2 | 0 | 0.6 | 0 | |
| おろし | だいこん | 40 | 7 | 0.2 | 0 | 1.6 | 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 | 31 | 1.7 | 2.5 | Tr | 0 | |
| | | ごぼう | 40 | 26 | 0.7 | 0 | 6.2 | 0 | |
| | | にんじん | 20 | 7 | 0.2 | 0 | 1.7 | 0 | |
| | | 生しいたけ | 10 | 2 | 0.3 | Tr | 0.6 | 0 | |
| | | しらたき | 15 | 1 | Tr | Tr | 0.5 | 0 | |
| | | 植物油 | 2 | 18 | 0 | 2.0 | 0 | 0 | |
| | | 砂糖 | 4 | 15 | 0 | 0 | 4.0 | 0 | |
| | | しょうゆ | 4 | 3 | 0.3 | 0 | 0.4 | 0.6 | |
| | 甘酢あえ | キャベツ | 40 | 9 | 0.5 | 0.1 | 2.1 | 0 | |
| | 砂糖 | 2 | 8 | 0 | 0 | 2.0 | 0 | | |
| | 酢 | 2 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| フルーツ | グレープフルーツ | 120 | 46 | 1.1 | 0.1 | 11.5 | 0 | | |
| 合計 | | | | 1,919 | 71.8 | 48.5 | 294.8 | 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 | 50 g |
| 炭水化物 | 290 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 | 240 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 | | 65 | | |
| | みそ汁 | なめこ | 15 | 同左 | (使用量変更) | | | |
| | | 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 | 炒め煮 | だいこん | 60 | | |
| | 炒り煮 | にんじん | 15 | | にんじん | 15 | | |
| | | 油揚げ | 10 | | 油揚げ | 10 | | |
| | | 植物油 | 2 | | 植物油 | 2 | | |
| | | 砂糖 | 3 | | 砂糖 | 2 | | |
| | しょうゆ | 4 | | しょうゆ | 4 | | | |
| しらすあえ | ほうれんそう | 60 | 同左 | | | | | |
| | しらす干し | 5 | | | | | | |
| | しょうゆ | 1 | | | | | | |
| 味付けのり | 味付けのり | 2 | のり佃煮 | のり佃煮 | 8 | | | |
| 昼食 | パン | 食パン | 120 | | 使用量変更 | 90 | | |
| | ジャム | いちごジャム | 15 | | | 15 | | |
| | チキンマリネ | 鶏もも肉皮なし | 60 | 蒸し鶏 | 鶏肉もも皮なし | 60 | | |
| | | 清酒 | 6 | | 清酒 | 6 | | |
| | | こしょう | 0.01 | | | | | |
| | | かたくり粉 | 7 | | | | | |
| | 夕食 | マリネソース | 植物油 | 7 | 同左 | | | |
| | | | トマト | 40 | | | | |
| | | | ピーマン | 10 | | | | |
| | | | たまねぎ | 20 | | | | |
| | | 砂糖 | 3 | | | | | |
| | | 塩 | 0.4 | | | | | |
| | | 酢 | 6 | | | | | |
| 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 | 同左 | | | | |
| | にんじん | 10 | | | | | | |
| | きゅうり | 20 | | | | | | |
| | たまねぎ | 10 | | | | | | |
| | マヨネーズ | 12 | | | | | | |
| 牛乳 | 牛乳 | 200 | 同左 | | | | | |
| 夕食 | 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 | 70 | きんめ鯛塩焼き | きんめ鯛 | 70 | | |
| | | 塩 | 0.7 | | 塩 | 0.7 | | |
| | ゆでさや | さやえんどう | 8 | 同左 | | | | |
| | おろし | だいこん | 40 | | | | | |
| | | しょうゆ | 3 | | | | | |
| | | 牛肩ロース | 10 | | | | | |
| | 夕食 | 炒め煮 | ごぼう | 40 | そばろ煮 | 牛肩挽き肉 | 10 | |
| | | | にんじん | 20 | | かぼちゃ | 60 | |
| | | | 生しいたけ | 10 | | 植物油 | 2 | |
| | | しらたき | 15 | 砂糖 | | 1.5 | | |
| | | 植物油 | 2 | | しょうゆ | 2 | | |
| | | 砂糖 | 4 | | | | | |
| | | しょうゆ | 4 | | | | | |
| 甘酢あえ | | キャベツ | 40 | 同左 | | | | |
| | | 砂糖 | 2 | | | | | |
| | | 酢 | 2 | | | | | |
| フルーツ | グレープフルーツ | 120 | 同左 | | | | | |
| 合計 1,919 kcal, たんぱく質 71.8 g, 脂質 48.5 g, 炭水化物 294.8 g, 食塩相当量 6.8 g | | | | 合計 1,589 kcal, たんぱく質 67.5 g, 脂質 39.5 g, 炭水化物 236.5 g, 食塩相当量 6.2 g | | | | |