

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