

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 | 15 | 2 | 0.1 | 0 | 0.3 | 0 | |
| | 炒り煮 | 糸みつば | 10 | 1 | 0.1 | 0 | 0.1 | 0 | |
| | | みそ | 8 | 15 | 0.9 | 0.5 | 1.5 | 1.0 | |
| | 切干しだいこん | 煮干し | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | | 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 | |
| | しらすあえ | 植物油 | 2 | 18 | 0 | 1.9 | 0.1 | 0 | |
| | | 砂糖 | 3 | 12 | 0 | 0 | 3.0 | 0 | |
| | しらすあえ | しょうゆ | 4 | 3 | 0.2 | 0 | 0.3 | 0.6 | |
| | | ほうれんそう | 60 | 11 | 1.0 | 0.1 | 0.2 | 0 | |
| | 味付けのり | 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 | |
| 味付けのり | 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 | |
| 昼食 | 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 |
| マリネソース | 清酒 | 3 | 3 | 0 | 0 | 0.2 | 0 | | |
| | こしょう | 0.01 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| マリネソース | 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 | | |
| マリネソース | たまねぎ | 20 | 7 | 0.1 | Tr | 1.4 | 0 | | |
| | 砂糖 | 3 | 12 | 0 | 0 | 3.0 | 0 | | |
| マリネソース | 食塩 | 0.4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.4 | | |
| | 穀物酢 | 6 | 2 | 0 | 0 | 0.1 | 0 | | |
| マリネソース | レタス | 15 | 2 | 0.1 | Tr | 0.3 | 0 | | |
| | 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 | | |
| ポテトサラダ | きゅうり | 20 | 3 | 0.1 | Tr | 0.4 | 0 | | |
| | たまねぎ | 10 | 3 | 0.1 | Tr | 0.7 | 0 | | |
| ポテトサラダ | 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 | | |
| 夕食 | ごはん | 精白米 | 85 | 291 | 4.5 | 0.7 | 64.3 | 0 | |
| | | いさぎ塩焼き | 80 | 93 | 11.4 | 3.8 | 3.2 | 0.3 | |
| | 炒め煮 | いさぎ | 0.8 | 0 | 0 | 0 | 0.8 | 0 | |
| | | ゆでさや | 8 | 3 | 0.1 | 0 | 0.5 | 0 | |
| | 炒め煮 | さやえんどう | 6 | 3 | 0.1 | Tr | 1.1 | 0 | |
| | | だいこん | 40 | 6 | 0.2 | 0 | 0.3 | 0.4 | |
| | 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 | |
| | 炒め煮 | ごぼう | 40 | 23 | 0.4 | 0 | 4.2 | 0 | |
| | | にんじん | 20 | 6 | 0.1 | 0 | 1.1 | 0 | |
| | 炒め煮 | 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 | |
| | 炒め煮 | 植物油 | 2 | 18 | 0 | 1.9 | 0.1 | 0 | |
| | | 砂糖 | 4 | 16 | 0 | 0 | 4.0 | 0 | |
| 炒め煮 | しょうゆ | 4 | 3 | 0.2 | 0 | 0.3 | 0.6 | | |
| | キャベツ | 40 | 8 | 0.4 | 0 | 1.4 | 0 | | |
| 炒め煮 | 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 | 15 | | | |
| | 炒り煮 | 糸みつば | 10 | 同左 | | |
| | | みそ | 8 | | | |
| | 切干しだいこん | 煮干し | 2 | 炒め煮 | だいこん | 60 |
| | | 切干し大根 | 15 | | にんじん | 15 |
| | 炒り煮 | にんじん | 15 | 炒め煮 | 油揚げ | 10 |
| | | 油揚げ | 10 | | 植物油 | 2 |
| | しらすあえ | 植物油 | 2 | 同左 | 砂糖 | 3 |
| | | 砂糖 | 3 | | しょうゆ | 4 |
| | しらすあえ | しょうゆ | 4 | 同左 | | |
| | | ほうれんそう | 60 | | | |
| | 味付けのり | しらす干し | 8 | のり佃煮 | のり佃煮 | 8 |
| | | 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 | |
| | パン | 食パン | | 120 | 使用量変更 | 90 |
| ジャム | いちごジャム | 20 | 蒸し鶏 | 鶏むね肉皮なし | 80 | |
| | チキンマリネ | 鶏むね肉皮なし | | 80 | 清酒 | 6 |
| マリネソース | 清酒 | 3 | 同左 | | | |
| | こしょう | 0.01 | | | | |
| マリネソース | 小麦粉 | 7 | 同左 | | | |
| | 揚げ油 | 8 | | | | |
| マリネソース | トマト | 40 | 同左 | | | |
| | ピーマン | 10 | | | | |
| マリネソース | たまねぎ | 20 | 同左 | | | |
| | 砂糖 | 3 | | | | |
| マリネソース | 食塩 | 0.4 | 同左 | | | |
| | 穀物酢 | 6 | | | | |
| マリネソース | レタス | 15 | 同左 | | | |
| | レモン | 10 | | | | |
| ポテトサラダ | じゃがいも | 100 | 同左 | | | |
| | にんじん | 10 | | | | |
| ポテトサラダ | きゅうり | 20 | 同左 | | | |
| | たまねぎ | 10 | | | | |
| ポテトサラダ | 食塩 | 0.2 | 同左 | | | |
| | マヨネーズ | 12 | | | | |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | 同左 | | | |
| 夕食 | ごはん | 精白米 | 85 | 全がゆ | (使用量変更) | 65 |
| | | いさぎ塩焼き | 80 | | | |
| | 炒め煮 | いさぎ | 0.8 | きんめだい塩焼き | きんめだい | 80 |
| | | ゆでさや | 8 | | 食塩 | 0.8 |
| | 炒め煮 | さやえんどう | 6 | 同左 | | |
| | | だいこん | 40 | | | |
| | 炒め煮 | しょうゆ | 3 | 同左 | | |
| | | 牛肩ロース | 10 | | | |
| | 炒め煮 | ごぼう | 40 | 同左 | | |
| | | にんじん | 20 | | | |
| | 炒め煮 | 生しいたけ | 10 | 同左 | | |
| | | 糸こんにゃく | 15 | | | |
| | 炒め煮 | 植物油 | 2 | 同左 | | |
| | | 砂糖 | 4 | | | |
| 炒め煮 | しょうゆ | 4 | 同左 | | | |
| | キャベツ | 40 | | | | |
| 炒め煮 | 砂糖 | 2 | 同左 | | | |
| | 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 | 合計 | 1,535 kcal, たんぱく質 62.3 g, 脂質 37.5 g |
| | | | | 炭水化物 274.1 g, 食塩相当量 6.8 g | 炭水化物 226.6 g, 食塩相当量 6.6 g | |