

「エネルギーコントロール食 1,600」食品構成(設定例)

<参考>

使用量 (g)	給与栄養量											
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	ナトリウム (mg)	食物繊維 (g)
1. 穀類	190	10.1	1.5	143.6	10	1.5	0	0.15	0.04	0	2	1.0
パン類	13	1.2	0.7	6.1	4	0.1	0	0.01	0.01	0	65	0.3
めん類	34	1.5	0.2	10.0	3	0.2	0	0.01	0.01	0	65	0.3
その他の穀類・堅果類	10	1.2	1.3	6.2	24	0.3	0	0.02	0.01	0	13	0.5
2. いも類	60	37	0.0	5.7	4	0.3	0	0.05	0.02	15	1	4.7
じゃがいも類	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0	0.0
こんにゃく類	16	0.0	0.0	4.0	0	Tr	0	0.00	0.00	0	0	0.0
3. 砂糖類	4	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0	0.0
4. 菓子類	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0	0.0
5. 油脂類	10	89	0.0	9.7	0.3	Tr	0	0.00	0.00	0	0	0.0
動物性	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0	0.0
植物性	10	89	0.0	9.7	0.3	Tr	0	0.00	0.00	0	0	0.0
6. 豆類	50	58	4.3	3.8	55	0.9	0	0.04	0.05	0	4	0.8
7. 魚介類	55	82	11.1	3.6	20	0.5	15	0.39	0.13	1	71	0.0
生魚	5	9	1.0	0.4	5	0.1	1	0.00	0.01	0	44	0.0
塩蔵・缶詰	50	73	10.1	3.2	15	0.4	14	0.39	0.12	1	27	0.0
水産わり製品	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0	0.0
8. 肉類	60	81	10.9	3.0	3	0.7	5	0.40	0.15	1	30	0.0
生肉	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0	0.0
その他の加工品	60	81	10.9	3.0	3	0.7	5	0.40	0.15	1	30	0.0
9. 卵類	40	57	4.5	3.7	1.4	18	0.6	0.02	0.15	0	56	0.0
10. 乳類	180	110	5.4	6.3	79	198	0.0	0.07	0.27	2	74	0.0
牛乳	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0	0.0
その他の乳類	180	110	5.4	6.3	79	198	0.0	0.07	0.27	2	74	0.0
11. 野菜類	150	45	2.1	0.3	9.8	68	1.7	1.51	0.17	38	21	3.8
緑黄色野菜	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0	0.0
漬物	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0	0.0
その他の野菜	200	60	2.2	0.2	13.8	64	0.6	1.6	0.08	30	18	4.4
12. 果実類	150	83	0.6	0.8	12	0.2	42	0.06	0.03	23	5	1.2
13. 藻類	2	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	11	0.1
14. 調味料類	8	15	0.9	0.5	8	0.3	0	0.00	0.01	0	392	0.4
みそ	30	28	1.6	0.0	4.6	7	0.4	2	0.01	0.04	0	1,226
その他の調味料	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0	0.0
15. 調理加工食品類	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0	0.0
総計	1,251	1,547	59.5	36.0	241.6	504	8.4	1,384	1.43	1.16	110	2,098

(食塩相当量 5.3g)

「エネルギーコントロール食 1,600」献立(例)

☆ 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
1,600 kcal	60 g	45 g	240 g	7g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	70	239	3.7	0.6	52.9	0		
		みそ汁	30	4	0.4	0	0.2	0		
		えのきたけ	10	3	0.2	0	0.5	0		
	半熟卵	みそ	8	15	0.9	0.5	1.5	1.0		
		煮干し	2	0	0	0	0	0		
		鶏卵	50	71	5.7	4.7	1.7	0.2		
	野菜ソテー	しょうゆ	3	2	0.2	0	0.3	0.4		
		キャベツ	50	11	0.5	0.1	1.8	0		
		にんじん	15	5	0.1	0	0.9	0		
		たまねぎ	30	10	0.2	Tr	2.1	0		
		ピーマン	10	2	0.1	0	0.3	0		
		植物油	4	35	0	3.9	0.1	0		
		食塩	0.5	0	0	0	0	0.5		
		ごしよ	0.01	0	0	0	0	0		
		昼食	トースト	食パン	90	223	6.7	3.3	39.8	1.1
低エネルギージャム				13	25	0.1	0	6.2	0	
チキンソテー			鶏むね肉	60	137	9.3	9.9	2.3	0.1	
			白ワイン	10	8	0	Tr	0.2	0	
	ごしよ		0.01	0	0	0	0	0		
きのこソース	植物油		3	27	0	2.9	0.1	0		
	たまねぎ		20	7	0.1	Tr	1.4	0		
	ぶなしめじ		20	4	0.3	0	0.3	0		
マッシュルーム(缶)	マッシュルーム(缶)		10	2	0.2	0	0	0.1		
	植物油		2	18	0	1.9	0.1	0		
	トマトケチャップ		5	5	0.1	0	1.2	0.2		
しょうゆ	しょうゆ		3	2	0.2	0	0.3	0.4		
	赤ワイン		3	2	0	Tr	0	0		
	パセリ		0.5	0	0	0	0	0		
粉ふきいも	じゃがいも		60	35	0.8	Tr	5.1	0		
	食塩	0.3	0	0	0	0	0.3			
	レタス	15	2	0.1	Tr	0.3	0			
盛り合わせサラダ	グリーンアスパラ	30	6	0.5	0.1	0.6	0			
	トマト	40	8	0.2	0	1.4	0			
	ノンオイル和風ドレッシング	10	8	0.3	0	1.7	0.7			
フルーツ	バナナ	100	93	0.7	0.1	21.1	0			
	牛乳	206	126	6.2	7.2	9.1	0.2			
夕食	ごはん	精白米	70	239	3.7	0.6	52.9	0		
		あじ	70	78	11.8	2.5	2.3	0.2		
		清酒	1	1	0	0	0.1	0		
	味噌汁	にんじん	10	3	0.1	0	0.6	0		
		ねぎ	15	5	0.2	Tr	1.0	0		
		しょうが	3	1	0	0	0.1	0		
	炊き合わせ	米みつぶ	10	1	0.1	0	0.1	0		
		しょうゆ	3	2	0.2	0	0.3	0.5		
		生あじ	30	43	3.1	3.2	0.3	0		
	なす	なす	60	11	0.4	Tr	1.6	0		
		にんじん	20	6	0.1	0	1.1	0		
		さやいんげん	20	5	0.3	0	0.6	0		
	みりん	みりん	2	5	0	Tr	0.9	0		
		しょうゆ	5	4	0.3	0	0.4	0.7		
		だし汁	60	0	0	0	0	0		
うどんわかめの酢の物	うどん	50	10	0.4	0.1	1.5	0			
	わかめ(生)	5	1	0.1	0	0	0.1			
	砂糖	1	4	0	0	1.0	0			
食塩	穀物酢	6	2	0	0	0.1	0			
	食塩	0.2	0	0	0	0	0.2			
	合計		1,556	58.6	41.6	218.4	6.9			