

タイプ4 献立別栄養量一覧表

1

■ボリュームたっぷりメニュー

	献立名	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	塩分 (g)
朝食	トースト	326	8.5	1.3
	ベーコンポテト	143	2.7	0.8
	レモンティー	5	0.2	0
	ヨーグルトあえ	94	3.3	0.1
	小計	568	14.7	2.2
昼食	ごはん	336	5	0
	焼き肉	277	11.4	1.3
	ゴーヤのおひたし	8	0.8	0.2
	刺身こんにゃく	32	1	0.5
	小計	653	18.2	2
夕食	ちらしずし	447	11.4	0.8
	すまし汁	12	0.9	0.7
	ぜんまい煮	86	1.6	0.4
	果物	56	0.9	0
	小計	601	14.8	1.9
	1日合計	1822	47.7	6.1

2

■色鮮やかメニュー

	献立名	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	塩分 (g)
朝食	トースト	276	8.5	1.2
	ポテトサラダ	114	1.3	0.5
	果物	25	0.7	0
	ヨーグルト	68	3.2	0.1
	コーヒー	6	0.3	0
	小計	489	14	1.8
昼食	ごはん	336	5	0
	あじのマリネ風	146	9	0.4
	冬瓜のかにあんかけ	43	2.7	0.9
	和風いため	34	1.4	0.5
	小計	559	18.1	1.8
夕食	夏野菜カレー	627	13.1	2.1
	春雨サラダ	61	0.4	0.1
	果物	63	1.4	0
	小計	751	14.9	2.2
	1日合計	1799	47	5.8

3

■おふくろ愛情メニュー

	献立名	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	塩分 (g)
朝食	ごはん	336	5	0
	焼き鮭	54	7.1	0.6
	バターじゃようゆ煮	93	1.7	0.4
	塩昆布あえ	12	1	0.9
	小計	491	14.8	1.9
昼食	焼きそば	411	14.6	1.4
	さつま芋の煮もの	90	1	0.4
	果物	86	1.1	0
	小計	587	16.7	1.8
夕食	ごはん	336	5	0
	肉じゃが	187	9.3	1.3
	なすの生姜醤油漬	132	1.4	0.9
	ごま酢あえ	39	0.9	0.3
	小計	694	16.6	2.5
	1日合計	1772	48.1	6.2

4

■涼感バランスメニュー

	献立名	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	塩分 (g)
朝食	ゆかりごはん	337	5	0.3
	焼きびたし	24	1.6	0.4
	梅風味あえ	21	0.3	0.2
	果物	56	0.9	0
	小計	438	7.8	0.9
昼食	かき揚げそうめん	570	13.4	2.8☆
	長芋とアボカドのサラダ	108	1.7	0.2
	わらびもち	129	3.5	0.1
	小計	807	18.6	3.1
夕食	ごはん	336	5	0
	鮎の塩焼き	97	9.1	0.8
	パンパンジー	87	4.9	0.2
	寒天寄せ	10	0.4	0.8
	小計	530	19.4	1.8
	1日合計	1775	45.8	5.8

☆そうめんの塩分は第8版腎臓病食品交換表の無機質除去率に基づいて計算しています。

5

■朝からしっかりメニュー

	献立名	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	塩分 (g)
朝食	とろろごはん	402	8	0.5
	みそ汁	18	1.3	0.9
	甘酢あえ	37	0.7	0
	土佐あえ	18	1.6	0.2
昼食	即席漬け風のり	10	0.4	0.3
	のり	4	0.8	0.1
	果物	59	0.4	0
	小計	548	13.2	2
夕食	ごはん	336	5	0
	お刺身	86	7.8	0.7
	精進揚げ	113	1.5	0
	二色あえ	12	1	0.6
	小計	547	15.3	1.3
夕食	パン	284	9.1	1.1
	ビーフシチュー	229	7	1.1
	サラダ	54	0.5	0.2
	フルーツポンチ	123	0.3	0
	小計	690	16.9	2.4
	1日合計	1785	45.4	5.7

6

■夏バテ解消メニュー

	献立名	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	塩分 (g)
朝食	サンドイッチ	377	11.6	1.8
	ジュース	120	0.4	0
	ヨーグルト	71	3.2	0.1
	小計	568	15.2	1.9
昼食	ごはん	336	5	0
	うな玉煮	172	11	1.2
	粉ふき芋	63	1.4	0.5
	香りあえ	22	0.5	0.2
	小計	593	17.9	1.9
夕食	ごはん	336	5	0
	麻婆なす春雨	270	5.9	1.6
	浅漬け	12	0.5	0.3
	果物	38	0.9	0
	小計	656	12.3	1.9
	1日合計	1817	45.4	5.7

タイプ4以外 献立・材料別 栄養量一覧表

1

■ボリュームたっぷりメニュー

	献立名	材 料	タイプ1	タイプ2	タイプ3	タイプ5	タイプ6
朝食	トースト	食パン マーガリン マーマレード	60 小さじ2 小さじ2	60 小さじ2 小さじ2	60 小さじ2 小さじ2	90 小さじ2 小さじ2	90 小さじ2 小さじ2
	ベーコンポテト	ベーコン じゃが芋 玉ねぎ パセリ トマト 油 塩 こしょう	8 70 30 少々 50 小さじ1 小さじ1/8 少々	8 70 30 少々 50 小さじ1 小さじ1/8 少々	8 70 30 少々 50 小さじ1 小さじ1/8 少々	8 70 30 少々 50 小さじ1 小さじ1/8 少々	8 70 30 少々 50 小さじ1 小さじ1/8 少々
	レモンティー	紅茶 レモン	適宜 少々	適宜 少々	適宜 少々	適宜 少々	適宜 少々
	ヨーグルトあえ	もも缶 無糖ヨーグルト さとう	0 0 0	0 0 0	30 90 小さじ1	30 90 小さじ1	30 90 小さじ1
	小計	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	394 8.6 1.7	394 8.6 1.7	488 11.9 1.8	568 14.7 2.2	568 14.7 2.2
	ごはん	ごはん	110	160	180	250	300
	焼き肉	牛もも薄切り肉 さつま芋 キャベツ 玉ねぎ とうもろこし ピーマン しめじ 油 焼き肉のたれ	30 30 80 30 中1/5本30 10 20 小さじ2 大さじ1	30 30 80 30 中1/5本30 10 20 小さじ2 大さじ1	30 30 80 30 中1/5本30 10 20 小さじ2 大さじ1	40 30 80 30 中1/5本30 10 20 小さじ2 大さじ1	40 30 80 30 中1/5本30 10 20 小さじ2 大さじ1
	ゴーヤのおひたし	ゴーヤ 花カツオ A { しょうゆ だし汁	30 少々 小さじ1/4 少々	30 少々 小さじ1/4 少々	30 少々 小さじ1/4 少々	30 少々 小さじ1/4 少々	30 少々 小さじ1/4 少々
	刺身こんにゃく	刺身こんにゃく ゆず(皮) B { 白みそ みりん 酒	50 少々 大さじ1/2 小さじ1/4 小さじ1/2	50 少々 大さじ1/2 小さじ1/4 小さじ1/2	50 少々 大さじ1/2 小さじ1/4 小さじ1/2	50 少々 大さじ1/2 小さじ1/4 小さじ1/2	50 少々 大さじ1/2 小さじ1/4 小さじ1/2
	小計	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	481 14 2	565 15.2 2	598 15.7 2	737 19.5 2	821 20.7 2
夕食	ちらしずし	えび 卵 油 人参 干しいたけ だし汁 しょうゆ さとう みょうが しその葉 いりごま ごはん 酢 さとう 塩 B {	1尾(12g) 0 0 20 1/2枚 適宜 小さじ1/4 小さじ1/2 2個 2枚 小さじ1/2 110 大さじ1/2 大さじ1/4 小さじ1/8	1尾(12g) 0 0 20 1/2枚 適宜 小さじ1/4 小さじ1/2 2個 2枚 小さじ1/2 160 大さじ1/2 大さじ1/4 小さじ1/8	1尾(12g) 1/2個 小さじ1/2 適宜 小さじ1/4 小さじ1/2 2個 2枚 小さじ1/2 180 大さじ1/2 大さじ1/4 小さじ1/8	1尾(12g) 1/2個 小さじ1/2 適宜 小さじ1/4 小さじ1/2 2個 2枚 小さじ1/2 250 大さじ1 大さじ1/2 小さじ1/8	1尾(12g) 1/2個 小さじ1/2 適宜 小さじ1/4 小さじ1/2 2個 2枚 小さじ1/2 300 大さじ1 大さじ1/2 小さじ1/8
	すまし汁	ふ 三つ葉 だし汁 薄口しょうゆ 塩 C {	3 3 130 小さじ1/4弱 小さじ1/8	3 3 130 小さじ1/4弱 小さじ1/8	3 3 130 小さじ1/4弱 小さじ1/8	3 3 130 小さじ1/4弱 小さじ1/8	3 3 130 小さじ1/4弱 小さじ1/8
	ぜんまい煮	ぜんまい 里芋 ふき(水煮) 油 だし汁 しょうゆ みりん D {	30 50 20 小さじ1 適宜 小さじ1/2 小さじ1/2	30 50 20 小さじ1 適宜 小さじ1/2 小さじ1/2	30 50 20 小さじ1 適宜 小さじ1/2 小さじ1/2	30 50 20 小さじ1 適宜 小さじ1/2 小さじ1/2	30 50 20 小さじ1 適宜 小さじ1/2 小さじ1/2
	果物	すいか	皮つき250	皮つき250	皮つき250	皮つき250	皮つき250
	小計	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	383 9.5 1.8	467 10.7 1.8	556 14.3 1.9	685 16.1 1.9	769 17.3 1.9
	1日合計	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	1258 32.1 5.5	1426 34.5 5.5	1642 41.9 5.7	1990 50.3 6.1	2158 52.7 6.1

※赤字はタイプ4と相違することを意味しています。

※分量の数字はg表示です。

2

■色 鮮やかメニュー

	献立名	材 料	タイプ1	タイプ2	タイプ3	タイプ5	タイプ6
朝食	トースト	食パン ジャム	60 小さじ2	60 小さじ2	60 小さじ2	90 小さじ2	90 小さじ2
	ポテトサラダ	じゃが芋 玉ねぎ 人参 レタス A{マヨネーズ 塩 こしょう	50 10 10 5 小さじ2 小さじ1/16 少々	50 10 10 5 小さじ2 小さじ1/16 少々	50 10 10 5 小さじ2 小さじ1/16 少々	50 10 10 5 小さじ2 小さじ1/16 少々	50 10 10 5 小さじ2 小さじ1/16 少々
	果物	赤肉メロン	中1/10切120	中1/10切120	中1/10切120	中1/10切120	中1/10切120
	ヨーグルト	無糖ヨーグルト さとう	0 0	0 0	90 小さじ1	90 小さじ1	90 小さじ1
	コーヒー (カフェオレ)	コーヒー 牛乳	適宜 0	適宜 0	適宜 0	適宜 0	適宜 100
	小計	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	341 8 1.3	341 8 1.3	409 11.2 1.4	489 14 1.8	556 17.3 1.9
	ごはん	ごはん	110	160	180	250	300
昼食	あじのマリネ風	焼きあじ あじ 小麦粉 揚げ油 玉ねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン ピーマン パセリ レモン A{酢 さとう 塩 こしょう にんにく 赤唐辛子	1尾70g 0 0 0 10 5 5 5 少々 少々 小さじ2 小さじ1/2 小さじ1/16 少々 少々 少々	1尾70g 0 0 0 10 5 5 5 少々 少々 小さじ2 小さじ1/2 小さじ1/16 少々 少々 少々	1尾70g 0 0 0 10 5 5 5 少々 少々 小さじ2 小さじ1/2 小さじ1/16 少々 少々 少々	0 1尾90g 適宜 適宜 10 5 5 5 少々 少々 小さじ2 小さじ1/2 小さじ1/16 少々 少々 少々	0 1尾90g 適宜 適宜 10 5 5 5 少々 少々 小さじ2 小さじ1/2 小さじ1/16 少々 少々 少々
	冬瓜のかに あんかけ	かに缶 冬瓜 オクラ B{だし汁 薄口しょうゆ みりん 片栗粉	10 120 1本 適宜 大さじ1/4 小さじ1/2 小さじ1/2	10 120 1本 適宜 大さじ1/4 小さじ1/2 小さじ1/2	10 120 1本 適宜 大さじ1/4 小さじ1/2 小さじ1/2	10 120 1本 適宜 大さじ1/4 小さじ1/2 小さじ1/2	10 120 1本 適宜 大さじ1/4 小さじ1/2 小さじ1/2
	和風いため	小松菜 コーン 油 しょうゆ 塩 こしょう	80 5 小さじ1/2 小さじ1/4 小さじ1/16 少々	80 5 小さじ1/2 小さじ1/4 小さじ1/16 少々	80 5 小さじ1/2 小さじ1/4 小さじ1/16 少々	80 5 小さじ1/2 小さじ1/4 小さじ1/16 少々	80 5 小さじ1/2 小さじ1/4 小さじ1/16 少々
	小計	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	321 13.4 1.8	405 14.6 1.8	438 15.1 1.8	643 19.4 1.8	727 20.6 1.8
夕食	夏野菜カレー	合挽肉 かぼちゃ なす ピーマン 油 水 カレールー ターメリックを加えて炊いたごはん スライスアーモンド	15 50 50 10 小さじ1 適宜 20 110 3	25 50 50 10 小さじ1 適宜 20 160 3	25 50 50 10 小さじ1 適宜 20 180 3	25 50 50 10 小さじ1 適宜 20 250 3	25 50 50 10 小さじ1 適宜 20 300 3
	春雨サラダ	春雨 トマト きゅうり フレンチドレッシング	10 50 5 小さじ1	10 50 5 小さじ1	10 50 5 小さじ1	10 50 5 小さじ1	10 50 5 小さじ1
	果物	グレープフルーツ キウイフルーツ さくらんぼ	中1/2個150 中1/2個50 1個	中1/2個150 中1/2個50 1個	中1/2個150 中1/2個50 1個	中1/2個150 中1/2個50 1個	中1/2個150 中1/2個50 1個
	小計	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	572 10.9 2.2	684 13.9 2.2	717 14.4 2.2	835 16.2 2.2	919 17.4 2.2
1日合計			1234 32.3 5.3	1430 36.5 5.3	1564 40.7 5.4	1967 49.6 5.8	2202 55.3 5.9

タイプ4以外 献立・材料別 栄養量一覧表

3

おふくろ愛情メニュー

	献立名	材 料	タイプ1	タイプ2	タイプ3	タイプ5	タイプ6
朝食	ごはん	ごはん	110	160	180	250	300
	焼き鮭	鮭	0	0	0	30	30
	(大根おろし)	塩	0	0	0	小さじ1/16	小さじ1/16
		ちりめん	大さじ1/2	大さじ1/2	大さじ1/2	0	0
		大根	50	50	50	50	50
		しその葉	1枚	1枚	1枚	1枚	1枚
		しょうゆ	小さじ1/4	小さじ1/4	小さじ1/4	小さじ1/4	小さじ1/4
	バターじょうゆ煮	ブロッコリー	20	20	20	20	20
		人参	20	20	20	20	20
		玉ねぎ	50	50	50	50	50
昼食	A	油	小さじ1/2	小さじ1/2	小さじ1/2	小さじ1/2	小さじ1/2
		マーガリン	大さじ1/2	大さじ1/2	大さじ1/2	大さじ1/2	大さじ1/2
		しょうゆ	小さじ1/4	小さじ1/4	小さじ1/4	小さじ1/4	小さじ1/4
		水	適宜	適宜	適宜	適宜	適宜
	A	しょうゆ	適宜	適宜	適宜	適宜	適宜
		水	適宜	適宜	適宜	適宜	適宜
		しょうゆ	適宜	適宜	適宜	適宜	適宜
		水	適宜	適宜	適宜	適宜	適宜
	塩昆布あえ	ピーマン	30	30	30	30	30
		塩昆布	5	5	5	5	5
夕食	小計	エネルギー(kcal)	303	387	420	575	659
		たんぱく質(g)	6.6	7.8	8.3	16.1	17.3
		塩分(g)	1.6	1.6	1.6	1.9	1.9
	いか焼きそば	中華めん(ゆで)	130	130	180	230	230
		いか	15	15	15	15	15
		豚バラ薄切り肉	0	0	15	15	15
		キャベツ	50	50	50	50	50
	A	人参	10	10	10	10	10
		青ねぎ	3	3	3	3	3
		油	小さじ1	小さじ1	小さじ1	小さじ1	小さじ1
		中濃ソース	大さじ1/2	大さじ1/2	大さじ1/2	大さじ1/2	大さじ1/2
		ウスターソース	小さじ1	小さじ1	小さじ1	小さじ1	小さじ1
夕食	さつま芋の煮もの	さつま芋	60	60	60	60	60
		ふき(水煮)	30	30	30	30	30
		だし汁	適宜	適宜	適宜	適宜	適宜
		しょうゆ	小さじ1/2	小さじ1/2	小さじ1/2	小さじ1/2	小さじ1/2
	B	しょうゆ	小さじ1/2	小さじ1/2	小さじ1/2	小さじ1/2	小さじ1/2
		みりん	小さじ1/2	小さじ1/2	小さじ1/2	小さじ1/2	小さじ1/2
		みりん	小さじ1/2	小さじ1/2	小さじ1/2	小さじ1/2	小さじ1/2
		みりん	小さじ1/2	小さじ1/2	小さじ1/2	小さじ1/2	小さじ1/2
	果物	バナナ	0	0	1本	1本	1本
	小計	エネルギー(kcal)	369	369	587	662	662
夕食		たんぱく質(g)	11.1	11.1	16.7	19.2	19.2
		塩分(g)	1.7	1.7	1.8	1.9	1.9
	ごはん	ごはん	110	160	180	250	300
	肉じゃが	牛もも薄切り肉	30	30	30	30	30
		じゃが芋	80	80	80	80	80
		玉ねぎ	30	30	30	30	30
		人参	20	20	20	20	20
	A	糸こんにやく	30	30	30	30	30
		きぬさや	5	5	5	5	5
		油	小さじ1	小さじ1	小さじ1	小さじ1	小さじ1
		だし汁	適宜	適宜	適宜	適宜	適宜
夕食	なすの生姜醤油漬け	なす	80	80	80	80	80
		生姜	少々	少々	少々	少々	少々
		揚げ油	適宜	適宜	適宜	適宜	適宜
		しょうゆ	小さじ1	小さじ1	小さじ1	小さじ1	小さじ1
	B	しょうゆ	小さじ1/2	小さじ1/2	小さじ1/2	小さじ1/2	小さじ1/2
		みりん	小さじ1/2	小さじ1/2	小さじ1/2	小さじ1/2	小さじ1/2
		みりん	小さじ1/2	小さじ1/2	小さじ1/2	小さじ1/2	小さじ1/2
		みりん	小さじ1/2	小さじ1/2	小さじ1/2	小さじ1/2	小さじ1/2
	ごま酢あえ	きゅうり	20	20	20	20	20
		レッドオニオン	20	20	20	20	20
		生わかめ	5	5	5	5	5
		いりごま	小さじ1/2	小さじ1/2	小さじ1/2	小さじ1/2	小さじ1/2
夕食	C	酢	小さじ2	小さじ2	小さじ2	小さじ2	小さじ2
		しょうゆ	小さじ1/4	小さじ1/4	小さじ1/4	小さじ1/4	小さじ1/4
		さとう	小さじ1	小さじ1	小さじ1	小さじ1	小さじ1
		さとう	小さじ1	小さじ1	小さじ1	小さじ1	小さじ1
	小計	エネルギー(kcal)	540	624	657	775	859
		たんぱく質(g)	14.4	15.6	16.1	17.9	19.1
		塩分(g)	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5
		塩分(g)	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5
	1日合計	エネルギー(kcal)	1215	1383	1667	2015	2183
		たんぱく質(g)	32.1	34.5	41.1	53.2	55.6
		塩分(g)	5.8	5.8	5.9	6.3	6.3
		塩分(g)	5.8	5.8	5.9	6.3	6.3

※赤字はタイプ4と相違することを意味しています。

※分量の数字はg表示です。

4

涼感バランスメニュー

	献立名	材 料	タイプ1	タイプ2	タイプ3	タイプ5	タイプ6
朝食	ゆかりごはん	ごはん	110	160	180	250	300
		ゆかり粉(赤しそふりかけ)	少々	少々	少々	少々	少々
	焼きびたし	なす	80	80	80	80	80
		しし唐	2本	2本	2本	2本	2本
		生椎茸	1枚	1枚	1枚	1枚	1枚
		A	しょうゆ	しょうゆ	しょうゆ	しょうゆ	しょうゆ
	梅風味あえ	玉ねぎ	30	30	30	30	30
		あさつき	少々	少々	少々	少々	少々
		練り梅	小さじ1弱	小さじ1弱	小さじ1弱	小さじ1弱	小さじ1弱
		B	みりん	みりん	みりん	みりん	みりん
昼食	かき揚げ	玉ねぎ	10	10	10	10	10
		しょうゆ	10	10	10	10	10
		しょうゆ	10	10	10	10	10
		しょうゆ	10	10	10	10	10
	そうめん	小麦粉	大さじ2	大さじ2	大さじ2	大さじ2	大さじ2
		A	水	水	水	水	水
		溶き卵	適宜	適宜	適宜	適宜	適宜
		揚げ油	適宜	適宜	適宜	適宜	適宜
	そうめん	だし汁	50	50	80	100	130☆
		B	薄口しょうゆ	薄口しょうゆ	薄口しょうゆ	薄口しょうゆ	薄口しょうゆ
		みりん	小さじ1/2	小さじ1/2	小さじ1/2	小さじ1/2	小さじ1/2
		生姜	5	5	5	5	5
夕食	長芋とアボカドのサラダ	長芋	50	50	50	50	50
		アボカド	20	20	20	20	20
		練りわさび	少々	少々	少々	少々	少々
		C	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ
	わらびもち	水	15	15	15	15	15
		牛乳	0	0	0	0	0
		D	抹茶	抹茶	抹茶	抹茶	抹茶
		E	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう
	小計	エネルギー(kcal)	579	579	686	807	914
		たんぱく質(g)	11.4	11.4	14.2	18.6	21.4
		塩分(g)	2.6	2.6	2.9	3.1	3.4
		塩分(g)	2.6	2.6	2.9	3.1	3.4
夕食	ごはん	ごはん	110	160	180	250	300
	鮎の塩焼き	鮎	1尾100g	1尾100g	1尾100g	1尾100g	1尾100g
		塩	小さじ1/16	小さじ1/16	小さじ1/16	小さじ1/16	小さじ1/16
		大根	30	30	30	30	30
	パンパンジー	貝割れ菜	少々	少々	少々	少々	少々
		A	酢	酢	酢	酢	酢
		さとう	小さじ1	小さじ1	小さじ1	小さじ1	小さじ1
		はじかみ生姜	1/2本	1/2本	1/2本	1/2本	1/2本
	寒天寄せ	ささ身	15	15	15	30	30
		酒	小さじ1/2	小さじ1/2	小さじ1/2	小さじ1/2	小さじ1/2
		トマト	70	70	70	70	70
		きゅうり	30	30	30	30	30
夕食	小計	エネルギー(kcal)	379	463	496	630	714
		たんぱく質(g)	17.2	18.4	18.9	24.2	25.4
		塩分(g)	1.8	1.8	1.8	1.8	1.8
		塩分(g)	1.8	1.8	1.8	1.8	1.8
	1日合計	エネルギー(kcal)	1245	1413	1586	1959	2234
		たんぱく質(g)	34.2	36.6	40.4	51.9	57.1
		塩分(g)	5.3	5.3	5.6	5.8	6.1
		塩分(g)	5.3	5.3	5.6	5.8	6.1

☆そうめんの塩分は第8版腎臓病食品交換表の無機質除去率に基づいて計算しています。

タイプ4以外 献立・材料別 栄養量一覧表

5

■朝からしっかりメニュー

	献立名	材 料	タイプ1	タイプ2	タイプ3	タイプ5	タイプ6
朝食	とろろごはん	うずら卵(生) 長芋 青のり粉 ごはん 薄口しょうゆ	1個 70 少々 110 小さじ1/2	1個 70 少々 160 小さじ1/2	1個 70 少々 180 小さじ1/2	1個 70 少々 250 小さじ1/2	1個 70 少々 300 小さじ1/2
	みそ汁	みょうが なめこ みそ だし汁	1/2個 20 大さじ1/2弱 130	1/2個 20 大さじ1/2弱 130	1/2個 20 大さじ1/2弱 130	1/2個 20 大さじ1/2弱 130	1/2個 20 大さじ1/2弱 130
	甘酢あえ	白菜 みかん缶 A「酢」 さとう	70 20 小さじ1 小さじ1	70 20 小さじ1 小さじ1	70 20 小さじ1 小さじ1	70 20 小さじ1 小さじ1	70 20 小さじ1 小さじ1
	土佐あえ	オクラ 花カツオ しょうゆ	5本 少々 小さじ1/4	5本 少々 小さじ1/4	5本 少々 小さじ1/4	5本 少々 小さじ1/4	5本 少々 小さじ1/4
	即席漬け風	大根 貝割れ菜 塩	50 少々 小さじ1/16	50 少々 小さじ1/16	50 少々 小さじ1/16	50 少々 小さじ1/16	50 少々 小さじ1/16
	のり	味付けのり	1袋	1袋	1袋	1袋	1袋
	果物	ぶどう	100	100	100	100	100
	小計	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	397 11 2	481 12.2 2	514 12.7 2	632 14.5 2	716 15.7 2
	ごはん	ごはん	110	160	180	250	300
	お刺身	はまち たい 甘えび きゅうり 大根 しその葉 生わかめ 紅たで しょうゆ 練りわさび	15 10 0 5 5 1枚 10 少々 小さじ1/2 少々	15 10 0 5 5 1枚 10 少々 小さじ1/2 少々	15 10 0 5 5 1枚 10 少々 小さじ1/2 少々	30 20 0 5 5 1枚 10 少々 小さじ1/2 少々	30 20 2尾 5 5 1枚 10 少々 小さじ1/2 少々
昼食	精進揚げ	かぼちゃ 生椎茸 ピーマン 粉さんしょう A「小麦粉」 水 揚げ油	20 1枚 10 少々 大さじ1-1/2 少々 適宜	20 1枚 10 少々 大さじ1-1/2 少々 適宜	20 1枚 10 少々 大さじ1-1/2 少々 適宜	20 1枚 10 少々 大さじ1-1/2 少々 適宜	20 1枚 10 少々 大さじ1-1/2 少々 適宜
	二色あえ	青菜 人参 B「薄口しょうゆ」 だし汁	60 5 小さじ1/2 少々	60 5 小さじ1/2 少々	60 5 小さじ1/2 少々	60 5 小さじ1/2 少々	60 5 小さじ1/2 少々
	小計	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	376 11 1.3	460 12.2 1.3	493 12.7 1.3	670 19.5 1.3	759 21.9 1.3
	パン	ロールパン	2個	2個	2個	3個	3個
	ビーフシチュー	牛こま肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 パセリ ビーフシチューの素 油 水	15 60 30 20 少々 10 小さじ1 適宜	15 60 30 20 少々 10 小さじ1 適宜	30 60 30 20 少々 10 小さじ1 適宜	30 60 30 20 少々 10 小さじ1 適宜	30 60 30 20 少々 10 小さじ1 適宜
夕食	サラダ	赤ピーマン セロリ レタス マヨネーズ	10 10 20 大さじ1/2	10 10 20 大さじ1/2	10 10 20 大さじ1/2	10 10 20 大さじ1/2	10 10 20 大さじ1/2
	フルーツポンチ	赤ワイン サイダー パイナップル レモン	0 0 0 0	0 0 0 0	50 100 50 少々	50 100 50 少々	50 100 50 少々
	小計	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	435 11.1 2	435 11.1 2	596 13.9 2	690 16.9 2.4	690 16.9 2.4
	1日合計	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	1208 33.1 5.3	1376 35.5 5.3	1603 39.3 5.3	1992 50.9 5.7	2165 54.5 5.7

※赤字はタイプ4と相違することを意味しています。
※分量の数字はg表示です。

6

■夏バテ解消メニュー

	献立名	材 料	タイプ1	タイプ2	タイプ3	タイプ5	タイプ6
朝食	サラドイッチ	食パン(サンドイッチ用食パン) マーガリン スモークサーモン きゅうり レッドオニオン レタス パセリ マヨネーズ	60 小さじ2 10 10 30 10 少々 小さじ1	60 小さじ2 10 10 30 10 少々 小さじ1	60 小さじ2 10 10 30 10 少々 小さじ1	90 小さじ3 10 10 30 10 少々 小さじ1	90 小さじ3 10 10 30 10 少々 小さじ1
	ジース	果汁100%ジュース	200	200	200	200	200
	ヨーグルト	無糖ヨーグルト みかん缶 さとう	0 0 0	0 0 0	90 0 大さじ1/2	90 50 大さじ1/2	90 50 大さじ1/2
	小計	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	375 6.6 1	391 9.2 1.4	462 12.4 1.5	600 15.5 1.9	600 15.5 1.9
	ごはん	ごはん	110	160	180	250	300
昼食	うな玉煮	うなぎ(かばやき) 卵 玉ねぎ 白ねぎ 三つ葉 だし汁 薄口しょうゆ A「みりん」 さとう 酒	30 1/2個 60 30 5 適宜 大さじ1/4 小さじ1/4 小さじ1/2 小さじ1/2	30 1/2個 60 30 5 適宜 大さじ1/4 小さじ1/4 小さじ1/2 小さじ1/2	30 1/2個 60 30 5 適宜 大さじ1/4 小さじ1/4 小さじ1/2 小さじ1/2	30 1個 60 30 5 適宜 大さじ1/4 小さじ1/4 小さじ1/2 小さじ1/2	30 1個 60 30 5 適宜 大さじ1/4 小さじ1/4 小さじ1/2 小さじ1/2
	粉ふき芋	じゃが芋 さやいんげん コンソメ B「水」 塩 こしょう	80 5 小さじ1/8 適宜 小さじ1/8 少々	80 5 小さじ1/8 適宜 小さじ1/8 少々	80 5 小さじ1/8 適宜 小さじ1/8 少々	80 5 小さじ1/8 適宜 小さじ1/8 少々	80 5 小さじ1/8 適宜 小さじ1/8 少々
	香りあえ	トマト みょうが 貝割れ菜 酢 C「薄口しょうゆ」 さとう	50 1個 5 大さじ1/2 小さじ1/4 小さじ1/2	50 1個 5 大さじ1/2 小さじ1/4 小さじ1/2	50 1個 5 大さじ1/2 小さじ1/4 小さじ1/2	50 1個 5 大さじ1/2 小さじ1/4 小さじ1/2	50 1個 5 大さじ1/2 小さじ1/4 小さじ1/2
	小計	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	442 15.7 1.9	526 16.9 1.9	559 17.4 1.9	715 22.3 2	799 23.5 2
	ごはん	ごはん	110	160	180	250	300
夕食	麻婆なす春雨	豚挽肉 なす 春雨 生姜 青ねぎ 赤唐辛子 にんにく 揚げ油 油 A「水」 甜麺醬 しょうゆ 酒 さとう 片栗粉	10 80 10 3 3 少々 少々 適宜 小さじ1/2 適宜 小さじ1 小さじ1 小さじ1 大さじ1/4 大さじ1/4	10 80 10 3 3 少々 少々 適宜 小さじ1/2 適宜 小さじ1 小さじ1 小さじ1 大さじ1/4 大さじ1/4	20 80 15 3 3 少々 少々 適宜 小さじ1/2 適宜 小さじ1 小さじ1 小さじ1 大さじ1/4 大さじ1/4	20 80 15 3 3 少々 少々 適宜 小さじ1/2 適宜 小さじ1 小さじ1 小さじ1 大さじ1/4 大さじ1/4	20 80 15 3 3 少々 少々 適宜 小さじ1/2 適宜 小さじ1 小さじ1 小さじ1 大さじ1/4 大さじ1/4
	浅漬け	レッドキャバツ 大根 人参 しその葉 塩	20 20 5 1枚 小さじ1/16	20 20 5 1枚 小さじ1/16	20 20 5 1枚 小さじ1/16	20 20 5 1枚 小さじ1/16	20 20 5 1枚 小さじ1/16
	果物	グレープフルーツ	中1/2個150	中1/2個150	中1/2個150	中1/2個150	中1/2個150
	小計	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	466 8.3 1.9	550 9.5 1.9	622 11.8 1.9	740 13.6 1.9	824 14.8 1.9
	1日合計	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	1283 30.6 4.8	1467 35.6 5.2	1643 41.6 5.3	2055 51.4 5.8	2223 53.8 5.8