

3. 治療用特殊食品を使った春の献立

エネルギー 1841kcal
 たんぱく質 33.3g(11.1単位)
 リン 463mg
 カリウム 1401mg
 食塩 5.42g

献立名	材料名	重量 g	表1 単位	表2 単位	表3 単位	表4 単位	エネルギー kcal	リン mg	カリウム mg	食塩 g
朝食) ツナサンド	越後の食パン	2枚(100g)	0.12				268	6	14	0.7
	ツナ缶	25g				1.7	51	68	51	0.17
	玉ねぎ	20g			0.07		8	7	32	
	マヨネーズ	12g(大1)					80	8		0.24
	こしょう	少々								
水菜のサラダ	水菜	40g			0.4		20	24	160	
	ミニトマト	25g(3個)			0.1		8	8	78	
	だしわりドレッシング	10ml(1袋)				0.07	19	2	3	0.34
フルーツ	デコポン	40g		0.1			20	7	65	
昼食) あおさごはん	あおさ	0.5g								0.64
	生活日記ごはん1/25	180g	0.06				306	31	8	0.06
かつおのたたき	かつお	45g				4.5	45	135	180	
	大根のつま	20g			0.03		4	4	51	
	葉ねぎ	5g			0.03		2	2	13	
	だしわりぼん酢	5ml(1袋)				0.03	3	2	1	0.24
お吸い物	そうめん(乾)	5g	0.17				19	3	7	0.19
	だし汁	200ml								
	めんつゆ3倍濃縮	10ml				0.18	12	12	24	1.2
	みつば	10g			0.03		2	5	51	
間食) コーヒーゼリー	SWEET CAFÉ 珈琲ゼリー※	190g(1個)				0.27	148	分析値なし	0.12	
夕食) ごはん	そらまめ食堂1/25ごはん	180g	0.06				282	20	2	0.01
回鍋肉	キャベツ	70g			0.3		15	18	138	
	人参	10g			0.02		4	3	28	
	ピーマン	20g			0.1		5	7	63	
	長葱	20g			0.03		5	5	33	
	豚ばら肉	40g				2	160	60	100	
	オリーブ油	12g(大1)					120			
	CookDo回鍋肉の素※	30g				0.5	72	25	87	1.5
大学芋	セブンプレミアム大学芋※	45g		0.22			163	0.65	212	0.01
合計			0.41	0.32	1.11	9.25	1841	463	1401	5.42

は治療用特殊食品

※SWEET CAFÉ 珈琲ゼリー(1個190g):エネルギー148kcal、たんぱく質0.8g、食塩0.12g
 カリウム、リンは分析値なし

Cook Do 回鍋肉の素(1人前26g):エネルギー63kcal、たんぱく質1.3g、リン22mg、カリウム75mg、食塩1.3g

セブンプレミアム大学芋(1袋90g):エネルギー326kcal、たんぱく質1.3g、リン1mg、カリウム424mg、食塩0.02g

朝食



【ツナサンド】

越後の食パン……………2枚(100g)
ツナ缶……………25g
玉ねぎ……………20g
マヨネーズ……………12g(大1)
こしょう……………少々

【水菜のサラダ】

水菜……………40g
ミニトマト……………25g(3個)
だしわりドレッシング……………10ml

【フルーツ】

デコポン……………40g

作り方

【ツナサンド】

- ①玉ねぎはスライスし、水にさらす。10分程度さらしたら水気を切っておく。
- ②ツナ缶、マヨネーズ、こしょう、①の玉ねぎを混ぜる。
- ③トーストした越後の食パンに②を均一になるようにぬり広げ、残りの1枚をのせてはさむ。半分にカットする。



低たんぱく食パンは塩分が少なく甘みを感じやすいため、玉ねぎは多少辛くても気になりません。やわらかいパンがお好みの場合は、1枚だけ焼き目をつけて、もう1枚は軽くあたためる程度にすると食べやすいです。

【水菜のサラダ】

- ①水菜は5cmぐらいの長さにカットする。ミニトマトは半分にする。
- ②お皿に盛り付けて、ドレッシングをかける。

デコポンとは？

「清見」と「ぽんかん」の交配により作られた品種で、シラヌヒ(不知火)のこと。「デコポン」は熊本県果実農業協同組合連合会が所有する登録商標で、一定の基準(糖度13度以上、酸度1度以下)をクリアしたものだけが使用できる。



昼食



作り方

【あおさごはん】

あたためたごはんにあおさを混ぜる。

【お吸い物】

①そうめんはあらかじめ茹でておく。お椀に盛る。

②だし汁にめんつゆを入れてあたためる。火を止めてから、みつばを入れてお椀に盛る。

【あおさごはん】

あおさ……………0.5g

生活日記ごはん1/25……………180g

【かつおのたたき】

かつお……………45g

大根のつま……………20g

葉ねぎ……………5g

だしわりぽん酢……………5ml

【お吸い物】

そうめん(乾)……………5g

だし汁……………200ml

めんつゆ3倍濃縮……………10ml

みつば……………10g

三重県で養殖が盛んなヒトエグサは海草の一種で、「あおさ」「あおさのり」などと呼ばれている。あおさは、青のりに比べて熱を加えても香りが損なわれにくく、味噌汁の具などに使用される。

間食



【コーヒーゼリー】

SWEET CAFÉ 珈琲ゼリー

(安曇野食品工房)……………1個



夕食



【ごはん】

そらまめ食堂1/25ごはん・・・180g

【回鍋肉】

キャベツ・・・・・・・・・・・・70g

人参・・・・・・・・・・・・10g

ピーマン・・・・・・・・・・・・20g

長葱・・・・・・・・・・・・20g

豚ばら肉・・・・・・・・・・・・40g

オリーブ油・・・・・・・・・・・・12g(大1)

CookDo回鍋肉の素・・・・・・・・30g

【大学芋】

セブンプレミアム大学芋・・・45g

作り方

【回鍋肉】

- ①キャベツ、ピーマン、豚ばら肉は一口大にカットする。人参は薄切りにする。長葱はななめ2cm幅にカットする。(写真1)
- ②フライパンに油を熱し、長葱以外の野菜を炒める。炒めたら皿にとる。(写真2)
- ③豚肉と長葱を炒めて、肉に火が通ったら回鍋肉の素を加える。②の野菜を加えて軽く炒める。(写真3)



写真1



写真2



写真3

【大学芋】

袋から取り出し、20分以上常温で自然解凍する。

