

### 3. 治療用特殊食品を使った夏の献立

エネルギー 2010kcal  
 たんぱく質 29.4g(9.81単位)  
 リン 446mg  
 カリウム 1819mg  
 食塩 5.96g

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)	クロワッサン	80	2				360	60	80	1	
	ポテトサラダ	じゃがいも	80	0.42			63	4	328		
		人参	30		0.06		11	7	84		
		きゅうり	30		0.1		5	11	60		
		マヨネーズ	10			0.04	66	7		0.2	
		食塩	0.5							0.5	
		こしょう	少々								
		MCTオイル	7				63				
		レタス	10		0.02		1	2	20		
		キレートレモン	キレートレモン※	155				105	3	48	0.23
昼食)	ジャージャー麺	生活日記うどん	200	0.13			293	29	11	0.02	
		長ネギ	30		0.05		9	8	55		
		鶏挽肉	40			2.7	81	27	108		
		しょうが	5		0.02		2	2	18		
		ごま油	5				50				
		豆板醤	6		0.07				20	1	
		げんた万能うまみそ	20			0.22	51	13	29	0.98	
		素材力だし 鶏がら※	2			0.23	9	22	54	0.07	
		水	30								
		片栗粉	2			0.07	7	1	1		
		チンゲンサイ	40		0.08		4	11	104		
		杏仁豆腐	やまざき 杏仁フルーツ※	1個			0.17	218			0.05
	間食)	アイス	ピノ 抹茶※	3個			0.4	93	30	57	0.03
夕食)	ごはん	1/25プチ越後ごはん	118	0.04			200	12	2	0.01	
	夏野菜のカレー炒め	茄子	60		0.22		11	18	130		
			ズッキーニ	40		0.17		9	15	126	
			ピーマン	40		0.12		6	8	76	
			黄パプリカ	40		0.11		11	9	84	
			ベーコン	40			1.6	160	96	80	0.8
			植物油	5				50			
			カレー粉	2			0.1	10	10	30	
			食塩	0.5							0.5
		春雨とトマトのスープ	春雨(乾)	5			0.17	17	2		
				ミニトマト	25		0.09		7	7	70
			貝割れ大根	5		0.04		2	4	6	
			素材力だし 鶏がら※	3			0.23	9	22	54	0.07
			水	150							
			食塩	0.5							0.5
果物	すいか	70		0.14		27	6	84			
	合計		2.17	0.56	1.15	5.93	2010	446	1819	5.96	

は治療用特殊食品

※キレートレモン(100ml当たり):エネルギー68kcal、たんぱく質0g、リン2mg、カリウム31mg、食塩0.15g

※素材力だし 鶏がら(2.5g):エネルギー9kcal、たんぱく質0.7g、リン22mg、カリウム54mg、食塩0.07g

※やまざき杏仁フルーツ(1個):エネルギー218kcal、たんぱく質0.5g、リンmg、カリウムmg、食塩0.05g

※ピノ 抹茶(1個):エネルギー31kcal、たんぱく質0.4g、リン10mg、カリウム19mg、食塩0.01g

# 朝食



## 【クロワッサン】

クロワッサン……………2個

## 【ポテトサラダ】

じゃがいも……………80g  
 人参……………30g  
 きゅうり……………30g  
 マヨネーズ……………10g  
 食塩……………0.5g  
 こしょう……………少々  
 MCTオイル……………7g  
 レタス……………10g

## 【キレートレモン】

キレートレモン……………150ml

### 作り方

#### 【ポテトサラダ】

- ①じゃがいもと人参は小さく切って茹でる。  
※小さく切ることによりカリウムが流出されます
- ②きゅうりはスライスする
- ③茹でたじゃがいもにマヨネーズ、塩、こしょうを加えてじゃがいもをつぶしながら混ぜる。人参ときゅうりと合わせる。
- ④冷めてからMCTオイルを加えて混ぜる。



【材料の目安】

### 【マヨネーズの選び方について】

最近ではマヨネーズの種類が多く、なんとなく値段の高いものを選んでる方が多い印象を受けます。キューピーの商品で比較検討してみました。目的に合ったマヨネーズを選びましょう。

- スタンダード 100kcal/P 0.4g/食塩0.3g
  - ハーフ 49kcal/P 0.4g/食塩0.4g **カロリー50%カット**
  - ライト 24kcal/P 0.3g/食塩0.5g **カロリー75%カット**
  - ゼロ 50kcal/P 0.3g/食塩0.4g **コレステロールゼロ**
  - ディフェ 48kcal/P 0.3g/食塩0.4g **植物ステロール配合**
- ※栄養成分は約大さじ1杯15gあたり



# 昼食



## 【ジャージャー麺】

生活日記うどん	200g
長葱	30g
鶏ひき肉	40g
おろししょうが	5g
ごま油	5g
豆板醤	6g
げんた万能うまみそ	20g
素材力だし(鶏がら)	2g
水	30ml
片栗粉	2g
チンゲンサイ	40g

## 【杏仁フルーツ】

やまざき杏仁フルーツ	1個
------------	----

## 作り方

### 【ジャージャー麺】

- ①長葱は4cmぐらいに切り、縦に切り目を入れる。中の芯はみじん切りにする。外側を重ねて、端から千切りにし水にさらす。チンゲン菜はさっと茹でて、水気を切る。(写真1)
- ②フライパンにごま油を熱し、鶏ひき肉とみじん切りにした長葱を炒める。豆板醤、げんた万能うまみそ、素材力だし(鶏がら)、水を加えて加熱する。(写真2) 水溶き片栗粉を少量加えて、とろみをつける。
- ③生活日記うどんの内袋の端を少し切り、電子レンジで約2分温める。うどんを取りだし、ザルに入れて流水でよく洗う。
- ④③のうどんをお皿に入れて、白髪葱、チンゲン菜、肉味噌を盛り付ける。



【材料の目安】



【写真1】



【写真2】

## 【杏仁フルーツ】

1個あたり260g(固形量110g、シロップ130g、マンゴーソース20g)で、シロップも含めて218kcalです。手軽にエネルギーアップができます。指示エネルギー量が少ない方は、シロップを捨ててソースをかけて食べてください。

港南台の相鉄ローゼンで税込約200円で販売されています。



## 間食



## 【アイス】

森永ピノ 抹茶・・・3個



## 栄養成分(1粒当たり)

栄養成分(1粒当たり)			
エネルギー	31kcal	炭水化物	2.9g
たんぱく質	0.4g	ナトリウム	4mg
脂質	2.0g	森永乳業(株)調べ	

シャーベットに比べるとアイスの方がたんぱく質は多いですが、この商品は6粒入りなので調整して食べることができます。外箱に1粒当たりの栄養価が表示されていますので計算がしやすいです。森永乳業(株)のホームページで、リンとカリウムも確認できます。



# 夕食



## 作り方

### 【夏野菜のカレー炒め】

- ①ピーマンとパプリカは一口大に切る。  
ベーコンも大きさをそろえる。
- ②茄子とズッキーニは1cm幅にスライスする。フライパンに油を熱し、両面を焼く。一度皿に取り出す。(写真1)
- ③同じフライパンでベーコンとピーマンを炒めて、②を加える。カレー粉と塩で味付けする。(写真2)

### 【ごはん】

1/25プチ越後ごはん……………118g

### 【夏野菜のカレー炒め】

茄子……………60g  
ズッキーニ……………40g  
ピーマン……………40g  
黄パプリカ……………40g  
ベーコン……………40g  
植物油……………5ml  
カレー粉……………2g  
食塩……………0.5g

### 【春雨とトマトのスープ】

春雨(乾)……………5g  
ミニトマト……………25g  
貝割れ大根……………5g  
素材だし(鶏がら)……………3g  
水……………150ml  
食塩……………0.5g

### 【果物】

すいか……………70g



【ベーコン1P 53g】



【材料の目安】



【写真1】



【写真2】

## 作り方

### 【春雨とトマトのスープ】

- ①鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したら春雨を入れる。  
5分ほど茹でてザルにあげる。水で洗う。
- ②トマトは小さく切る。トマトと貝割れ大根、①の春雨をお椀に盛りつけておく。
- ③鍋に分量の水を入れて火にかけ、沸騰したら素材力だし（鶏がら）と塩を入れる。お椀に注ぐ。  
※鶏ガラだしの代わりにコンソメでも良いです。



【材料の目安】