

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
素材カだし(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】