

#### 株式会社フィリップス・ジャパン フィリップス・レスピロニクス合同会社 本社 〒108-8507 東京都港区港南二丁目13番37号フィリップスビル www.philips.co.jp/healthcare

本社 〒108-8507 東京都港区港南二丁目13番37号フィリップスと www.philips.co.jp/healthcare お問い合わせは地域の営業所・出張所・駐在まで ※営業所・出張所・駐在の連絡先は以下のURLで公開しています www.philips.co.jp/PRJ-Office

© 2017 Phi**l**ips Respironics GK



# フィリップスは、 予防、治療、ホームケアという 「一連のヘルスケアプロセス」を通じ、 日本の医療に貢献してまいりました。

日本で在宅酸素療法に使用する機器の提供を開始してから2017年で10年の節目を迎えました。この節目に、みなさまのより良い生活にさらに貢献したいと考え、

「COPD患者さんのおうちレシピ」を開発しました。

このレシピを通じて、患者さんだけではなく、

そのご家族や介護する方にも、

作る楽しみや食べる楽しみを

感じていただければ幸いです。

私たちフィリップスは、これからも、 みなさまの健やかで満ち足りた生活に 貢献していきたいと考えております。

※本レシピは、利用者の食事管理を支援するものであり、 医療行為を行うものではありません。※医師の指示のもと栄養指導を受けている方は、 必ずその指示・指導に従ってください。 特に、糖尿病や腎症、心筋梗塞、脳梗塞などの複数の 合併症を患っている方は、事前に医師にご相談のうえ、 ご利用ください。



# 栄養障害による 悪循環を起こさないために

COPD患者さんが栄養障害によりやせてしまうと、

筋力が低下します。筋力が低下すると、

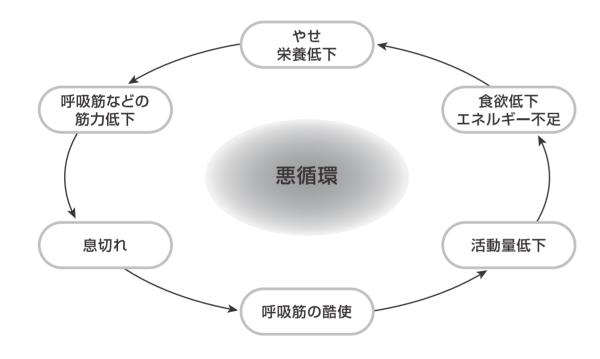
息切れや倦怠感も増加するため、体を動かさなくなります。

体を動かさないと、さらに食欲も低下し、

ますます「やせ」が進みます。低体重・低栄養を防ぐことは、

息切れを軽減させる第一歩です。おいしく食べやすいお食事で、

毎日の栄養療法に取り組んでいきましょう。



#### 本レシピブックについて

COPD患者さんは、呼吸のエネルギー消費が増大なため、安静時エネルギー代謝量は健康な方の約1.5倍もあります。健康な方と同じ量を食べていてもエネルギー量などが不足し、しいては筋肉や体脂肪、水分などの体重減少とともに低栄養状態に陥りやすくなります。低栄養状態は生命の危険があるため、エネルギー量が高くたんぱく質の多い食事をとり、体重の維持・増加に心がけることが必要です。

このレシピブックではご家族と一緒に楽しみながら食べられる普段のお食事と、ひと工夫加えたCOPD患者さんに適したおいしくて食べやすいレシピ例を掲載いたしました。少しでも皆さまの栄養食事療法の一助になれば幸いです。



田中 弥生 先生 (たなか やよい) 管理栄養士 博士(スポーツ医学) NST専門療法士 日本栄養士会 常任理事 日本在宅栄養管理学会 理事 ほか



# 【食事のポイント】

Point



## 少量でも高エネルギー・高たんぱく質の ・ 食事を心がけましょう

食事量が少ないからといって、パンと牛乳、ごはんと漬け物など、 偏った食事は必要な栄養素が不足してしまいます。必要なエネル ギー量を確保し体の筋肉を保つために、少量でもエネルギー量が 高く良質なたんぱく質を取り入れた食事作りを心がけましょう。

Point



## 上手に脂質を摂りましょう

炭水化物に比べて呼気への影響が少ない脂質を上手に取り入れるために、油を使用した料理や、油分を含んだマヨネーズ・ドレッシングなどの調味料を利用するなど工夫しましょう。

Point



## 中鎖脂肪酸を上手に使いましょう

一般的なサラダ油やオリーブオイルに比べ、消化吸収が早い中鎖脂肪酸は、オイルタイプ・粉末タイプなどが市販されています。いつもの食事に加えるだけで効率よくエネルギー量を上げることができます。

Point



## 食べる回数を増やしましょう

1度にたくさん食べられないという時には、何回かに分けて食べましょう。また、食事中は机にひじを付けて食べると楽な呼吸で食べることができるので、テーブルと椅子で食事をとることをお勧めします。

Point



## 間食を摂りましょう

エネルギー量を補うために、ケーキなどの間食を摂りましょう。 チョコレートなど市販のお菓子や、食べられない時には栄養補助食品なども用意をしておき、いつでもすぐに補給できるようにしておくと便利です。

Point



# サイダーやビールなどの 炭酸飲料水は控えましょう

呼吸が苦しい時には、炭酸飲料水は腹部が膨満し食欲低下をきたします。水分補給時には栄養素も摂れる栄養補助飲料などで必要なエネルギー量なども一緒に確保しましょう。

このレシピ集はCOPD患者さんもできるだけご家族と一緒のメニューを楽しめるよう に、左ページに基本の献立を、右ページに基本献立に少し手を加え、エネルギー量や たんぱく質をより多く取り入れられるよう工夫したメニューを掲載してあります。エネ ルギー量が不足しているお食事が続いたときや、食欲がありいつもよりも元気に食べ られそうなとき、献立に悩んだときなど、気軽に毎日のお食事にお役立てください。

基本献立は、1人前の分 量を表示しています。ご 家族の人数に合わせて 作ってください。

## 基本献立



BCAAの数値はあくま で目安です。

#### 厚焼き玉子 (128kcal) 【材料(1人前)】 だし汁… • 砂糖… --3g --0.3g ַ サラダ油… 生姜の甘酢漬 書じそ…

【作り方】 ①卵を溶き、Aを加えて混ぜる。 ②フライパンに油をひき、よく熱する。 ③粗熱をとったフライパンに、①を少量注 ぎ、数回に分け入れ巻き上げながら焼く。 ④食べやすい大きさに切り、皿に盛り付ける。

⑤生姜の甘酢漬・青じそを飾る。

#### ほうれん草のお浸し 〈12kcal〉

【材料(1人前)】
<ul><li>ほうれん草50g(1/4束)</li></ul>
<ul><li>かつお節0.1g</li></ul>
• しょうゆ3g

#### 【作り方】

①ほうれん草は茹でて冷水に取り、水気を 切って4cm幅に切る。 ②器に盛り付け、かつお節を飾る。

③しょうゆをかける。

#### 卯の花 (88kcal) 【林料(1人前)】

「インイイ(「ノへ日リ)」
<ul><li>にんじん</li></ul>
<ul><li>こんにゃく10</li></ul>
<ul><li>干ししいたけ1</li></ul>
<ul><li>サラダ油3</li></ul>
<ul><li>鶏ひき肉10</li></ul>
• おから25
<ul><li>だし汁25ml ]</li></ul>
• 砂糖1.5g
• 塩
• しょうゆ2g
• みりん1.5g ]
<ul><li>おろし牛姜</li></ul>

#### あさつき… 【作り方】

①にんじんは荒みじんに、こんにゃくは拍 子木切り、戻した干ししいたけは薄切り にする。 ②鍋に油を熱し、鶏ひき肉を炒める。

③鶏ひき肉の色が変わったら①を加え、さ らに炒める。 ④全体に油がなじんだら、おからを加え、 パラパラにまるまで炒める。

⑤④にAを加えて全体になじませ、少し水 気が飛んだら、おろし生姜を加え火を止

⑥器に盛り付け、小口切りにしたあさつき

## 白菜と麩のみそ汁 〈19kcal〉 【材料(1人前)】

おつゆ麩… だし汁・ -120ml • みそ--【作り方】

①白菜は太い千切りにする。 ②だし汁に①・戻した麩を加え、軽く火が 通ったらみそを溶き入れる。

ごはん (303kcal) 【材料(1人前)】 ごはん(米85g+水115ml) -----200g

①洗米し、分量の水を加えて炊飯する。

# 変化形献立例

調味料の重量目安表(単位g)

食品名

ウスターソース

MCTパウダー

オイスターソース

MCTオイル

か片栗粉

牛乳.

顆粒だし

あ油

小さじ1 大さじ1 (5ml) (15ml)

1.5

4.7

6

3

3

5

18

4.5

14 1

18

9

15

#### COPD患者さんのおうちごはん

塩(食塩)

ドレッシング

テンメンジャン

しょうゆ

豆板醤

9 な 生クリーム

9 は はちみつ

15 バター

酢

9 た 天ぷら粉

9

6

9

2

3

3

2.5

マヨネーズを加えることでふっくらとした仕上がりに。

ケチャップ

粉チーズ

コンソメ

粉寒天

9 さ 砂糖(上白糖)

粉ゼラチン

酒・ワイン

ごま(いりごま)

ごま(すりごま)

小麦粉

# 焼き鶏入り厚焼き玉子 【材料(1人前)】 • 砂糖----• 塩-----

--50g(1個)

• マヨネーズ-----3g ] ----0.3g ] サラダ油-----• 焼き鶏(缶詰)----20g 生姜の甘酢清------6g

①卵を溶き、Aを加えて混ぜる。 ②フライパンに油をひき、よく熱飾る。 ③ 料熱をとったフライパンに、①を 少量注ぎ、芯になるように焼き雞

を並べて巻き上げながら焼く。 ④余った①を数回に分けて、巻き上 げながら焼く。

#### さつま揚げ入りのバター醤油炒めにして、コクをプラス。 ほうれん草とさつま揚げのバター醤油炒め



しょうゆ…

----50g(1/4束) さつま揚げ-----15g バター…… 塩……… • こしょう…… 

①ほうれん草は茹でて冷水に取り、 水気を切って4cm程度の長さに 切る。 ②さつま揚げは薄切りにする。

③フライパンを熱してバターを溶 かし、①・②を炒め、塩・こしょうを 加える。

④しょうゆを加えて味を整える。

卯の花を小揚げに詰めて、多めの油で焼き上げ生姜醤油で。

#### 卯の花の巾着焼き 【材料(1人前)】 · 7 h.1[-20 < ---10g エレルルたけ・ サラダ油… • 鶏ひき肉… ・おから だし汁 • 砂糖-

【材料(1人前)】

白菜--

おつめ数・

• だし汁-----

• しょうゆ… · みりん,.... おろし生姜・ あさつきー

0.1g • しょうゆ… ---2g 【作り方】 --0.5g ·20g(1枚) -15g -1.5g おろし生姜

①基本献立の卯の花を作り、二等分にする。 ②油揚げを二等分にし、①を詰める。 ③三つ葉をさっと茹でる。 ④②の口を三つ葉で結ぶ。 -3g(2本) ⑤フライパンに油を熱し、④の両面

を焼き色がつくまで焼く。 · 3g ⑥皿に盛り、おろし生姜をのせ、しょうゆをかける。

MCTオイル入りみそ汁 【作り方】 ①基本献立のみそ汁を作る。 ②盛り付けたみそ汁にMCTオイル

· 75 ··· • MCTオイル-----10g

みそ汁にMCTオイルを加えるだけ。

---- 滴宁

---120ml

を注ぎ、よくかき混ぜる。

ではんと一緒にMCTオイルを炊き込むだけ。 MCTオイル入りごはん

【材料(1人前)】

----200g MCTオイルー

ごはん(米85g+水115ml) ①洗米し、分量の水とMCTオイル を加えて炊飯する。

※赤字は基本献立に追加または変更となる材料です。

変化形献立例は全てを 作らなくてもかまいま せん。お好きなメニュー や手軽に調理できるメ ニューからお試しくだ さい。

15

18

18

18

15

15

5

6

6

5

5

7 21

パン粉

みりん

みそ

めんつゆ

レモン汁

18 や ヨーグルト(全脂無糖)

18 ま マヨネーズ

水

5

3

6

6

5

7

4

<+56kcal>

(+42kcal)

(+219kcal)

⟨+90kcal⟩ •

⟨+45kcal⟩

⑤食べやすい大きさに切り、皿に盛

り付け、生姜の甘酢漬・青じそを

15

9

17

18

15

12

21 ら 練乳

赤字は基本献立に追加 または変更となる材料 です。

基本献立に対し、追加 されるエネルギー量で す。たんぱく質を強化し ているメニューには、た んぱく質のプラス量も 記載してあります。

全ての献立の栄養成分 はP.35-P.36を参照くだ さい。

※BCAA含有量は目安値です。



厚焼き玉子	〈128kcal〉
【材料(1人前)】	
• JP	50g(1個)
<ul><li>だし汁</li></ul>	
<ul><li>砂糖</li></ul>	
<ul><li>塩</li></ul>	0.3g ]
<ul><li>サラダ油</li></ul>	4g
<ul><li>生姜の甘酢漬</li></ul>	6g
<ul><li>青じそ</li></ul>	1枚

## 【作り方】

- ①卵を溶き、Aを加えて混ぜる。
- ②フライパンに油をひき、よく熱する。
- ③粗熱をとったフライパンに、①を少量注 ぎ、数回に分け入れ巻き上げながら焼く。
- ④食べやすい大きさに切り、皿に盛り付ける。 ⑤生姜の甘酢漬・青じそを飾る。

# **ほうれん草のお浸し** 〈12kcal〉

【材料(1人前)】	
• ほうれん草50g(1/4	棟
<ul><li>かつお節</li></ul>	.1
<ul><li>しょうゆ</li></ul>	-3

## 【作り方】

- ①ほうれん草は茹でて冷水に取り、水気を 切って4cm幅に切る。
- ②器に盛り付け、かつお節を飾る。
- ③しょうゆをかける。

#### 卯の花 ⟨88kcal⟩ 【材料(1人前)】 ・にんじん… -5g こんにゃく。 10g • 干ししいたけ -1g サラダ油・ -3g 鶏ひき肉 -10g -25g • おから… 25ml] だし汁・ • 砂糖… · 1.5g • 塩 ..... ·0.1g A • しょうゆ… -2g • みりん… ·1.5g おろし生姜 -0.5g あさつき。 --1g

#### 【作り方】

- ①にんじんは荒みじんに、こんにゃくは拍 子木切り、戻した干ししいたけは薄切り にする。
- ②鍋に油を熱し、鶏ひき肉を炒める。
- ③鶏ひき肉の色が変わったら①を加え、さ らに炒める。
- ④全体に油がなじんだら、おからを加え、 パラパラにまるまで炒める。
- ⑤4にAを加えて全体になじませ、少し水 気が飛んだら、おろし生姜を加え火を止 める。
- ⑥器に盛り付け、小口切りにしたあさつき を飾る。

# 白菜と麩のみそ汁 〈19kcal〉

#### 【作り方】

#### ごはん (303kcal)

#### 【材料(1人前)】

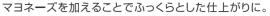
ごはん(米85g+水115ml) -----200g 【作り方】

【材料(1人前)】	
• 白菜	20g
• おつゆ麩	適宜
<ul><li>だし汁</li></ul>	-120ml
<ul><li>みそ</li></ul>	7g

# ①白菜は太い千切りにする。

②だし汁に①・戻した麩を加え、軽く火が
通ったらみそを溶き入れる。

①洗米し、分量の水を加えて炊飯する。



【作り方】

【作り方】

## 焼き鶏入り厚焼き玉子

(+56kcal)

(+42kcal)

(+219kcal)

(+90kcal)

(+45kcal)

#### 【材料(1人前)】

•	1311(12/13)	
	卵50g(1個	
	マヨネーズ3g ]	
	砂糖3g	
	塩0.3g ]	
	サラダ油4	$\circ$
	焼き鶏(缶詰)20	
•	生姜の甘酢漬6	g

①卵を溶き、Aを加えて混ぜる。

②フライパンに油をひき、よく熱 する。

③粗熱をとったフライパンに、①を 少量注ぎ、芯になるように焼き鶏 を並べて巻き上げながら焼く。

④余った①を数回に分けて、巻き上 げながら焼く。

⑤食べやすい大きさに切り、皿に盛 り付け、生姜の甘酢漬・青じそを 飾る。

## さつま揚げ入りのバター醤油炒めにして、コクをプラス。 ほうれん草とさつま揚げのバター醤油炒め 【材料(1人前)】 • ほうれん草

• 青じそ……

-50g(1/4束) さつま揚げ… ---15g バター --0.5g • 塩…… こしょう: ...少々 ・しょうゆー --1g

①ほうれん草は茹でて冷水に取り、 水気を切って4cm程度の長さに 切る。

②さつま揚げは薄切りにする。

③フライパンを熱してバターを溶 かし、①・②を炒め、塩・こしょうを 加える。

④しょうゆを加えて味を整える。



砂糖

[++00] /4 | ++\]

卯の花を小揚げに詰めて、多めの油で焼き上げ生姜醤油で。

## 卯の花の巾着焼き

-1.5g

• 塩…… 【材料(1人前)】 • にんじん… • しょうゆ… • こんにゃく… ·10g ・みりん・ • 干ししいたけー ---1g おろし生姜 サラダ油・ --3g あさつき・ 鶏ひき肉・ --10g 油揚げ… • おから ·25g • 三つ葉… だし汁 ·25ml サラダ油

-0.1g ・しょうゆ-<sup>--2g</sup> 【作り方】 1.5g ①基本献立の卯の花を作り、二等分にする。

--0.5g ②油揚げを二等分にし、①を詰める。 ----1g ③三つ葉をさっと茹でる。 -20g(1枚) ④②の口を三つ葉で結ぶ。

--3g(2本) ⑤フライパンに油を熱し、④の両面

---15g を焼き色がつくまで焼く。

…3g ⑥皿に盛り、おろし生姜をのせ、しょうゆをかける。



みそ汁にMCTオイルを加えるだけ。

## MCTオイル入りみそ汁

【作り方】

おろし生姜

【竹竹什(「八削」)】	
<ul><li>白菜</li></ul>	20g
<ul><li>おつゆ麩</li></ul>	商亩
• だし汁120	)m
<ul><li>みそ</li></ul>	7g

• MCTオイル----10g

①基本献立のみそ汁を作る。

②盛り付けたみそ汁にMCTオイル を注ぎ、よくかき混ぜる。



ごはんと一緒にMCTオイルを炊き込むだけ。

#### MCTオイル入りごはん

#### 【材料(1人前)】

ごはん(米85g+水115ml)

• MCTオイル----5g

【作り方】 ①洗米し、分量の水とMCTオイル

--200g を加えて炊飯する。



【材料(1人前)】	
• /\ <u>L</u> 4(	)g(2枚)
<ul><li>サラダ油</li></ul>	2g

(97kcal)

【作り方】 ①フライパンに油をひき、ハムを焼く。

ロースハム

ツナサラダ	(70kcal)
【材料(1人前)】	
<ul><li>レタス</li></ul>	20g
<ul><li>ブロッコリー</li></ul>	
• 水煮ツナ(缶詰)	30g(1/2缶)
• コーン(缶詰)	5 <sub>8</sub>

# 【作り方】

• ドレッシング ……

①レタスは一口大に切り、ブロッコリーは 一口大に切って茹でる。

②①をプレートに盛り、ツナとコーンを添 えドレッシングをかける。

ミネストローネ	⟨31kcal⟩
【材料(1人前)】	
<ul><li>玉ねぎ</li></ul>	15g]
<ul><li>にんじん</li></ul>	
<ul><li>じゃがいも</li></ul>	
<ul><li>キャベツ</li></ul>	
• 水	
• トマト(缶詰)	
<ul><li>コンソメ</li></ul>	1g
<ul><li>塩</li></ul>	0.5g
<ul><li>こしょう</li></ul>	
【作り方】	
①Aを1.5cm角に切る。	
②鍋に水・トマト・①・コンソ>	くを加え、者る。

バターロール	
(ブルーベリージャム)	〈217kcal〉

③塩・こしょうで味を整える。

#### 【材料(1人前)】 ロールパン…

ブルーベリージャム-----15g

①ロールパンをトーストし、プレートに盛り 付け、ブルーベリージャムを添える。

牛乳	〈87kcal〉
【材料(1人前)】 • 牛乳	130ml
【作り方】 ①牛乳をコップに注ぐ。	



食材の選び方で、簡単にカロリーUP。

## ウインナー

(+50kcal)

## 【材料(1人前)】

【作り方】

• ウインナー---40g(2本) ①フライパンに油をひき、ウイン

サラダ油 -----2g ナーを焼く。



炒め物も、マヨネーズで手軽にカロリーUP。

#### ツナとレタスのマヨ炒め

(+100kcal)

#### 【材料(1人前)】 レタス……… -20g

- ブロッコリ<del>ー</del>--------30g • マヨネーズ 10g
- コーン(缶詰) -----5g • 油煮ツナ(缶詰) -----30g(1/2缶)
- • こしょう ...... ....少々

#### 【作り方】

- ①レタスは一口大に切り、ブロッコ リーは一口大に切って茹でる。
- ②フライパンにマヨネーズをひき、 ①とコーン、ツナ缶(油ごと)を入 れ軽く炒める。
- ③塩・こしょうで味を整える。



ミックスビーンズで豆をたっぷり、たんぱく質もプラス。

## 豆たっぷりミネストローネ

(+55kcal)

#### 【材料(1人前)】

- 玉ねぎ------15g<sup>-</sup> • にんじん-----10g
- じゃがいも………15g キャベツ-----10g」
- シェルマカロニ -----7g ----80ml
- トマト(缶詰)-----30g

#### コンソメ --------- 1 g -0.5g • 塩.....

• ミックスビーンズ(缶詰)----15g ④②を加え、塩・こしょうで味を整える。

…少々

--適量

#### 【作り方】

こしょう・

- ①Aを1.5cm角に切る。
- ②マカロニを固めに茹でる。
- ③鍋に水・トマト・①・ミックスビーン ズ・コンソメを加え、煮る。



飲み込みにくいパンも、しっとりと食べやすく。

## フレンチトースト

(+230kcal) 〈たんぱく質+8.2g〉

#### 【材料(1人前)】

フランスパン-----2切 • 卵-----50g(1個) • 牛乳-----70g ]<sub>A</sub> ----3g <u>]</u>

- ブルーベリージャム…15g
- 砂糖 ---------2g

# 粉砂糖………

#### 【作り方】

①卵を溶き、Aを加えて混ぜ、パン を浸す。

- ②生クリームは砂糖と混ぜて泡立てる。
- バター-----10g ③フライパンにバターをひき、①の 両面を焼く。
- 生クリーム 20g4回に盛り付け、ブルーベリージャ ムと②を添え、粉砂糖を振る。



(+60kcal)



きなこ牛乳

#### 【材料(1人前)】 【作り方】 牛乳 ------130ml ①牛乳をコップに注ぐ。

• はちみつ .....

きな粉 ………… ---8g

------8g ②はちみつ・きな粉を入れ、よく混

ぜる。



#### ポークピカタ& 赤ワインソース (235kcal)

#### 【材料(1人前)】 -60g • 豚もも肉(しゃぶしゃぶ用) • 塩 ...... 0.3g こしょう・ ..小夕 小麦粉· -3g サラダ油 -4g • N ..... -8g 赤ワイン …… -7g ケチャップ… ·5g <sup>-</sup> ・ウスターソースー ·6g 粒マスタード… 2g ·40g(1/3本) • にんじん…… • 砂糖 ..... -1.5g バター・ --1g じゃがいも・ 30g(1/3個) -0.1g • パヤリ(乾燥) -0.1g

## クレソン~ 【作り方】

11

レモン・

- ①豚肉を重ね合わせ、適度な大きさに折りたたむ。 ②塩・こしょうをし、小麦粉を薄くまぶす。
- ③フライパンに油をひき、②を溶き卵にく ぐらせ両面を焼き、一口大に切る。
- ④フライパンに赤ワイン熱し、沸騰したら 火を止めAを加えてかき混ぜ、皿に塗る。
- ⑤シャトー切りにしたにんじんを鍋に入 れ、かぶる程度の水と砂糖を加え、沸騰 したら弱火で煮込む。水気が飛んだらバ ターを加え、強火で照りを出し火を止め る。(にんじんのグラッセ)
- ⑥乱切りにしたじゃがいもを塩茹でする。 火が通ったら茹で汁を捨てて蓋をし、火 にかけながら鍋をゆすって水気を飛ば し粉を吹かせる。

⑦ソースを塗った皿に③・⑤・⑥を盛り付 け、パセリを振り、くし型に切ったレモン とクレソンを飾る。

## カブのペペロンチーノ〈99kcal〉

【材料(1人前)】	
<ul><li>かぶ</li></ul>	
<ul><li>かぶの葉</li></ul>	
<ul><li>ベーコン</li></ul>	10g
<ul><li>にんにく</li></ul>	·····2
<ul><li>オリーブ(グリーン)</li></ul>	6è
<ul><li>オリーブ油</li></ul>	4 <sub>2</sub>
• 唐辛子(輪切り)	0.28
• 塩	0.3
<ul><li>こしょう</li></ul>	少々

#### 【作り方】

[++90] (1 | ±±) ]

…適官

- ①かぶは皮をむいてさいの目切り、かぶの 葉は一口大の長さに切る。
- ②ベーコンは色紙切り、にんにく・オリーブ は荒みじん切りにする。
- ③フライパンにオリーブ油、にんにく・唐辛 子を入れ、弱火にかけて香りを出す。
- ④香りが出たら中火にし、ベーコンとかぶを 加えて炒め、塩・こしょうで味を整える。
- ⑤かぶに火が通ったら、かぶの葉とオリー ブを加えて炒める。

## タコと海藻のマリネ〈62kcal〉

【竹科(「人則)】	
• タコ(茹で)	25
<ul><li>海草ミックス(乾燥)</li></ul>	3
<ul><li>玉ねぎ</li></ul>	10
<b>一种</b>	5 a -

•	タコ(茹で)25	g
•	海草ミックス(乾燥)3	3g
•	玉ねぎ10	)g
•	酢5g <sup>-</sup>	
•	オリーブ油3g	Α
•	レモン汁2g	

•	塩0.2g	٨
•	こしょう ―――――少々 ]	А

#### 【作り方】

- ①タコは食べやすい薄さに切る。
- ②海草ミックスは水に浸して戻し、水気を切る。
- ③玉ねぎは薄くスライスし、水にさらして 絞り、水気を切る。
- ④Aを混ぜ合わせ、①~③と和え、冷蔵庫 で冷やして味をなじませる。

きのこスープ	〈21kcal〉
【材料(1人前)】	
• ぶなしめじ	10g
<ul><li>エリンギーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーー</li></ul>	10g
<ul><li>玉ねぎ</li></ul>	10g
<ul><li>絹さや</li></ul>	
<ul><li>バター</li></ul>	1g
• 水	120ml
<ul><li>コンソメ</li></ul>	
<ul><li>こしょう</li></ul>	少々
【作り方】	
①ぶなしめじは小房に分け、こ	Eリンギは食
べやすい大きさに切る。	

②玉ねぎは薄切りにする。

【作り方】

- ③絹さやは2~3等分に斜めに切る。
- ④鍋にバターを溶かし、①・②を入れて軽 く炒め、水を注ぐ。
- ⑤③を加えてコンソメ・こしょうで味を調える。

①洗米し、分量の水を加えて炊飯する。

ごはん	〈303kcal〉
【材料(1人前)】 • ごはん(米85g+z	k115ml)200g

### 力二(缶詰) ・ドライトマト 玉ねぎ…… • 白ワイン… バター… • コンソメ(顆粒) ----1.2g

# • バター…1g • じゃがいも…30g(1/3個)

パセリ(乾燥)…0.1g • レモン…適宜

## しゃぶしゃぶ肉のミルフィーユフリッターで、やわらかくて食べやすい。 チーズ入りポークフリッター風

#### 【材料(1人前)】

- 豚もも肉(しゃぶしゃぶ用)…60g
- スライスチーズ…27g 塩…0.3g
- こしょう…少々 天ぷら粉…25g
- マヨネーズ…12g 水…30ml

【材料(1人前)】

ペンネー

• かぶの葉

ベーコン

にかにく…

オリーブ油・

• オリーブ(グリーン)

かぶ…

- サラダ油(揚げ焼き)…適宜(多め)
- 赤ワイン…7g ケチャップ…5g ウスターソース…6g ● 粒マスタード…2g
- にんじん…40g(1/3本) 砂糖…1.5g
- 【作り方】

クレソン…適宜

- ①スライスチーズを棒状に折り畳む。 ②①に豚肉を巻き、塩・こしょうをまぶす。
- ③天ぷら粉にマヨネーズ・水を加えて混ぜ、 ②をくぐらせ、揚げ焼きする。
- 塩…0.1g こしょう…少々 生クリーム…20g⑤基本献立と同様ににんじんのグラッセを 作る。 ⑥じゃがいもを塩茹でにし、熱いうちに生ク

④基本献立の赤ワインソースを、皿に塗る。

(+382kcal)

(+54kcal)

(+105kcal)

(+130kcal)

〈たんぱく質+7.3g〉

- リームを少量ずつ加えながら練り、こしょ うで味を整え、マッシュポテトを作る。
- ⑦ソースを塗った皿に、③・⑤・⑥を盛り付 け、パセリを振り、くし形に切ったレモンと クレソンを飾る。

## 基本のペペロンチーノにペンネを加えてエネルギーUP。

20g

15g

--2g

--6g

-4g

## カブとペンネのペペロンチーノ

• 塩… -0.4g 15g • こしょう・

## 【作り方】

- ①ペンネを茹でる。
- 10g ②基本献立のカブのペペロンチーノ を作り、①を加える。

## 唐辛子(輪切り)・ 0.2g

基本のマリネにアボカドソースを添えて。

## タコと海藻のマリネ アボカドソース

#### • アボカド 【材料(1人前)】 25g • マヨネーズ… • タコ(茹で)… ·4g 海草ミックス(乾燥) --3g •オリーブ油-·2g --2g |<sub>A</sub> 玉ねぎ… ·10g •酢-----• 酢------5g • おろしにんにく ---1g∣ オリーブ油・ ·3g • 塩······ -0.2g • レモン汁・ ·2g ・こしょう ..少々 | • 塩…. 0.2g

## --30g 【作り方】 ①基本献立のマリネを作る。

- ②アボカドは、すりおろすかフォーク でつぶし、粗いペースト状にする。
- ③②にAを加えて混ぜ合わせ、①の 上にかける。
- ビーフシチューの素を少し入れて、香り高い本格派スープに。 きのこのデミスープ 【材料(1人前)】 • ぶなしめじ~ • エリンギー 玉ねぎ…… ソーセージ …… バター……

• こしょう

• 塩... -10g • こしょう------10g • 絹さや------10g 【作り方】 -20g(1本) ①ぶなしめじは小房に分け、エリンギ ---2g は食べやすい大きさに切る。 • 水 ……

--少々

--0.1g れて軽く炒め、水・牛乳を加える。

…少々 ⑤ビーフシチューの素を加え、塩・こ …5g しょうで味を整える。

⑥カップに盛り、軽く茹でた絹さやを

-100ml ②玉ねぎは薄切りにする。

-20ml ③ソーセージは斜め薄切りにする。

• ビーフシチューの素----10g ④鍋にバターを溶かし、①~③を入

シーフードミックスに変えても美味しい。2人前(お米1合)以上で作って!

(+80kcal)

## カニとトマトのピラフ 【材料(1人前)】

80g • こしょう… ·約100ml • イタリアンパセリ(生)· · 15g 【作り方】 10g ②カニの缶詰は、汁と身に分ける。

• 塩…

①米を洗米し、炊飯器に入れる。

--8ml ③ドライトマトは一口大に切る。

-5g A ④玉ねぎは荒みじんに切る。

 $-0.2g\mid_A$  ⑤炊飯器に②の汁・白ワインを入れ、

-2g 65に2の身・3・4・Aを加えて軽く 混ぜる。

規定量まで水を加える。

⑦炊飯し、炊き上がったら軽くかき混 ぜ、器に盛り、パセリを飾る。

※BCAA含有量は目安値です。 ※赤字は基本献立に追加または変更となる材料です。 12



	エネルギー	660kcal
	水分	538.6g
	たんぱく質	31.3g
	脂質	20.3g
	炭水化物	82.3g
3	カリウム	885mg
	カルシウム	54mg
	マグネシウム	80mg
-	リン	444mg
Ĵ,	ビタミンD	9.1µg
	食物繊維	3.2g
30.2	食塩相当量	3.1g
	BCAA*	5,332mg

## **カジキの南蛮焼き**〈225kcal〉

【材料(1人前)】		
• カジキマグロ100g(1	切れ	l)
• 塩	0.5	ġ
<ul><li>こしょう</li></ul>		
<ul><li>黄ピーマン</li></ul>	1 C	)g
<ul><li>長ネギーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーー</li></ul>	5	ġ
<ul><li>サラダ油</li></ul>	4	ļģ
<ul><li>しょうゆ</li></ul>	óg⁻	]
• 酒	4g	
• 酢		١.
<ul><li>みりん</li></ul>		Α
<ul><li>オイスターソース</li></ul>	3g	
• 水30	mĺ	
•   7	25	! og
<ul><li>もやし</li></ul>	20	)g
• パクチー		

#### 【作り方】

- ①カジキマグロは、塩・こしょうをし5分程 度おき、キッチンペーパーで水気を拭き
- ②黄ピーマンは千切り、長ネギは白髪ねぎ にする。
- ③フライパンに油をひき、①の両面を焼 く。さらにAを加え、蒸し焼きにする。
- ④皿に、薄切りのトマト・茹でたもやし・③・ ②の順に盛り、パクチーを飾る。

豆苗炒め	⟨36kcal⟩
【材料(1人前)】      豆苗      にんにく      サラダ油      塩      こしょう	0.5g 3g 0.5g
【作り方】 ①豆苗は1/2の長さに切る。 ②フライパンに油をひき、みたにんにくを入れ、香りが出れさっと炒める。 ③塩・こしょうで味を調える	

## 白菜とカニのスープ〈64kcal〉

### 【材料(1人前)】

<ul><li>白菜15</li></ul>
<ul><li>長ネギーーー</li></ul>
<ul><li>ごま油</li></ul>
• 水120ml ]
<ul><li>顆粒中華だし1g</li></ul>
<ul><li>カニ(缶詰)10g  </li></ul>
• 塩0.5g
<ul><li>こしょう ――――――――少々」</li></ul>
• 卵15

- ①白菜はそぎ切り、長ネギは1cmの輪切 りにする。
- ②鍋にごま油をひき、①を炒め、しんなりし たらAを加える。
- ③一煮立ちしたら溶き卵を加える。

# ごはん

(303kcal)

#### 【材料(1人前)】

ごはん(米85g+水115ml) -----200g

①洗米し、分量の水を加えて炊飯する。

# フルーツ盛り合わせ〈32kcal〉

#### 【材料(1人前)】

<ul><li>ピンクグレープフルーツ</li></ul>	15g
<ul><li>キウイフルーツ</li></ul>	20g
<ul><li>パイナップル</li></ul>	30g

①食べやすい大きさに切り、器に盛る。



パサつきやすい白身魚も、あんかけで食べやすく。

## カジキ揚げ焼きあんかけ

## 【材料(1人前)】 カジキマグロ… 100g(1切れ)

- 塩..... --0.5g ....少々 こしょう・ -10g • 片栗粉----• 油(揚げ油) ------·適量 ごま油 … ---4g 玉ねぎ… -15g
- にんじん… ----10g ピーマン… ----10g しいたけ……… ----10g

3g

--2g

---15g

-80ml

- --10g 【作り方】 ①カジキマグロは一口大に切り、 塩・こしょうをし5分程度おく。水 -3g <sub>B</sub> 気を拭き取り、片栗粉をまぶす。
  - ②多めの油で①を揚げ焼きにする。 ③フライパンにごま油をひき、千切
  - りにしたA・もやしを炒める。Bを加 えとろみがつくまで火にかける。
  - 4皿に②を盛り、上から③をかける。



市販のシチューの素で簡単に。

### 白菜とカニのミルクスープ

<+102kcal>

(+105kcal)

#### 【材料(1人前)】 白菜· -15g 長ネギ・ -5g ごま油・ --50ml ] • 水---------70ml

- 牛乳..... • 顆粒中華だし…0.5g カニ(缶詰)-----10g
- シチューの素-----3g こしょう------少々
- M ····· 【作り方】

もやし…

• しょうゆ…

顆粒中華だし。

• 砂糖 …

• 酢………

• 水……

• 片栗粉--

- ①白菜はそぎ切り、長ネギは1cm の輪切りにする。
- ②鍋にごま油をひき、①を炒め、し んなりしたらAを加える。
- ③一煮立ちしたら溶き卵を加える。



衣をたっぷりとつけるのがコツ。バナナやリンゴなどご家庭にある果物でも。

#### パイナップルフリッター

(+200kcal)

#### 【材料(1人前)】

パイナップル(缶詰)

#### ---60g • ホットケーキミックス ---20g --15g

- 油(揚げ油) ------…適量
- ココナッツファイン

# …適宜

#### 【作り方】

- ①パイナップルは半分に切り、ホッ トケーキミックスと牛乳で溶いた 衣の中にくぐらす。
- ②油を熱し、軽く焦げ目がつくまで 揚げる。
- ③ココナッツファインを振る。



# とろーり温泉卵と チキンのナポリタン(470kcal)

7 1 P 107 111 2 7 P 1	,
【材料(1人前)】	
<ul><li>スパゲッティ(乾麺) ************************************</li></ul>	60g
<ul><li>塩</li></ul>	
<ul><li>鶏むね肉(皮なし)</li></ul>	
<ul><li>玉ねぎ</li></ul>	
<ul><li>マッシュルーム(缶詰)</li></ul>	
<ul><li>ピーマン</li></ul>	
<ul><li>サラダ油</li></ul>	
<ul><li>バター</li></ul>	
• 塩	
• こしょう	
<ul><li>ケチャップ</li></ul>	30g
• <u>pp</u>	50g(1個)

#### 【作り方】

- ①鍋に1リットルの湯を沸かし、沸騰したら 火からおろして200~300mlの水を加 え、卵を入れて蓋をする。20分後、取り 出して水で冷やし温泉卵を作る。
- ②たっぷりの湯に塩を入れ、スパゲッティ を茹でる。
- ③鶏むね肉を一口大の削ぎ切りにする。
- ④玉ねぎを薄切りにする。
- ⑤マッシュルームを薄切り、ピーマンを 5mm程度の細切りにする。
- ⑥フライパンに油とバターをひき、④を炒 めたら③を入れ、塩・こしょうを加えてさ らに炒める。
- ⑦②・⑤を加えて炒め、ケチャップを全体 にからませる。
- ⑧皿に盛り、①を添える。

トマトサラダ	⟨75kcal⟩	
【材料(1人前)】		

K1311(12 (133) A	
<ul><li>レタス</li></ul>	20g
• <u>                                    </u>	60g(4~5個)
<ul><li>黄ピーマン</li></ul>	5g
<ul><li>玉ねぎ</li></ul>	10g
<ul><li>フレンチドレッシング …</li></ul>	13g
• バジル(粉)	1g

#### 【作り方】

- ①レタスは大きめにちぎり盛りつける。ミ ニトマトは一口大の乱切りにし、レタス の上に盛る。
- ②黄ピーマンと玉ねぎはみじん切りにし、 軽く水にさらして水気を切り、フレンチド レッシングで和える。
- ③②にバジル粉を加えて混ぜる。
- ④①の上に③のドレッシングをかける。

#### オニオンスープ (34kcal)

Эg
1g
mĪ
2g
1g
Ż
3g
宜

#### 【作り方】

①玉ねぎは薄切りにする。

②鍋に油をひき、①を炒め、分量の水を加 える。コンソメ・塩・こしょうで味を調え、 カップに盛る。

③フランスパンをさいの目切りにし、フラ イパンで乾煎りする。キッチンペーパー の上で冷まし、クルトンを作る。 ④パセリをみじん切りにする。

※BCAA含有量は目安値です。

53と4を飾る。



ひき肉をふんだんに使ってナポリタンをミートソースに。

--0.1g

-30g

-30g

-40g

-10g

-10g

-10g

·2g

.5g

## とろ一り温泉卵とミートソーススパゲッティ

• ケチャップ… 30g • 砂糖 … --2g |<sub>B</sub> -0.5g • 塩…… こしょう・ ---少々」 サラダ油・ • M .... 【作り方】 ①基本献立と同様に温泉卵を作る。 ②Aは、すべて粗みじん切りにする。

③フライパンに油・バター・にんにく

を入れて弱火で温め、香りが出た

ら火を強めて玉ねぎ・にんじん・ひ

④マッシュルーム・ピーマンを加え て炒め、Bで味を調える。

⑤たっぷりの湯に塩を入れ、スパ ゲッティを茹でて水気を切り、サ ラダ油をからめる。

(+145kcal)

·50g(1個) ⑥⑤を皿に盛り、④·①を添える。



## バジルの香るさわやかなドレッシングで、モッツァレラチーズをたっぷりと。 トマトとモッツァレラのカプレーゼ

き肉を加える。

⟨+168kcal⟩ 〈たんぱく質+11.4g〉

⟨+135kcal⟩

〈たんぱく質+5.0g〉

### 【材料(1人前)】

【材料(1人前)】

• 塩.....

• 牛ひき肉-

豚ひき肉・

玉ねぎ…

ピーマン…

• にんじん・

にかにく。

サラダ油

バター・

• スパゲッティ(乾麺)·60g

マッシュルーム(缶詰)

- トマトーーー60g(1/2個) • モッツァレラチーズ…50g 黄ピーマン------
- 玉ねぎ… ----10g • フレンチドレッシング --13g
- バジル(粉) バジル(生) --6g

## 【作り方】

- ①基本献立と同様にドレッシングを 作る。
- ②トマトとモッツアレラチーズは7 ~8mmの厚さに切る。 ③皿にトマトとチーズを交互盛り付
- け、①のドレッシングをかけ、バジ ルを飾る。

# オニオンスープにバターをプラス。パンとチーズで香りも豊かに。 オニオングラタンスープ

【材料(1人前)】
• 玉ねぎ······30g
<ul><li>サラダ油1g</li></ul>
• 水120ml
• コンソメ2g
• 塩0.1g
<ul><li>こしょう少々</li></ul>
• バター5g
• フランスパン20g
<ul><li>スライスチーズ15g</li></ul>

パセリ(生)-----適宜

#### 【作り方】

- ①基本献立と同様にスープを作り、バ ターを加え耐熱皿に盛り付ける。
- ②適度な厚さに切ったフランスパ ン・スライスチーズをのせ、オー ブントースターで軽く焼き色を つける。
- ③刻んだパセリを振る





エネルギー	737kcal
水分	494.2g
たんぱく質	24.1g
脂質	26.7g
炭水化物	95.4g
カリウム	1,240mg
カルシウム	120mg
マグネシウム	125mg
リン	340mg
ビタミンD	0.3µg
食物繊維	5.6g
食塩相当量	3.5g
BCAA*	3,856mg
	水分 たんぱく質 脂質 炭水化物 カリウム カルシウム マグネシウム リン ビタミンD 食物繊維 食塩相当量

#### 鶏肉の照り焼き (224kcal)

## 【材料(1人前)】

Fig. 1 ( . N digg) W		
• 鶏もも肉(皮つき)70g(中	1枚	()
<ul><li>サラダ油</li></ul>	4	g
<ul><li>しょうゆ</li></ul>	g ¯	ĺ
• 酒······3	g	,
<ul><li>みりん</li></ul>	g	Α
• 砂糖4	g	
<ul><li>レタス</li></ul>	15	g
<ul><li>きゅうり</li></ul>	15	g

#### 【作り方】

ミニトマト………

- ①鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンに油を熱し、鶏肉の皮面から 入れ、両面を焼く。

-----20g(1~2個)

- ③Aを混ぜ合わせる。
- ④鶏肉に焼き目がついたら③を加え、弱火 にして煮詰める。
- ⑤器にレタスを敷き④を盛り、薄切りにし たきゅうりとミニトマトを添える。

#### 山芋とアボカドの わさび醤油和え (97kcal)

#### 『++±3 / 1 ↓ <del>\*\*</del> \ 】

【竹科(「八削)】	
• 山芋50g(1/3	本)
• アボカド25g(1/4	個)
• 酢	5
<ul><li>しょうゆ</li></ul>	5
<ul><li>練りわさび2g</li></ul>	S A
<ul><li>サラダ油1g</li></ul>	5
<ul><li>顆粒和風だし0.2g</li></ul>	5
<ul><li>かいわれ大根</li></ul>	商宜

## 【作り方】

①山芋は皮をむき、ビニール袋に入れ、めん棒 で軽くたたいて食べやすい大きさに割る。

- ②アボカドは、縦半分に切り、皮と種を取 り、一口大に切る。
- ③Aを混ぜ合わせ、①·②と和える。
- ④器に盛り、かいわれ大根を飾る。

#### ひじき炒め煮 ⟨79kcal⟩

#### 【材料(1人前)】 エレストじき。

- 10000	١٤
• にんじん	7 8
<ul><li>油揚げ</li></ul>	) {
<ul><li>サラダ油3</li></ul>	5
• 水25ml <sup>-</sup>	1
• しょうゆ3g	
• みりん3g	l.
• 砂糖3g	l
• 酒2g	

## 【作り方】

顆粒和風だし…………

- ①干しひじきは水に浸してもどす。 ②にんじん・油揚げは細切りにする。
- ③フライパンに油をひき、にんじんを炒め る。ひじき・油揚げを加えてさらに炒める。
- ④Aを混ぜ合わせ、③に加えて炒める。 ⑤煮汁がなくなるまで弱火で煮る。

# 豆腐と白菜の みそ汁

⟨31kcal⟩

## Family (a. 1. ark) 1

【材料(1人前)】	
• 木綿豆腐15g	
• 白菜25g	
• 葉ネギ2g	
• だし汁120ml	
• みそ7g	

### 【作り方】

- ①木綿豆腐は一口大、白菜は短冊切り、ネ ギは小□切りにする。
- ②だし汁に白菜を加え、軽く火が通った ら、豆腐を入れ、みそを溶き入れる。
- ③ひと煮立ちしたら火を止め、椀に注ぎ、 ネギを散らす。

#### ゆかりごはん (306kcal)

## 【材料(1人前)】

• ごはん(米85g+水115ml)----200g • ゆかり ……

#### 【作り方】

①洗米し、分量の水を加えて炊飯する。 ②炊き上がったら、ゆかりを混ぜる。



タルタルソースでエネルギーとたんぱく質をUP。

## 鶏の南蛮焼き

## 【材料(1人前)】

• 鶏もも肉(皮つき)



・ミニトマト…

# パセリ(乾燥)

## 【作り方】

- ①鶏肉に塩を振り、小麦粉をまぶし てはたく。
- ②溶き卵に①をくぐらせて、油で揚 げる。

適宜

- ③Aを混ぜ合わせ、鍋またはレンジ で温める。 ④ 鶏肉の表面がきつね色になった
- ら、取り出し、③にさっと漬け込む。 ⑤卵は茹でて細かく刻み、みじん切 りにした玉ねぎ、マヨネーズと混 ぜ合わせソースを作る。

-20g ⑥器にレタスを敷き④·⑤·薄切りに したきゅうり・ミニトマトを盛り、パ セリを振る。

(+206kcal)

(+62kcal)

(+63kcal)

〈たんぱく質+6.1g〉



揚げたとろろに海苔の風味が食欲をそそります。

--15g

## 山芋磯辺揚げ

• きゅうり .....

- 【材料(1人前)】 • 山芋----70g(1/3本) • マヨネーズ…… --5g 薄口しょうゆ… --2g
- 焼きのり… --2g •油(揚げ油)… ·適量

#### 【作り方】

- ①山芋は皮をむいて、すりおろす。 ②①にマヨネーズ・しょうゆを加え、 混ぜる。
- ③焼きのりを5cm程度の大きさに 切り、②をスプーンでのせて巻 き、油で揚げる。
- ④表面の色が薄くきつね色に変 わったら取り出す。



基本のみそ汁に具材を追加するだけで簡単にエネルギーUP。

## 豚汁

【材料(1人前)】
• 木綿豆腐15g
• 白菜20g
<ul><li>豚ばら肉10g</li></ul>
• ごぼう10g
• ごま油2g
<ul><li>葉ネギ2g</li></ul>
• みそ7g
• だし汁120ml

#### 【作り方】

- ①豚ばら肉はこま切れ、ごぼうはさ さがきにする。 ②フライパンにごま油をひき、①を
- 炒める。
- ③基本献立のみそ汁に②を加える。
- ④小口切りにしたネギを散らす。



麻婆豆腐	〈280kcal〉
【材料(1人前)】      木綿豆腐      長ネギ      生姜      にんにく      豚ひき肉	30g 4g 4g
<ul><li>サラダ油</li><li>鶏がらスープ</li><li>酒</li><li>しょうゆ</li><li>砂糖</li><li>テンメンジャン</li><li>豆板器</li></ul>	5g 50ml 7g 4g A 2g 5g 2g 2g
<ul><li>片栗粉</li><li>水</li><li>ごま油</li></ul>	2g <sub>B</sub>

#### 【作り方】

- ①長ネギの2/3量・生姜・にんにくをみじ ん切りにする。
- ②長ネギの1/3量は白髪ねぎにし、水にさ らす。
- ③フライパンに油をひき、①を炒める。香り が出たら豚ひき肉を加えてさらに炒める。
- ④Aを加え、ひと煮たちさせる。
- ⑤豆腐は1.5cm角に切り、④に加えて煮る。 ⑥よく混ぜたBを加えてとろみをつけ、ご
- ま油を加える。
- ⑦器に盛り、②を飾る。

19

## きくらげときゅうりの 中華サラダ

(29kcal)

g
g
g
g
_
٨
Ρ

#### 【作り方】

- ①きくらげは水で戻してよく洗い、細切り にして茹でる。
- ②にんじんは細切りにし、塩を振り、しばら く置いて水気を絞る。きゅうりも細切り にする。
- ③Aを混ぜ、①·②と和える。

## 大根とにんにくの 芽の炒め煮 (54kcal)

#### 【材料(1人前)】

• 大根60	g
<ul><li>にんにくの芽15</li></ul>	g
<ul><li>サラダ油2</li></ul>	g
<ul><li>おろし生姜2</li></ul>	g
• 水70ml <sup>-</sup>	]
<ul><li>薄口しょうゆ4g</li></ul>	
• オイスターソース3g	Α
· 油	

## • 砂糖… 【作り方】

①大根は1cm幅のいちょう切り、にんにく の芽は3cm程度に切る。

·2g.

- ②鍋に大根とかぶる程度の水を入れ、火に かける。
- ③沸騰してから5分程度茹で、湯を切る。
- ④フライパンに油をひき、生姜を入れ、香 りが立ってきたら、だいこん・にんにくの 芽を加えて炒める。
- ⑤にんにくの芽を一旦取り出し、Aを加え、 中火で15分程度煮る。
- ⑥大根に火が通ったら、最後ににんにくの 芽を加える。

#### 中華スープ (14kcal)

#### 【材料(1人前)】

•	ニラ10g
•	玉ねぎ15g
•	カニカマ5g
•	水120ml
•	顆粒中華だし1g

- ①ニラは2cm程度、玉ねぎは薄切りにす
- ②鍋に水を入れ、沸騰したら中華だし、玉 ねぎを入れる。
- ③玉ねぎに火が通ったら、ニラ・ほぐしたカ 二カマを入れ、ひと煮立ちさせる。

#### ごはん (303kcal)

#### 【材料(1人前)】

ごはん(米85g+水115ml) -----200g

#### 【作り方】

①洗米し、分量の水を加えて炊飯する。

※BCAA含有量は目安値です。



麻婆ソースは市販品を使えばもっと簡単に作れます。

## 揚げ豆腐の麻婆ソースかけ

(+118kcal)

(+38kcal)

(+155kcal)

#### 【材料(1人前)】

• 木綿豆腐

• 豆板醤

片栗粉·

ごま油・

• 水…

100g(1/4	丁)
• 小麦粉1	2g
• 油(揚げ油)j	3量
<ul><li>長ネギーーーー3</li></ul>	
<ul><li>生姜</li></ul>	-4g
<ul><li>にかにく</li></ul>	-4g
<ul><li>豚ひき肉3</li></ul>	0g
<ul><li>サラダ油</li></ul>	-5g
<ul><li>鶏がらスープ50</li></ul>	)mĺ
<ul><li>酒————————————————————————————————————</li></ul>	.7g
• しょうゆ	-4g
• 砂糖	
<ul><li>テンメンジャン</li></ul>	-5g

## 【作り方】

- ①木綿豆腐を半分に切り、小麦粉を まぶす。
- ②①を揚げ、薄いきつね色になった ら取り出す。
- ③器に盛り付け、基本献立の麻婆 ソースをかけ、白髪ネギを飾る。



帆立の旨味とごま油の風味で、お箸も進みます。

·2g

·2g

-1 g

15ml

## 大根と帆立の炒め煮

#### 【材料(1人前)】 大根· にんにくの芽 --15g サラダ油ー --2g おろし生姜・ -70ml 薄口しょうゆ…… ----4g • オイスターソース -3g 洒· 4g 砂糖 2g. -20g 帆立

#### 【作り方】

- ①帆立に片栗粉を振る。 ②フライパンにごま油をひき、生姜 を入れ、帆立を炒め、火が通った ら取り出す。
- ③基本献立の①~④までを行う。
- ④基本献立の工程⑤の段階で、に んにくの芽を取り出し、Aと帆立 を加えて煮る。
- ⑤大根に火が通ったら、最後ににん にくの芽を加える。

チャーハンは冷蔵庫にあるお好みの食材でも。

---1g

--2g

## チャーハン

• 片栗粉

ごま油・

【材料(1人前)】 --200g ごはん……

• ロースハム -----15g(1~1.5枚) ピーマン…… 長ネギ…… サラダ油 …… ----3g

- ···50g(1個) • しょうゆ …… ---3g
- オイスターソース -- 3g | A • 顆粒中華だし…0.5g 」
- --0.3g • こしょう ..... ----少々

• 塩.....

ごま油 ----------1g

#### 【作り方】

①ロースハム・ピーマンは小さく刻 み、長ネギは粗みじん切りにする。

- ②フライパンに油1/2量を熱し、溶 いた卵を流し入れ、炒り卵を作り、 取り出す。
- ③別のフライパンに残りの油をひ き、①・Aを炒める。
- ④香りが出てきたら、ごはんを入れ、 塩・こしょうで味を整える。
- ⑤ごま油・②を加え、軽く混ぜる。



	エネルギー	547kcal
	水分	530.1g
	たんぱく質	31.9g
	脂質	8.5g
	炭水化物	83.5g
1	カリウム	1,182mg
	カルシウム	94mg
	マグネシウム	115mg
A	リン	452mg
1	ビタミンD	4.4µg
	食物繊維	4.3g
	食塩相当量	3.6g
	BCAA*	4,661mg
	食物繊維食塩相当量	4.3g 3.6g

## 刺身の盛り合わせ 〈141kcal〉

#### 【材料(1人前)】 ・マグロ… 30g するめいか・ -20g かんぱち -20g サーモン・ -20g 🛭 大根····· --30g 青じそ・ --1枚 ·適宜 紅たで • わさび… 適宜 • しょうゆ・

## 【作り方】

①大根は細く切って水にさらし、水気を切る。 ②Aは食べやすい大きさに切る。

③①・②・青じそ・紅たでを器に盛り、わさび・ しょうゆを添える。

#### キャベツとむきえびの 塩昆布炒め ⟨48kcal⟩

- MLDO 1 107/2 - 2	
<ul><li>キャベツ</li></ul>	60g
• むきえび(冷凍)	15g
<ul><li>サラダ油</li></ul>	2
• 塩····································	0.1
• 塩昆布	

#### 【作り方】

①キャベツは2cm幅に切る。

- ②フライパンに油をひき、①とむきえびを 入れて強火で炒め、塩を加える。
- ③えびに火が通ったら火を止め、塩昆布と 混ぜる。

【材料(1人前)】	
<ul><li>きゅうり</li></ul>	·····15g
<ul><li>なす</li></ul>	
• みょうが	
<ul><li>塩</li></ul>	·····0.78

#### 【作り方】

①きゅうりは板ずりし、なすとみょうがは縦 2つに切る。

②ビニール袋に①・塩を入れ、揉みこみ、冷 蔵庫で1時間以上寝かせる。

③食べやすい厚さに切る。

(24kcal)
10g
10g
5g
3g
3g
0.5g
120ml
0.2g
5g
0.5g 5ml]
5ml]'

#### 【作り方】

①ごぼうはささがきに、大根とにんじんはイ チョウ切りに、しいたけは薄切りにする。 ②長ネギは、小口切りにする。

③鍋に油をひき、①を軽く炒め、だし汁を注ぐ。 ④塩・しょうゆを加えて味を整え②を加える。 ⑤混ぜたAを加えてとろみをつける。

#### ごはん (303kcal)

## 【材料(1人前)】

①洗米し、分量の水を加えて炊飯する。



• ごはん(米85g+水115ml)----200g

メロン	〈25kcal〉
【材料(1人前)】 • メロン····································	60g
【作り方】 ①食べやすい大きさ	に切り、皿に盛る。



サラダ油やごま油を使って、コクや風味・カロリーをプラス。

## 刺身の盛り合わせ

#### 【材料(1人前)】

- マグロ…30g ネギ(マグロ用)…2g
- サラダ油…2g 青じそ…1枚
- かんぱち…20g・ネギ(かんぱち用)…3g
- ごま油…2g 塩…0.2g
- しめさば…20g サーモン…20g
- 大根…30g・青じそ…1枚

## 紅たで…適宜わさび…適宜

## しょうゆ…6g

## 【作り方】

①大根は細く切って水にさらし、水気を切る。 ②マグロは包丁でたたき、小口に切った

ネギとサラダ油を加えて良く混ぜ、青 じその上にのせる。

③ごま油に、刻んだ葉ネギと塩を加えよ く混ぜ、かんぱちの表面に塗る。

④しめさば・サーモンを食べやすい大き

(+89kcal)

(+37kcal)

(+101kcal)

(+121kcal)

〈たんぱく質+9.1g〉

⑤①~④・青じそ・紅たでを器に盛り、わさ び・しょうゆを添える。



生揚げを加えてたんぱく質と脂質をUP。

## 生揚げ入りキャベツとむきえびの塩昆布炒め

⟨+56kcal⟩

【材料(1人前)】 ・キャベツ… <sup>--60g</sup> 【作り方】 むきえび(冷凍) • 厚揚げ…… サラダ油・ • 塩------0.1g ・しょうゆ --2g

-15g ①厚揚げは一口大に切る。

-30g ②基本献立の炒め物と同様に、キャ "3g ベツ・えび・厚揚げを炒めて塩を加

える。

塩昆布

·3g ③えびに火が通ったら火を止め、鍋 肌にそってしょうゆを入れて混ぜ、 塩昆布を和える。

②みょうがと生姜は千切りにする。

③①と②に塩を加えてよくもみ、混ぜ たAと和えて、冷蔵庫で冷やす。



薄く切ると油が良く絡みます。市販の漬物でもおいしくアレンジできます。

#### MCT入り香り浅漬け

• 塩·

【材料(1人前)】	<ul><li>しょうゆ</li></ul>
• きゅうり15g	<ul><li>ごま油 2</li></ul>
・ なす10g	• MCTオイル2
<ul><li>みょうが5g</li></ul>	• いりごま0.2
• 生美1 5g	

1.5g 【作り方】

0.6g ①きゅうりとなすは薄切りにする。



ばら肉と牛乳を加えてコクをプラス。MCTパウダーでさらにカロリーUP。



(+100kcal) ---5ml IB ---0.5g • 水-----120ml 【作り方】 --0.2g ①豚肉を一口大に切る。

-----5g ②基本献立の吉野汁と同様の手順で作 --10g A り、野菜類を炒める際に①を加える。

③基本献立の④の後に、Aを入れて混 ぜ、混ぜたBを加えてとろみをつける。



鶏肉入り醤油仕立ての炊き込みごはん。2人前(お米1合)以上で作って!

鶏の炊き込みごはん

【材料(1人前)】 ・しょうゆー ·80g • みりん· -8g 鶏もも肉(皮なし)------·30g • 酒 ····· • しいたけ… --15g • 砂糖---20g • 塩---えのきだけ… 0.5g -10g • 和風顆粒だし<sup>-</sup> • 油揚げ… ---1g

【作り方】

①鶏もも肉は削ぎ切り、しいたけは薄切り、えの 

飯器に規定量の線まで水を加える(炊飯器に よって多少の差があるがおよそ100ml)。

約100ml③①を加え、炊飯する。



MCT入り牛乳寒天にMCT入り練乳をかけて。

## MCT入りフルーツ牛乳寒練乳ソース

# 【##\$| (1 从 益) 】

• 米 ……

【12744(177月7)】		
<ul><li>メロン</li></ul>	30	)g
<ul><li>牛乳60</li><li>砂糖</li></ul>	Og $\bar{\ }$	_
<ul><li>砂糖</li></ul>	3g_	ľ
<ul><li>MCTパウダー</li></ul>	2	g g
<ul><li>粉寒天</li></ul>	0.5	ġ
1		

## • MCTパウダー

【作り方】

①メロンは一口サイズに切る。 ②鍋にAを入れ、沸騰したら火を弱め ⑤練乳にMCTパウダーを加えて良

て寒天とMCTパウダーを入れ、2 分程度かき混ぜる(蒸発量が多け ⑥④に⑤をかける。 れば水を加える)。

-2g ③器にメロンを盛る。

④③に粗熱をとった②を注いで冷や し固める。

く混ぜる。



肉豆腐	⟨199kcal⟩
【材料(1人前)】	
• 焼き豆腐(	50g(1/5丁)
<ul><li>しらたき</li></ul>	30g
<ul><li>長ネギーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーー</li></ul>	20g
• まいたけ	20g
• 水····································	40ml
<ul><li>しょうゆ</li></ul>	0
• 酒······	
<ul><li>みりん</li></ul>	
• 砂糖	
<ul><li>豚もも(脂なし)5</li></ul>	
• 春菊····································	_
<ul><li>花麩</li></ul>	3g

#### 【作り方】

- ①豆腐、しらたきは食べやすい大きさに切 り、ネギは1.5cm程度の斜め切りにす る。まいたけは一口大にほぐす。
- ②鍋にAを入れ一煮立ちしたら、豚肉と① を入れる。
- ③春菊と水に戻した花麩を加える。

きんぴらごぼう	⟨65kcal⟩
【材料(1人前)】 • ごぼう • にんじん • 砂糖	30g 10g 3g
<ul><li>ひょうゆ (************************************</li></ul>	2g   A

## 【作り方】

- ①ごぼうはそぎ切りにし、水にさらしてア クをとる。にんじんもそぎ切りにする。
- ②フライパンにごま油をひき、①を炒め る。Aを加えて味を整える。

#### アスパラ煮びたし (14kcal)

# 【材料(1人前)】

<ul><li>アスパラ</li></ul>	40g(2本)
• 水	60ml
• めんつゆ	10g
<ul><li>かつお節</li></ul>	0.3g

#### 【作り方】

- ①アスパラは根に近い部分の皮をむき、 5cm程度に切る。
- ②鍋に、水・めんつゆを入れて煮立たせ、そ の中に①を加えて煮る。
- ③器に盛り、かつお節を飾る。

#### キャベツと わかめのみそ汁 (19kcal)

#### 【材料(1人前)】 • キャベツー -10g わかめ(乾燥)・ --0.5g -120ml だし汁… • みそ…… --7g

#### 【作り方】

- ①わかめは水で戻し、キャベツは食べやす い大きさに切る。
- ②だし汁にキャベツを加え、軽く火が通っ たらみそを溶き入れる。火を止め、わか めを加えて盛り付ける。

#### ごはん (303kcal)

#### 【材料(1人前)】

ごはん(米85g+水115ml) -----200g 【作り方】

①洗米し、分量の水を加えて炊飯する。



卵を1個追加するだけで手軽に栄養もプラス。

## 肉豆腐卵とじ

【材料(1人前)】 • 焼き豆腐 -----60g(1/5丁) • しらたき… --30g 長ネギ… -20g まいたけー -20g • 水------40g • しょうゆ… -10g • 酒… -10g

--5g 【作り方】 豚もも(脂なし)…50g(2~3枚)

----10g

---3g --50g(1個)

--3g ①基本献立と同様に作り、最後に溶 き卵を流し入れる。



⟨+127kcal⟩

(+69kcal)

(+75kcal)

〈たんぱく質+6.1g〉



·10g --3g --2g --3g --2g --0.1g -20g

## 【作り方】

・みりん…

• 砂糖 .....

• 春菊…

花麩·

• M -----

①基本献立と同様にきんぴらを作る。 ②天ぷら粉を適量の水で溶き、①を一 口大の大きさにしてくぐらす。 ③熱した油で揚げる。



黄身酢ソースは、マヨネーズ10gで代用もOK。

…適量

## アスパラの黄身酢ソースかけ

-0.5g

## 【材料(1人前)】

• 塩-----

• 油(揚げ油)・

• アスパラ-----40g(2本)

• 卵黄 -----15g(1個分)] ----6g <sub>A</sub> • みりん …… ----6g

#### 【作り方】

①アスパラは根に近い部分の皮を むき、5cm程度に切り、茹でる。 ②鍋にAを入れ、弱火でよく混ぜる。

③①に②をかける。



#### 牛肉と茄子炒め (187kcal)

## 【材料(1人前)】

2.0
<ul><li>なす 40g(1/2本)</li></ul>
<ul><li>赤パプリカーーーー10g</li></ul>
• ピーマン10g
• Iこんにく1g
• 生姜1 <sub>2</sub>
<ul><li>牛もも肉スライス60g(3~4枚)</li></ul>
<ul><li>サラダ油3g</li></ul>
• オイスターソース3g ]
• 塩0.7g   A
<ul><li>こしょう</li></ul>

#### 【作り方】

- ①なすは半分に切って乱切り、赤パプリ カ、ピーマンは一口大に切る。
- ②にんにく、生姜はみじん切りにする。
- ③熱したフライパンに油をひき、②を炒める。
- ④香りが出たら、牛肉と①を加え、Aで味 を整える。

## もやしと人参のナムル〈19kcal〉

### 【材料(1人前)】

11017 (17CB3) 1	
• <b>も</b> やし4(	)g
• にんじん10	
• 塩	3g
• ごま油1g <sup>-</sup>	
<ul><li>すりおろしにんにく</li></ul>	Δ
• 塩	ľ
<ul><li>こしょう</li></ul>	

#### 【作り方】

①もやしはひげ根を取り、さっと茹でる。に んじんは千切りし、塩を振り置いておく。 ②にんじんがしんなりしたら水気を絞り、 もやし・Aと和える。

## れんこん中華風煮物 〈66kcal〉

## 【材料(1人前)】

#### 【作り方】

①れんこんは5mm幅の半月切りにし、水 にさらす。

②鍋にごま油をひき、みじん切にした生姜を 炒める。香りが出たられんこんを加える。

③れんこんに火が通ったら、Aを加える。 ④器に盛り、糸唐辛子を飾る。

#### 酸辣湯 ⟨65kcal⟩

• 卵·

• 酢·

こしょう

## 【材料(1人前)】

• 豆腐20g
<ul><li>たけのこ(水煮)15g</li></ul>
• ザーサイ3g
<ul><li>きくらげ(乾燥)</li></ul>
• 水120ml
<ul><li>顆粒中華だし1g</li></ul>
• しょうゆ1g
• 片栗粉3g ] A
• 水6ml JA

15g(約1/3個)

-3g

...少々

小ネギー

ラー油・ ---0.2g(2~3滴)

#### 【作り方】

- ①豆腐は4cm長さ拍子切り、たけのこ、 ザーサイは4cmの千切り、きくらげは水 で戻し千切りする。
- ②鍋に水と①を加えて火にかけ、煮立った ら中華だし・しょうゆを加える。
- ③混ぜたAを加え、とろみがついたら溶き 卵を回し入れる。
- ④酢・こしょうで味を整え器に盛り、小口切 りしたネギとラー油を加える。

## ごはん

(303kcal)

#### 【材料(1人前)】

• ごはん(米85g+水115ml)----200g

①洗米し、分量の水を加えて炊飯する。



ナッツはビタミン、ミネラルも豊富。

## 牛肉と茄子炒め(カシューナッツ入り)

#### (+86kcal)

### 【材料(1人前)】

- なす-----40g(1/2本) 赤パプリカ-----10g ----10g ピーマン…… • にんにく……
- 生姜 ...... • 牛もも肉スライス -----60g(3~4枚)
- サラダ油 …… カシューナッツ-----15g
- オイスターソース -----3g
- -0.7g • こしょう ..... ---少々

#### 【作り方】

①基本献立の牛肉と茄子炒めを作 り、行程③で、カシューナッツを加 える。

マヨネーズにすりごまを加えるだけで風味もエネルギーもUP。 もやしと人参の胡麻マヨ和え

#### 【材料(1人前)】 • もやし… -40g • にんじん・ --10g • 塩… --0.3g

- ごま油・ -1g] • すりおろしにんにく -0.5g マヨネーズ… ----5g
- すりごま… -3g • こしょう… ..少々

<+52kcal>

## 【作り方】

①基本献立のもやしとにんじんの ナムルを作り、Aで和える。



れんこんをすり下ろしてひき肉に混ぜ、つみれ揚げのようにしても◎ れんこんのはさみ揚げ

⟨+167kcal⟩ 〈たんぱく質+6.2g〉

【材料(1人前)】
• れんこん50g
• 片栗粉5g
<ul><li>豚ひき肉30g</li></ul>
• 生姜0.5g
• 長ネギ3g
• しょうゆ3g
<ul><li>天ぷら粉12g</li></ul>
• 水····································
• 油(揚げ油)適量

## 【作り方】

- ①れんこんは1cm幅の半月切りに し、水にさらす。
- ②水気を拭いたれんこんに片栗粉 をまぶす。
- ③みじん切りにした生姜・ネギ・ひき肉・ しょうゆを加えて混ぜ、②で挟む。
- ④天ぷら粉を適量の水で溶き、熱した 油できつね色になる程度に揚げる。

(+277kcal)

(+28kcal)

〈たんぱく質+10.1g〉



	エネルギー	650kcal
	水分	668.0g
	たんぱく質	24.4g
	脂質	8.4g
	炭水化物	113.4g
1	カリウム	1,296mg
	カルシウム	260mg
	マグネシウム	126mg
	リン	448mg
	ビタミンD	5.4µg
-	食物繊維	7.6g
	食塩相当量	4.2g
	BCAA*	3,722mg

#### ちらし寿司 ⟨494kcal⟩

## 【材料(1人前)】

• ごはん(米85g+水115ml)----200g • 祚 .... -15g ] • 砂糖… -5g • 塩…… 0.3g • 顆粒和風だし ·0.3g ] 油揚げ。 --3g れんこん --20g にんじん・ --20g -15g(1個) しいたけ・ 10g(2~3枚) さやえんどう だし汁・ ·15ml ] ・みりん・ -8g • 砂糖: ·3g • 塩… 0.4g • 酢… -5g ] 砂糖· ·2g • 塩… -2g 15ml • 水… ・しばえび --30g ·25g(1/2個) • 卵 .... • 塩 ..... -0.2g • サラダ油 ---3g 桜でんぶ ·適宜

#### 【作り方】

- ①洗米し、分量の水を加えて炊飯する。 ②ボウルにAを混ぜ合わせてすし酢を作る。
- ③れんこんは皮をむき、厚さ5mm程度の 花形に切り、酢水(分量外)に浸ける。
- ④にんじん・しいたけは細切りにする。油揚 げは湯通しした後に、細切りにする。
- ⑤さやえんどうはヘタとスジを取り、さっ と茹でて冷水にさらし、斜め切りにする。

- ⑥えびは茹でて皮をむき、背ワタを取る。
- ⑦鍋に④・Bを入れて中火で煮る。一煮立 ちしたら弱火で蓋をし10分程度煮た ら、火を止め冷ます。
- ⑧別の鍋にCを入れ、沸騰したら③を加え て、軽く茹でる。
- ⑨溶き卵に塩を加え、混ぜる。
- ⑩フライパンに油をひき、⑨を薄く流し入 れて焼き、3mm程度に切る。
- ①①をボウルなどに移し、②を回しかけ混ぜる。 12⑦を加えて混ぜ、器に盛る。
- ③⑤・⑥・⑧・⑩・桜でんぶを飾る。

#### かぼちゃ煮 (91kcal)

【材料(1人則)】	
• かぼちゃ80g(1/8f	刮)
• だし汁60ml	]
<ul><li>しょうゆ――――4g</li></ul>	_
• みりん5g	^
• 酒3g	

## 【作り方】

- ①かぼちゃは面取りをして、食べやすい大 きさに切る。
- ②鍋にA·①を入れ、中火で煮る。
- ③煮立ったら、弱火にして火が通るまで煮 詰める。

# 小松菜としらすのお浸し〈26kcal〉

7	材料(1人前)】	
•	小松菜	60g(
	1 5 +	_

#### (1/4束) -8g しらす。 ・しょうゆ 2g

### 【作り方】

- ①小松菜を茹でて冷水に取り、水気を絞っ て5cm程度に切る。
- ②①にしらす・しょうゆを加えて和える。

#### あさりのお吸い物 <17kcal>

	材	料	(1	J	(前	)
_						

	あさり20g(4~5値
•	だし昆布1;
•	zk130m
•	酒7
•	しょうゆ3;
•	塩0.3
•	三つ葉適宜

- ①あさりは薄い塩水につけて砂抜きをし た後、こすり合わせて洗い水気を切る。
- ②鍋に水・あさり・昆布を入れて中火にかけ、 煮立つ直前に昆布を取り出しアクを取る。
- ③酒を加えて弱火にし、貝の口が開いた ら、しょうゆ・塩で味を整える。
- ④器に盛り、三つ葉を飾る。

## ベリーとアロエのデザート〈22kcal〉

#### 【材料(1人前)】

• (	ハちご40g(-	4個)
• 7	ブルーベリー	158
	アロエ (缶詰)	208
• =	ミント	·適宜

#### 【作り方】

①いちご・ブルーベリー・アロエを軽く和え て器に盛り、ミントを飾る。



お惣菜のかぼちゃ煮をそのまま使ってもつぶして揚げるだけで簡単。

# かぼちゃコロッケトマトソース

#### 【作り方】

【材料(1人前)】 かぼちゃ…80g(1/8個) だし汁… -10ml しょうゆ ---4g • みりん… 酒…… 玉ねぎ… ·20g 豚ひき肉。 -15g サラダ油・ ---2g --0.5g • こしょう… ---少々

---15g(1~2個)

- りにした玉ねぎ・ひき肉を加えて 炒め、塩・こしょうで味を整える。 ②基本献立のかぼちゃ煮の汁気を 取り除き、うずらの卵を加えてつ ぶし、①を加えて混ぜ、一口サイ
  - ズに丸める。 ③小麦粉・卵・パン粉の順に衣をつ け、きつね色になるまで揚げる。

①フライパンに油をひき、みじん切

4. 回に、サラダ菜・③を盛り、トマト ソースをかける。



しらす干しはカルシウムやビタミンDが豊富。

-10g

·20g ---6g

·適量

---2g

--5g

#### 小松菜ゴマ炒め

• うずら卵(水煮)

• III ····

パン粉。 • 油(揚げ油)

サラダ菜 …

しょうゆ。

• トマトソース ……

【材料(1人前)】 • 小松菜-----60g(1/4束)

·3g しらす干し。 ·8g

## 【作り方】

- ①小松菜を5cm程度に切る。 ②フライパンにごま油を熱し、①・し
- らすを炒める。
- · 2g ③しょうゆで味を整える。

ヨーグルトとMCTオイルでエネルギー・たんぱく質・脂質をUP。 MCT入りフルーツヨーグルト

(+63kcal)

## 【材料(1人前)】

# いちご……40g(4個)

- ブルーベリー……15g アロエ(缶詰) -----20g
- ヨーグルト(全脂無糖)
- --50g • はちみつ ..... ---5g
- MCTオイル ..... ---2g ミント…

#### 【作り方】

①ヨーグルト・はちみつ・MCTオイ ルを混ぜる。

②いちご・ブルーベリー・アロエと① を和えて器に盛り、ミントを飾る。

## MCTとは

MCTとは「中鎖脂肪酸」と言われ、他の油よりもすばやく消化・ 吸収し、短時間でエネルギーになりやすい油のため、COPD患 者さんの低栄養改善に役立つ注目の食品です。水に溶けやす く脂っこくないため、どのような料理に使用しても味が変わり ません。特にオイルは無色・無臭のため使いやすく便利です。



(+52kcal)

⟨+139kcal⟩

〈たんぱく質+10.4g〉



<u>鮭のl</u>	ノモン	蒸し	<156kcal⟩

# 【材料(1人前)】

<ul><li>紫たまねぎ30g</li></ul>
<ul><li>赤ピーマン10g</li></ul>
• ブロッコリ <del>ー</del> 10g
• レモン10g
• 生鮭60g(中1切)
• 塩0.2g
<ul><li>バター5g</li></ul>
<ul><li>白ワイン 10g ]</li></ul>
<ul><li>おろしにんにく 3g</li><li>コンソメ 1.5g</li></ul>
• コンソメ1.5g /
<ul><li>こしょう ――――――――――――――――――――――――――――――――――――</li></ul>

## バジル・ 【作り方】

- ①紫たまねぎと赤ピーマンは薄切り、ブ ロッコリーは一口大、レモンは輪切りに する。
- ②シリコンスチーマーに、紫たまねぎを敷 き、塩を振った鮭をのせ、その上にレモ ン・バターをのせる。
- ③②の周りに赤ピーマンとブロッコリーを 入れ、よく混ぜたAを全体に振りかける。
- ④500wの電子レンジで約6分加熱し、そ の後蒸らす。
- ⑤皿に盛り、バジルを飾る。

## **彩り野菜と玉子炒め**〈93kcal〉

【材料(1人前)】	
•	30g(1/4個)
<ul><li>バター</li></ul>	5g
<ul><li> 卵</li></ul>	208 (I) ZIEI/
<ul><li>塩</li></ul>	0.2g
• こしょう	
<ul><li>グリンピース</li></ul>	5g

#### 【作り方】

- ①トマトは種をとり一口大に切る。
- ②フライパンにバター半分を熱し、混ぜた Aを入れ炒める。
- ③別のフライパンに残りのバター半分を 入れ、トマトを入れ中火で軽く炒める。 ④③に②とグリンピースを入れ軽く炒める。

#### (103kcal) チョップドサラダ

58
人
\
1 8
本)
5,
0 }
0}
8
7 {
֡

#### 【作り方】

①鶏肉は塩・こしょうをして、油をひいたフ ライパンで皮目から焼く。両面に火が 通ったら、取り出して粗熱を取り、1cm 角に切る。

- ②オクラをさっと茹で、輪切りにする。
- ③ラディッシュを1cm程度の角切りにする。 ④ひよこまめ・コーン・①~③を混ぜ合わ せる。
- ⑤器にルッコラを敷き、④を盛り、ドレッシ ングをかける。

#### コンソメスープ (33kcal)

## 【##料 (1 从 前) 】

【材料(「人則)】	
<ul><li>キャベツ</li></ul>	30
<ul><li>ベーコン</li></ul>	5
• 水	120m
<ul><li>コンソメーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーー</li></ul>	2
• 塩	0.3
<ul><li>こしょう</li></ul>	
• パセリ(乾燥)	適

#### 【作り方】

- ①キャベツ・ベーコンは短冊切りにする。 ②鍋に水を入れ沸騰させ、コンソメ・①を 入れる。
- ③10分程度煮込み、塩・こしょうで味を整 えたら器に盛り、パセリを振る。

#### ごはん (303kcal)

## 【材料(1人前)】

• ごはん(米85g+水115ml)----200g

①洗米し、分量の水を加えて炊飯する。



シリコンスチーマーとホワイトソースで手軽に作れます。

## 鮭のクリーム煮

#### 【作り方】

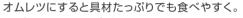
- 紫たまねぎ。 -30g ----10g 赤ピーマン… • ブロッコリー----10g --0.2g ---10g おろしにんにく-----3g
- 生鮭 -----60g(中1切) • 塩…… バター・ 白ワイン……
- --1.5g • こしょう… ---少々 • ホワイトソース----30g

【材料(1人前)】

コンソメ------

• 牛乳 ……

- ①基本献立の鮭のレモン蒸しをレ モンを入れずに①~④まで作る。
- ②フライパンに、ホワイトソース·牛 乳を入れ、火にかける。
- ③①を入れ、中火で5分程度煮詰める。
- ④器に盛り付ける。



-30g

## ミルフィーユオムレツ

#### 【材料(1人前)】

- トマト-----30g(1/4個) 豚ひき肉…… --20g サラダ油… -3g • 🔟 ..... ·50g(1個) 粉チーズ…… --- 10g コンソメーーー -0.3g
- 塩..... -0.3g • こしょう… ---少々 バター…

## 【作り方】 切りにする。

- ②フライパンに油をひき、ひき肉を 炒める。 ③溶き卵にAを加え混ぜる。(1/3)
- 量を別皿に分ける) ④③の2/3量の卵液に、①・②・グリ
- ンピースを加えて混ぜる。 ⑤フライパンにバターをひき、4を

薄く流し入れる。

⑥程よく固まってきたら、包みこむ ①トマトは種をとり1cm程度の角 ようにし、残り1/3量の卵液を流 し入れ、更に包むように焼く。



ピーナッツの食感がアクセントに。

## チョップドサラダオーロラソース

## (+58kcal)

## 【##料 (1 从 益)】

グリンピース……

【竹科(「八削)】
• 鶏むね肉(皮つき)…15g
<ul><li>塩少々</li></ul>
<ul><li>こしょう少々</li></ul>
<ul><li>サラダ油1g</li></ul>
<ul><li>オクラーー10g(1~2本)</li></ul>
• ラディッシュ10g
• ひよこまめ(茹で) ····10g
• スイートコーン10g
• ピーナッツ5g
• ツナ缶10g ]
• 777 — 77 g \ A

ケチャップ ------2g

• ルッコラ .....

## 【作り方】

- ①基本献立のチョップドサラダに、 粗刻みにしたピーナッツ・Aを加 えて和える。
- ②器にルッコラを敷き、①を盛る。

# シリコンスチーマーとは

電子レンジでの加熱調理に用いるシリコン製の容器で、火 を使わないため誰でも簡単に調理ができます。野菜や肉 類、魚介類などの下準備をしたら、調味料を入れてレンジ にかけるだけの手軽さで、蒸し料理・煮物・グラタン・パス タ・お菓子など幅広いメニューを作ることができます。





チョコレートと生クリームで高カロリー! 五合炊きの炊飯器で8切れ分。

## ガトーショコラ

#### 【材料(1人前)】

•	ホットケーキミックス18.8g
•	ミルクチョコレート25g
•	生クリーム(生地用)25g
•	卵12.5g
•	バター1.25g
	くるみ6.25g
•	生クリーム(飾り用)20g
	ベリーミックス(冷凍)20g

【材料(1ホール分)】	
・ホットケーキミックス <sup></sup>	150g
・ ミルクチョコレート	200g
<ul><li>生クリーム(生地用)</li></ul>	
• 卵	100g(2個)
・バター	10g
ノフコ	FΛα

## (483kcal)

•	生クリーム(飾り用)160g	3
•	ベリーミックス(冷凍)160を	2

#### 【作り方】

- ①炊飯器を「保温」にし、荒く砕いたチョ コレート・バターを入れて溶かす。
- ②すべて溶けたら「保温」を切り、生クリームを 2~3回に分けて注ぎ入れよくかき混ぜる。
- ③溶き卵・ホットケーキミックス・荒く刻 んだくるみを加えて、さらに混ぜる。 ④「炊飯」ボタンを押す(「焼く」などのメ
- ニューがあるものは「焼く」を使用)。 ⑤30分たったら釜を開け、竹串を刺し て焼き上がりを見る。(竹串に何も くっつかなければ焼き上がり。)
- ⑥器に盛り、7分立てにした生クリーム (飾り用)・ベリーミックスを飾る。



水の代わりに牛乳を使うので、優しい風味が広がります。

## MCT入りみるくみたらし団子

(265kcal)

【材料(1人前)】	
• 白玉粉	40g
<ul><li>牛乳</li></ul>	30ml
• MCTパウダー	- 0
<ul><li>砂糖─────</li></ul>	8g7
<ul><li>しょうゆ</li></ul>	10g
<ul><li>みりん</li></ul>	3g  A
<ul><li>片栗粉</li></ul>	3g
L 1	O i

【作り方】

- ①鍋にAを入れ、泡立て器でダマが残 らないように混ぜる。
- ②①を火にかけ、かき混ぜ、とろみが ついたら火を止める。
- ③ボウルに白玉粉・MCTパウダーを 入れ、牛乳を少しずつ加えながら手 でこねる。
- ④生地がまとまるようになったら、一 口大サイズに丸める。
- ⑤沸騰させた湯に④を入れ、浮かんで 1分程度したら引き上げて、氷水で 冷やす。
- ⑥竹串に刺し、器に盛り②をかける。



食欲がないときに、お好きなジャムでさっぱりと。

#### フローズンヨーグルトアイス

(209kcal)

## 【材料(1人前)】

<ul><li>ヨーグルト(全脂無糖)80g</li></ul>	
• イチゴジャム10g	
<ul><li>生クリーム15g]</li></ul>	
• 砂糖6g A	

• MCTオイル ....

### 【作り方】

- ①ヨーグルトにAを加えて混ぜる。
- ②容器に流し入れ、イチゴジャムを加 えて混ぜ、冷凍庫で冷やす。
- ③30分~1時間ほど冷やしたら一度 取り出し、全体を軽く混ぜてさらに 冷やし固める。



冷めてもおいしいので、お弁当のおかずにもおススメ。

(194kcal)

#### 大学いも 【材料(1人前)】 さつまいも・ -70g ---5g サラダ油・ • 砂糖… -5g7 • しょうゆ・ -5g • みりん…… -8g A -0.2g • 塩 ...... • はちみつ… --2g] • いりごま

## 【作り方】

- ①さつまいもは皮がついたままよく洗 い、乱切りにし、水にさらす。
- ②耐熱皿に①をのせ、ラップをかけて 5分程度レンジで温める。
- ③キッチンペーパーで余分な水分を 拭き取る。
- ④フライパンに油をひき、③を5分程 度焼き、一度取り出す。
- ⑤鍋にAを入れ、沸騰したら④を入れ て煮詰める。
- ⑥器に盛り、ごまを散らす。



ココナッツの風味がリンゴにピッタリ。バナナでもおいしい。

## 焼きりんごココナッツオイル

(183kcal)

## 【材料(1人前)】

<ul><li>りんご 80g(1/3個)</li></ul>
<ul><li>ココナッツオイル 12g</li></ul>
• 砂糖6g
<ul><li>シナモン</li></ul>
<ul><li>ミント適量</li></ul>
<ul><li>ブルーベリー適宜</li></ul>

#### 【作り方】

- ①りんごは皮つきのまま薄いくし切り にする。
- ②熱したフライパンにココナッツオイ ルを入れ①を焼き、砂糖を加える。
- ③②を皿に盛り、シナモンを振りかけ、 ミントを飾る。お好みでブルーベ リーなどを散らす。



つるっとした食感で、栄養補助食品を食べやすく!

## 高カロリーわらびもち

⟨258kcal⟩

## 【### (1 1 益)】

【竹科(「人則)】	
• 栄養補助食品(濃厚流動食)	100
<ul><li>片栗粉</li></ul>	15
<ul><li>砂糖</li></ul>	9
<ul><li>きなこ</li></ul>	6
<ul><li>黒みつ</li></ul>	18

#### 【作り方】

- ①鍋に栄養補助食品・片栗粉を入れよ く混ぜ、5分以上寝かせる。
- ②①を火にかけ、砂糖を加えて弱火で よくかき混ぜる。
- ③全体に粘りがでてきたら火からおろ し、なべ底を冷やしながらかき混ぜ、 粗熱を取る。
- ④手を濡らして一口大にちぎりながら 氷水に入れる。
- ⑤水気を切って器に盛り付け、黒みつ・ きなこをかける。

しっかり食事を摂ることが理想ですが、どうしても食べられないときやエネルギー量な どが不足しているときには、市販の栄養補助食品を上手に利用しましょう。栄養補助食 品には必要となる栄養素がバランスよく配合されており、少量でもエネルギー量やた んぱく質が多く取れるものがさまざまあります。また、飲料タイプやゼリータイプ、オイ ルや粉末など、そのまま食べたり飲めたりするものや、料理に混ぜて簡単に使えるもの など種類や味も豊富にありますので、日々の生活に手軽に取り入れることができます。 取り扱いのある病院の売店や薬局、インターネットや通信販売で購入することができ ますのでご使用の際は、事前にかかりつけ医師や管理栄養士に相談をしてみましょう。



## プルモケア-Ex [アボットジャパン]

- ●内容量/250ml
- ●エネルギー/375kcal
- ●たんぱく質/15.6g
- ●脂質/23.0g
- ●炭水化物/26.4g



## カロリーメイト ゼリー [大塚製薬]

# ●内容量/215g

- ●エネルギー/200kcal
- ●たんぱく質/8.2g
- ●脂質/4.4g
- ●炭水化物/33.2g



33

## エンジョイclimeal(クリミール) [クリニコ]

- ●内容量/125ml
- ●エネルギー/200kcal
- ●たんぱく質/7.5g
- ●脂質/6.7g
- ●炭水化物/29.3g



- ●エネルギー/400kcal

- ●炭水化物/37.4g



## オキシーパ [アボットジャパン]

- ●内容量/250ml
- ●エネルギー/375kcal
- ●たんぱく質/15.6g
- ●脂質/23.4g
- ●炭水化物/26.5g



## E-3(イースリー) [クリニコ]

- ●内容量/200ml
- ●エネルギー/200kcal
- ●たんぱく質/10.0g
- ●脂質/4.4g
- ●炭水化物/31.0g



## ヘパス [クリニコ]

- ●内容量/125ml
- ●エネルギー/200kcal
- ●たんぱく質/6.5g
- ●脂質/6.7g
- ●炭水化物/33.2g



## テルミールミニ [テルモ]

- ●内容量/125ml
- ●エネルギー/200kcal
- ●たんぱく質/7.3g
- ●脂質/7.5g
- ●炭水化物/26.0g



resource'

ペムパル おいしく栄養補給

笑顏俱楽部

中春蓮マンスクセ

栄養支援

MEIN

日清MCTオイル

ハイピブ

ホリカフ-ス

## MCTトウフィール 「日清オイリオ グループ]

- ●内容量/128g
- ●エネルギー / 140kcal
- ●たんぱく質/6.8g
- ●脂質/9.7g
- ●炭水化物/6.8g



## インパクト 「ネスレ日本〕

- ●内容量/125ml
- ●エネルギー / 110kcal
- ●たんぱく質/10.5g
- ●脂質/4.1g
- ●炭水化物/7.8g



## リソース ペムパル [ネスレ日本]

- ●内容量/125ml
- ●エネルギー/200kcal
- ●たんぱく質/8.0g
- ●脂質/8.0g
- ●炭水化物/25.0g

笑顔倶楽部

●内容量/125ml

●たんぱく質/8.0g

●炭水化物/26.3g

[ホリカフーズ]

●内容量/125ml

●たんぱく質/7.1g

●炭水化物/27.4g

明治メイン

●内容量/200ml

●エネルギー/200kcal

日清MCTオイル

[日清オイリオ グループ]

●脂質/100g(100gあたり)

●エネルギー/900kcal(100gあたり)

●たんぱく質/10.0g

●脂質/5.6g

●糖質/26.2g

●内容量/200g

●たんぱく質/Og

●炭水化物/Og

[明治]

●脂質/8.2g

●エネルギー/200kcal

●脂質/7.0g

●エネルギー/200kcal

栄養支援 ハイピアー

[フードケア]



# [バランス]

パワミナ2001ellv(ゼリー)

- ●内容量/120g
- ●エネルギー/200kcal
- ●たんぱく質/6.0g
- ●脂質/5.5g
- ●炭水化物/33.0g



(HEALE)

# エプリッチドリンク [フードケア]

- ●内容量/125ml
- ●エネルギー/200kcal
- ●たんぱく質/8.2g
- ●脂質/5.3g
- ●炭水化物/32.7g

## 栄養支援セルティ [ホリカフーズ]

- ●内容量/200ml
- ●エネルギー/200kcal

- ●炭水化物/30.4g



- ●たんぱく質/7.0g
- ●脂質/5.6g



## 明治メイバランス2.0 [明治]

- ●内容量/200ml
- ●エネルギー/400kcal ●たんぱく質/13.6g
- ●脂質/13.2g
- ●炭水化物/59.8g



## 日清MCTパウダー [日清オイリオ グループ]

- ●内容量/250g
- ●エネルギー/764kcal(100gあたり)
- ●たんぱく質/Og
- ●脂質/74.3g(100gあたり)
- ●炭水化物/23.9g(100gあたり)

※製品情報は各企業からの提供情報によるものです。(2017年10月現在)

	掲載ページ	エネルギー	水分	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム	マグネシウム	IJ ン	ビタミン D	食物繊維総量	食塩相当量	B C A A
基本献立名		kcal	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	μg	g	g	mg
厚焼き玉子	7	128	58.9	6.2	9.2	4.0	81	31	7	93	0.9	0.2	0.7	1,190
ほうれん草のお浸し	7	12	48.2	1.4	0.2	1.9	358	25	37	29	0.0	1.4	0.4	220
卯の花	7	88	71.4	4.1	4.8	7.3	181	29	17	46	0.2	3.7	0.4	683
白菜と麩のみそ汁	7	19	141.3	1.5	0.4	2.5	146	19	12	34	0.0	0.6	0.9	194
ごはん	7	303	123.2	5.2	0.8	65.5	75	4	20	80	0.0	0.4	0.0	927
合計	0	550 97	443.0	18.4	15.4	81.2	841	108	93	282	1.1	6.3	2.4	3,214 1,520
ロースハム ツナサラダ	9	70	26.0 75.9	6.6 7.0	7.6 3.5	0.5 3.5	104 239	4 17	20	136 93	0.2	0.0	1.0 0.4	1,520
ミネストローネ	9	31	151.7	0.9	0.2	7.1	206	14	11	25	0.0	1.7	0.4	93
バターロール(ブルーベりージャム)	9	217	26.7	6.2	5.4	35.7	77	28	14	60	0.0	1.8	0.7	774
牛乳	9	87	113.6	4.3	4.9	6.2	195	143	13	121	0.4	0.0	0.1	1,781
合計	J	502	393.9	25.0	21.6	53.0	821	206	66	435	1.3	4.7	3.1	5,573
ポークピカタ&赤ワインソース	11	235	150.0	15.6	9.8	18.9	571	52	35	182	0.2	2.8	1.3	2,602
カブのペペロンチーノ	11	99	52.4	2.0	8.9	3.0	165	51	10	41	0.1	1.3	0.7	263
タコと海藻のマリネ	11	62	44.7	6.0	3.2	2.6	100	36	33	43	0.0	1.1	0.6	553
きのこスープ	11	21	151.9	1.0	1.0	2.9	100	5	5	31	0.6	1.0	0.9	23
ごはん	11	303	123.2	5.2	0.8	65.5	75	4	20	80	0.0	0.4	0.0	927
合計		720	522.2	29.8	23.7	92.9	1,011	148	103	377	0.9	6.6	3.5	4,368
カジキの南蛮焼き	13	225	173.2	20.6	11.7	6.1	570	12	41	289	8.8	0.8	1.9	3,637
豆苗炒め	13	36	28.0	1.2	3.1	1.1	42	2	4	15	0.0	0.7	0.5	3
白菜とカニのスープ	13	64	158.3	3.8	4.6	1.3	74	24	7	48	0.3	0.3	0.7	710
ごはん	13	303	123.2	5.2	0.8	65.5	75	4	20	80	0.0	0.4	0.0	927
フルーツ盛り合わせ	13	32	55.9	0.5	0.1	8.3	124	12	8	12	0.0	1.0	0.0	55
合計とろ一り温泉卵とチキンのナポリタン	15	660 470	538.6 231.4	31.3 24.1	20.3	82.3 55.2	885 541	54 52	80 60	444 277	9.1	3.2	3.1 2.5	5,332 4,187
トマトサラダ	15	75	95.5	0.9	5.6	5.9	223	39	16	28	0.0	1.0	0.4	56
オニオンスープ	15	34	148.7	0.8	1.2	5.3	63	10	4	14	0.0	0.6	1.0	60
合計	15	579	475.6	25.8	22.0	66.4	827	101	80	319	1.1	4.8	3.9	4,303
鶏肉の照り焼き	17	224	103.0	12.5	14.0	9.1	341	14	24	143	0.3	0.6	0.9	2,048
山芋とアボガドのわさび醤油和え	17	97	68.0	2.0	6.0	9.7	411	14	20	34	0.0	1.9	0.5	228
ひじき炒め煮	17	79	39.0	1.8	4.8	7.1	228	48	29	28	0.0	1.8	0.7	283
豆腐と白菜のみそ汁	17	31	161.0	2.5	1.1	3.1	183	36	32	53	0.0	0.8	1.0	370
ゆかりごはん	17	306	123.2	5.3	0.8	66.4	77	8	20	82	0.0	0.5	0.4	927
合計		737	494.2	24.1	26.7	95.4	1,240	120	125	340	0.3	5.6	3.5	3,856
麻婆豆腐	19	280	197.0	16.4	17.3	11.9	434	105	152	203	0.1	1.7	1.5	2,219
きくらげときゅうりの中華サラダ	19	29	39.0	0.5	1.1	5.2	73	13	9	15	2.1	1.7	0.5	43
大根とにんにくの芽の炒め煮	19	54	150.0	1.0	2.1	7.3	186	23	12	24	0.0	1.4	1.0	285
中華スープ	19 19	14	147.0 123.2	1.1	0.1	2.5	86	15	4	14	0.1	0.5	0.6	33 927
ごはん 合計	19	303 680	656.2	5.2 24.2	0.8	66.0 92.9	76 855	160	20 197	81 337	0.0	0.4 5.7	0.0	3,507
刺身の盛り合わせ	21	141	97.7	20.4	4.9	2.4	438	20	45	251	4.3	0.5	1.2	3,140
キャベツとむきえびの塩昆布炒め	21	48	68.2	4.1	2.2	4.2	213	43	19	62	0.0	1.5	0.7	425
浅漬け	21	6	33.2	0.4	0.0	1.2	74	8	7	10	0.0	0.6	0.7	30
吉野汁	21	24	155.1	1.1	0.5	4.0	178	14	16	36	0.1	1.0	1.0	101
ごはん	21	303	123.2	5.2	0.8	65.5	75	4	20	80	0.0	0.4	0.0	927
メロン	21	25	52.7	0.7	0.1	6.2	204	5	8	13	0.0	0.3	0.0	38
合計		547	530.1	31.9	8.5	83.5	1,182	94	115	452	4.4	4.3	3.6	4,661
肉豆腐	23	199	219.0	18.0	7.6	11.4	413	138	51	210	1.0	2.8	1.5	2,943
きんぴらごぼう	23	65	36.8	0.9	3.1	8.2	141	18	19	26	0.0	2.0	0.4	88
アスパラ煮びたし	23 23	14 19	85.5 131.5	1.5 1.5	0.1	2.4	121 124	8	5	313	0.0	0.7	0.3	161
キャベツとわかめのみそ汁 ごはん	23	303	123.2	5.2	0.5	2.6 65.5	75	19	14 20	32 80	0.0	6.7 0.4	0.0	175 927
合計	23	600	596.0	27.1	12.1	90.1	874	187	109	661	1.0	12.6	3.3	4,294
日前     牛肉と茄子炒め	25	187	97.2	13.1	12.1	4.6	345	13	25	124	0.0	1.4	1.1	1,485
もやしと人参のナムル	25	19	47.5	0.8	1.1	2.1	58	7	4	13	0.0	0.8	0.8	1,403
れんこん中華風煮物	25	66	46.3	1.3	2.1	10.5	235	11	11	43	0.0	1.0	0.9	91
酸辣湯	25	65	167.0	3.4	2.1	7.2	151	32	20	61	0.7	0.8	1.1	793
ごはん	25	303	123.2	5.2	0.8	65.5	75	4	20	80	0.0	0.4	0.0	927
合計		640	481.2	23.8	18.5	89.9	864	67	80	321	0.7	4.4	3.9	3,307
ちらし寿司	27	494	251.0	16.3	7.6	85.6	408	60	48	264	0.5	2.3	1.4	2,650
かぼちゃ煮	27	91	128.0	1.9	0.2	19.3	411	15	25	48	0.0	2.8	0.7	213
小松菜としらすのお浸し	27	26	62.0	4.3	0.4	1.6	346	144	19	98	4.9	1.1	0.8	724
あさりのお吸い物	27	17	158.0	1.5	0.1	1.4	112	22	27	24	0.0	0.3	1.3	98
ベリーとアロエのデザート	27	22	69.0	0.4	0.1	5.5	19	19	7	14	0.0	1.1	0.0	37
合計	20	650	668.0	24.4	8.4	113.4	1,296	260	126	448	5.4	7.6	4.2	3,722
鮭のレモン蒸し	29	156	109.0	14.6	6.8	7.3	351	29	26	173	19.2	1.6	1.2	2,393
彩り野菜と玉子炒め	29	93	56.0	4.2	7.2	2.4	114	20	8	67	0.6	0.6	0.4	731
チョップドサラダ コンソメスープ	29 29	103	61.0	5.3 1.2	5.2 2.1	8.9 2.6	254 82	49 17	32 6	67 22	0.0	3.7 0.5	0.4	587 264
コンケメスープ   ごはん	29	303	150.0 123.2	5.2	0.8	66.0	76	4	20	81	0.0	0.5	0.0	927
	29													4,902
合計		688	499.2	30.5	22.1	87.2	877	119	92	410	19.8	6.8	3.3	4,902

	掲載ページ	エネルギー	水分	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	ビタミンD	食物繊維総量	食塩相当量	B C A A
変 化 形 献 立 名		kcal	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	μg	g	g	mg
焼き鶏入り厚焼き玉子	8	184	57.0	9.9	13.0	5.7	113	33	11	107	0.9	0.2	1.2	2,050
ほうれん草とさつま揚げのバター醤油炒め	8	54	57.5	3.1	3.2	3.7	359	34	37	36	0.2	1.4	1.0	538
卯の花の巾着焼き	8	307	87.7	8.1	26.4	8.4	223	92	46	99	0.2	4.0	0.9	1,462
MCT オイル入りみそ汁	8	109	141.3	1.5	10.4	2.5	146	19	12	34	0.0	0.6	0.9	194
MCT オイル入りごはん	8	348	123.2	5.2	5.8	65.5	75	4	20	80	0.0	0.4	0.0	927
ウインナー	10	147	21.2	5.3	13.4	1.2	72	3	5	76	0.2	0.0	0.8	1,228
ツナとレタスのマヨ炒め	10	170	68.6	7.4	14.5	3.2	214	18	20	122	1.3	1.7	0.6	1,405
豆たっぷりミネストローネ	10	86	160.7	3.1	0.5	17.4	262	21	20	48	0.0	2.7	1.0	237
フレンチトースト	10	447	128.8	14.4	20.8	49.2	257	120	27	206	1.2	2.3	1.4	3,039
きなこ牛乳	10	147	115.5	7.2	7.0	14.9	356	158	34	174	0.4	1.4	0.1	2,293
チーズ入りポークフリッター風	12	617	201.0	22.9	40.4	37.2	629	242	43	402	0.2	3.3	2.3	3,828
カブとペンネのペペロンチーノ タコと海藻のマリネ アボガドソース	12 12	153 167	44.8 69.1	3.9 6.9	9.2	13.3	170 321	51 39	17 43	58 62	0.1	1.5 2.7	0.8	566 669
きのこのデミスープ	12	151	159.8	5.1	11.1	8.9	180	29	43	81	0.6	1.1	1.3	911
カニとトマトのピラフ	12	383	162.0	9.2	5.1	71.9	467	39	45	137	0.0	3.2	1.1	1,188
3=21 (1 32)	12	303	102.0	5.2	5.1	71.5	407	33	7.5	157	0.0	5.2	1.1	1,100
カジキ揚げ焼きあんかけ	14	330	131.9	20.3	18.7	18.4	562	14	38	292	8.8	1.3	1.1	3,646
- 白菜とカニのミルクスープ	14	166	151.0	6.5	11.4	8.5	186	102	- 15	117	0.5	0.4	1.4	1,669
- パイナップルフリッター	- 14	- 232	- 62.7	- 2.4	- 12.1	- 28.0	- 149	- 41	- 10	- 54	- 0.1	- 0.8	- 0.2	- 206
とろ一り温泉卵とミートソーススパゲティ	16	615	259.5	26.8	27.7	59.6	639	59	63	308	1.3	3.7	2.0	4,356
トマトとモッツァレラのカプレーゼ オニオングラタンスープ	16 16	243 169	104.3	12.3 5.8	18.6 9.3	6.2 15.3	238 92	364	28	391	0.0	1.1	1.8	2,588 1,066
オニオンシンタンスーン	10	109	101.3	5.0	9.5	15.5	92	108	- 11	137	0.0	1.1	1.0	1,000
鶏の南蛮焼き	18	430	154.0	18.6	32.6	13.0	468	54	35	234	1.0	1.0	1.6	3,073
山芋磯辺揚げ	18	159	60.0	2.6	12.0	11.0	356	18	19	37	0.0	1.4	0.4	167
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
豚汁	18	94	169.0	4.0	6.6	4.5	228	39	39	71	0.1	1.3	1.0	379
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
揚げ豆腐の麻婆ソースかけ	20	398	198.0	17.4	25.5	21.1	446	108	154	209	0.1	2.0	1.5	2,366
- 大根と帆立の炒め煮	- 20	92	- 86.0	4.4	4.2	- 8.5	- 242	- 22	- 20	70	- 0.0	- 1.2	1.0	- 285
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
チャーハン	20	458	193.0	14.6	12.1	68.7	243	38	34	236	1.0	0.9	1.9	2,744
刺身の盛り合わせ	22	230	97.4	20.7	14.0	3.1	445	27	40	236	5.9	0.7	1.5	3,464
生揚げ入りキャベツとむきえびの塩昆布炒め	22	104	92.4	7.5	6.6	4.7	257	115	36	110	0.0	1.7	1.0	820
MCT 入り香り浅漬け	22	43	30.1	0.4	4.1	1.3	70	10	7	11	0.0	0.5	0.7	36
図人り古野汁 鶏の炊き込みごはん	22	124 404	161.5 186.0	3.5	9.7 5.3	70.1	224 320	26 39	19 49	65 202	0.2	1.0	2.0	238 2,452
MCT入りフルーツ牛乳寒練乳ソース	22	146	82.7	3.5	6.7	18.6	252	113	14	98	0.3	0.6	0.1	842
INCLUCION DI HUMANIO X	22	140	02.7	5.5	0.7	10.0	232	113		30	0.2	0.0	0.1	012
肉豆腐卵とじ	24	274	217.0	24.1	12.7	11.6	478	164	56	300	1.9	2.8	1.7	4,133
きんぴらごぼうのかきあげ	24	192	38.1	1.7	13.2	15.8	157	32	21	38	0.0	2.3	0.5	88
アスパラの黄身酢ソースかけ	24	83	52.7	3.5	5.1	4.3	122	30	6	110	0.9	0.7	0.5	584
-	_	_	_	_	_	_		_	_	_	_	_	_	_
牛肉と茄子炒め(カシューナッツ入り)	26	273	97.7	16.0	19.5	8.5	431	18	61	197	0.0	2.4	1.2	1,485
もやしと人参の胡麻マヨ和え	26	71	48.5	1.5	6.3	2.7	72	44	16	34	0.1	1.2	0.9	11
れんこんのはさみ揚げ	26	233	69.3	7.5	13.4	20.2	348	29	19	93	0.1	1.5	0.6	1,027
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	-	-	-	-	-	-	-		-	-		-		-
かぼちゃコロッケトマトソース	28	368	137.0	12.0	20.1	32.0	570	44	37	159	0.8	3.7	1.4	1,290
小松菜ゴマ炒め	28	54	62.0	4.3	3.4	1.6	346	144	19	98	4.9	1.1	0.8	724
- MCT 入りフルーツヨーグルト	28	85	114.0	2.2	1.6	11.9	173	- 79	- 13	64	0.0	1.1	0.1	- 422
鮭のクリーム煮	30	208	159.0	16.2	9.8	11.7	430	78	32	216	19.3	1.7	1.6	2,804
ミルフィーユオムレツ	30	232	85.0	14.6	17.2	2.8	211	161	19	212	1.0	0.6	1.1	1,821
チョップドサラダオーロラソース	30	161	59.0	8.3	10.1	9.7	284	39	34	116	0.5	3.0	0.5	587
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
-	-	-	-	-	-	_	-	_	-	_	=	-	-	-
ガトーショコラ	31	483	51.7	6.7	36.2	32.6	225	119	34	158	0.7	2.5	0.4	624
フローズンヨーグルトアイス	31	209	81.2	3.2	14.2	16.7	155	106	11	89	0.7	0.1	0.4	674
焼りんごココナッツオイル	31	183	66.5	0.2	12.2	19.0	96	3	4	10	0.0	1.5	0.0	15
MCT 入りみるくみたらし団子	32	265	40.0	4.3	6.0	46.7	86	38	12	63	0.1	0.2	1.5	543
大学いも	32	194	54.0	1.5	5.7	33.0	361	39	24	47	0.0	1.7	0.9	203
高カロリーわらびもち	32	258	8.7	5.6	3.6	52.0	199	55	30	92	0.6	2.0	0.3	954

#### 株式会社フィリップス・ジャパン

〒108-8507 東京都港区港南2-13-37 フィリップスビル

資本金: 30億円 代表取締役社長: 堤 浩幸

## フィリップス・レスピロニクス合同会社

〒108-8507 東京都港区港南2-13-37 フィリップスビル

出資金: 1億円

職務執行者社長: 堤 浩幸

#### 人工呼吸器 お問い合わせ窓口

対象製品:人工呼吸器(病院)/人工呼吸器(在宅)

ご 連 絡 先 : フィリップス・レスピロニクス各営業所 最寄の営業所までご連絡ください

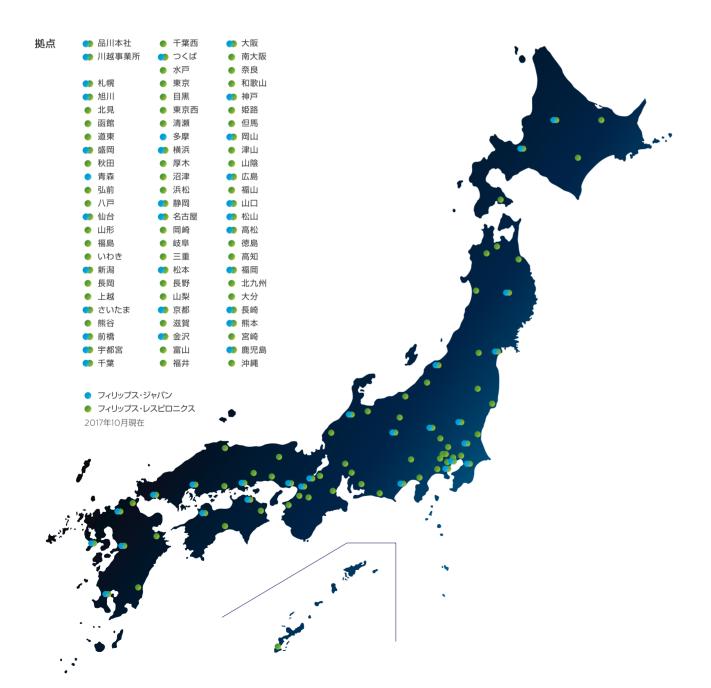
受付時間: 9:00~17:30

※ 平日夜間·休日は、機器安全センター(0120-633-881)にお電話ください。

公式ホームページ

Facebook

www.philips.co.jp www.facebook.com/PhilipsJapan



COPD 患者さんのおうちごはん

2017年11月 第1版

監修: 桂 秀樹 田中 弥生

協力: 坂本 奈津美・前田 玲・池田 優