

3. 治療用特殊食品を使った初夏の献立

エネルギー 1823kcal
 たんぱく質 33.9g(11.3単位)
 リン 608mg
 カリウム 1473mg
 食塩 4.17g

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) スティックトースト	ゆめペーカリーたんぱく調整食パン	100(1枚)	0.17				260	25	16	0.07	
	いちごジャム	15					38	4	11		
	卵	25				1	30	50	30		
	塩	0.5								0.5	
	こしょう	少々									
	植物油	5					50				
	スライスチーズ	5(1/3枚)				0.33	17	36	3	0.13	
	ピーマン	10			0.03		2	2	19		
	ケチャップ	5				0.03	5		25	0.15	
	小松菜のソテー	小松菜	60			0.3		15	27	300	
		コーン	20			0.15		17	8	26	
		塩	0.5								0.5
		こしょう	少々								
	紅茶	植物油	5					50			
紅茶		150				0.07			10		
砂糖		10		0.1			40				
昼食) 塩麴入りおにぎり	生活日記ごはん1/25	180	0.06				306	31	8	0.06	
	塩麴※	10				0.1	17	6	8	1.3	
	焼き海苔	1				0.13		5	25		
	鶏肉の唐揚げ	鶏もも皮付き	50				3.3	99	99	132	
		しょうが	5			0.02		2	2	18	
	にんにく	5			0.1		5	8	27		
	特選だしわりしょうゆ	3					2	1	1	0.25	
	片栗粉	10					33	3	3		
	植物油(吸油量として)	4					40				
	オクラとトマトの和え物	オクラ	25(3本)			0.18		9	14	65	
		トマト	40			0.09		7	10	81	
		みょうが	10			0.04		2	2	28	
		だしわりドレッシング	10				0.07	19	2	3	0.34
	果物	キウイフルーツ	40		0.13			20	13	113	
間食) ソルベ	果実の入った贅沢ソルベ/白桃※	130(1個)				0.13	156	9	79	0.07	
夕食) ひつまぶし	越後ごはん1/25	180	0.06				306	18	3		
	うなぎ蒲焼き	60				4	120	200	200	0.8	
	日本酒	10					12	1	1		
	葉ねぎ	10			0.03		2	2	13		
	刻み海苔	1				0.13		5	25		
	わさび	少々									
	だし汁	150									
	茄子とししとうの揚げ煮	茄子	60			0.22		11	18	130	
		ししとう	20(3本)			0.13		7	7	70	
		植物油(吸油量として)	10					100			
		みりん	10		0.22			20			
減塩しょうゆ		5				0.13	4	9	3	0.25	
だし汁	70										
合計			0.29	0.45	1.29	9.29	1823	608	1473	4.17	

は治療用特殊食品

※塩麴(100g当たり):エネルギー174kcal、たんぱく質3.0g、リン62mg、カリウム77mg、食塩13.0g

※果実の入った贅沢ソルベ(1個130g):エネルギー156kcal、たんぱく質0.4g、リン9mg、カリウム79mg、食塩0.07g

朝食



作り方

【スティックトースト】

- ①卵を計量し、塩こしょうを加えて溶く。
ピーマンはスライスする。(写真1)
- ②フライパンに油を熱し、スクランブルエッグにする。
- ③ゆめベーカリーたんぱく調整食パンの端にスライスチーズをのせる。トースターで約5分加熱する。(写真2)
- ③食パンを包丁で3等分に切る。(写真3)
- ④チーズの上にスライスピーマンとケチャップをのせる。残りの食パンにジャムとスクランブルエッグをそれぞれのせる。



写真1



写真2



写真3

【小松菜のソテー】

- ①小松菜は洗って約6cm幅に切る。
- ②フライパンに油を熱し、先にコーンを炒めて焦げ目をつける。小松菜を加えて強火で炒める。
- ③塩こしょうしてお皿に盛る。



【スティックトースト】

ゆめベーカリー
たんぱく調整食パン……………1枚(100g)
いちごジャム……………15g
卵……………25g
塩……………0.5g
こしょう……………少々
植物油……………5ml
スライスチーズ……………5g(1/3枚)
ピーマン……………10g
ケチャップ……………5g

【小松菜のソテー】

小松菜……………60g
コーン……………20g
植物油……………5ml
塩……………0.5g
こしょう……………少々

【紅茶】

紅茶……………150ml
砂糖……………10g

昼食



作り方

【塩こうじの混ぜおにぎり】

温めたごはんを塩こうじを混ぜて、おにぎりにする。食べる直前に海苔をまく。

栄養成分表(100g当り)	
エネルギー	174kcal
たんぱく質	3.0g
脂質	0.7g
炭水化物	38.9g
ナトリウム	5.1g
食塩相当量	13.0g

《塩こうじの栄養成分》

【鶏肉の唐揚げ】

- ①鶏肉を調味料に漬けて、しばらく置く。
- ②片栗粉をまぶして180度の油で揚げる。



【塩こうじの混ぜおにぎり】

生活日記ごはん1/25……………180g
塩こうじ(ハナマルキ)……………10g
焼き海苔……………1/2枚(1g)

【鶏肉の唐揚げ】

鶏もも肉皮付き……………50g
おろししょうが……………5g
おろしんにんにく……………5g
特選だしわり醤油……………3ml
片栗粉……………10g
油(吸油量として)……………4ml

【オクラとトマトの和え物】

オクラ……………3本(25g)
トマト……………40g
みょうが……………1本(10g)
だしわりドレッシング……………10ml

【果物】

キウイフルーツ……………40g

ミョウガは本州から沖縄まで自生する多年草で、生姜の仲間です。食用に栽培しているのは日本だけで、日本でしか食べれない野菜のひとつです。香りが良く、料理の味付けが薄くても美味しく食べられます。



【オクラとトマトの和え物】

- ①オクラは食感を残すため、さっと茹でる。(写真1)
- ②茹でたオクラを3等分に切る。トマトも同じくらいの大きさに切る。(写真2)
みょうがはスライスする。
- ③材料を混ぜ合わせて、お皿に盛り付けてからだしわりドレッシングをかける(写真3)



写真1



写真2



写真3

オクラは塩を入れずに茹でましたが、色よく仕上がりました。加熱しすぎると変色しますので注意してください。

間食



【ソルベ】

果実の入った贅沢ソルベ(ブルボン)・・・1個



このデザートは常温保存が可能です。冷凍庫に入れてから8時間程度でシャーベット状になります。果肉入りですがカリウムは1個当たり80mg程度と少ないです。港南台の相鉄ローゼンで税込約160円で販売されています。

夕食



【ひつまぶし】

1/25越後ごはん	180g
うなぎ蒲焼き	60g
日本酒	10g
葉ねぎ	10g
刻み海苔	1g
わさび	少々
だし汁	150ml

【茄子とししとうの揚げ煮】

茄子	60g
ししとう	20g (3本)
油(吸油量として)	10ml
みりん	10ml
減塩醤油	5ml
だし汁	70ml

作り方

【ひつまぶし】

- ①うなぎの蒲焼きは1cm幅に切って、アルミホイルにのせて日本酒をかけてから包む。フライパンに置き、中火で2~3分アルミホイルの中で蒸し焼きにする。
- ②温めたうなぎをごはんの上のにのせる。



☆食べ方☆

- 1回目はそのまま、2回目はねぎや薬味をかけて食べます。
3回目はだし汁をかけて食べてください。



【茄子とししとうの揚げ煮】

- ①ししとうはなり口を少し残し、竹串で2~3カ所刺す。
- ②茄子はキッチンペーパーで水分をふき取る。ヘタを切り落として縦二つに切り、皮側に格子状に包丁目を入れる。さらに4等分に切る。(写真1、2)
- ③180度の油で、ししとうは30秒、茄子は1分程度素揚げする。(写真3、4)
- ④鍋にみりん、減塩醤油、だし汁を入れて加熱する。揚げたての③を加えて弱火で2分程度煮る。(写真5)



写真1



写真2



写真3



写真4



写真5