

たんぱく制限食 食品構成表 1600kcal たんぱく質 50g 塩分 6g

食品群	食品	数量	エネルギー	たんぱく質	塩分	カリウム	リン	水分
			(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(ml)
穀類 	ご飯	120g×3	562	9	0	104	122	216
芋類	じゃが芋(1/2個)	50g	30	0.9	0	205	24	40
果物類 	りんご(1/8個)	50g	27	0.1	0	60	6	42
野菜類	緑黄色野菜	100g	30	0.8	0	270	25	90
	その他野菜	200g	42	2.6	0	400	54	185
卵類 	鶏卵(1個)	50g	71	6.1	0.2	65	85	38
肉類	豚肩ロース(1枚)	30g	71	5.1	0	90	48	19
魚介類	鯖(1切れ)	60g	127	12.4	0.2	198	132	37
豆類 	絹ごし豆腐(1/4丁)	100g	56	5.3	0	150	68	89
乳類	牛乳(1℃ 1/2杯)	100g	61	3.3	0.1	150	93	87
油脂類	植物油	20g	177	0	0	0	0	0
でんぷん類	はるさめ	20g	69	0	0	3	2	2
	小麦粉	15g	52	1.2	0	17	9	2
調味料  	砂糖	20g	78	0	0	0	0	0
	マヨネーズ	15g	100	0.2	0.3	2	4	2
	だし割り醤油	36g	24	1.4	2.8	83	61	27
	減塩味噌	12g	20	1.2	1.2	49	18	0
	塩	1g	0	0	1	0	0	0
合計			1597	50	6	1846	751	876

食品成分表 八訂

献立例

朝食



昼食



夕食



二次利用禁止

聖隷福祉事業団 栄養部門

たんぱく制限食 食品構成表 1600kcal たんぱく質 40g 塩分 6g

食品群	食品	数量	エネルギー	たんぱく質	塩分	カリウム	リン	水分
			(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(ml)
穀類 	ご飯	120g×3	562	9	0	104	122	216
芋類	じゃが芋(1/2個)	50g	30	0.9	0	205	24	40
果物類 	りんご(1/8個)	50g	27	0.1	0	60	6	42
野菜類	緑黄色野菜	100g	30	0.8	0	270	25	90
	その他野菜	200g	42	2.6	0	400	54	185
卵類 	鶏卵(1個)	25g	36	3.1	0.1	33	43	19
肉類	豚肩ロース(1枚)	30g	71	5.1	0	90	48	19
魚介類	鯖(1切れ)	30g	63	6.2	0.1	99	66	19
豆類 	絹ごし豆腐(1/4丁)	50g	28	2.7	0	75	34	44
乳類	牛乳(17° 1/2杯)	100g	61	3.3	0.1	150	93	87
油脂類	植物油	30g	267	0	0	0	0	0
でんぷん類	はるさめ	20g	69	0	0	3	2	2
	小麦粉	15g	52	1.2	0	17	9	2
調味料  	砂糖	30g	117	0	0	1	0	0
	マヨネーズ	15g	100	0.2	0.3	2	4	2
	だし割り醤油	36g	24	1.4	2.8	83	61	27
	減塩味噌	12g	20	1.2	1.2	49	18	0
	塩	1g	0	0	1	0	0	0
合計			1599	37.8	6	1641	609	794

食品成分表 八訂

献立例

朝食

酢の物



ごはん 120g

スクランブル
エッグ



味噌汁



昼食

グリーンサラダ
(ドレッシング)



ごはん 120g



シチュー

夕食

アジフライ



ごはん 120g

りんご



ほうれん草炒め



春雨サラダ



二次利用禁止

聖隷福祉事業団 栄養部門

たんぱく制限食 食品構成表 1600kcal たんぱく質 30g 塩分 6g

食品群	食品	数量	エネルギー	たんぱく質	塩分	カリウム	リン	水分
			(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(ml)
穀類 	低たんぱく (1/25)ご飯	120g×3	584	0.4	0	0.8	54	216
芋類	じゃが芋 (1/2個)	50g	30	0.9	0	205	24	40
果物類 	りんご (1/8個)	50g	27	0.1	0	60	6	42
野菜類	緑黄色野菜	100g	30	0.8	0	270	25	90
	その他野菜	200g	42	2.6	0	400	54	185
卵類 	鶏卵 (1個)	25g	36	3.1	0.1	33	43	19
肉類	豚肩ロース (1枚)	30g	71	5.1	0	90	48	19
魚介類	鯖 (1切れ)	30g	63	6.2	0.1	99	66	19
豆類 	絹ごし豆腐 (1/4丁)	50g	28	2.7	0	75	34	44
乳類	牛乳 (コップ1/2杯)	100g	61	3.3	0.1	150	93	87
油脂類	植物油	30g	266	0	0	0	0	0
でんぷん類	はるさめ	20g	69	0	0	3	2	2
	小麦粉	15g	52	1.2	0	17	9	2
調味料 	砂糖	30g	117	0	0	1	0	0
	マヨネーズ	15g	100	0.2	0.3	2	4	2
	だし割り醤油	36g	24	1.4	2.8	83	61	27
	減塩味噌	12g	20	1.2	1.2	49	18	0
	塩	1g	0	0	1	0	0	0
合計			1620	29	6	1538	541	794

食品成分表 八訂

献立例

朝食



昼食



夕食

