

## # 7. 健康的な食習慣の確立

目標：規則正しい食生活の習慣を確立する

### 理論背景

- ・必要な栄養についての心理教育は、患者の食事スタイルへの準備段階となる。
- ・食事日誌を用いた毎食のセルフモニタリングは、オンラインプログラムでも、客観的な過食頻度を減少させる (Barakat et al., 2017)。
- ・栄養リハビリテーションは摂食障害の治療の中心的な役割を果たすため、さまざまな計画が推奨されている。ただし、この治療についての詳細が特定されることは減多になく、理論的原理についてはほとんど言及されない。
- ・Garner et al. (2017) の栄養リハビリテーションは「機械的食事」と呼ばれ、消費される食品の量、種類、食事の間隔が全て事前に構造化され、摂食障害のある人の通常の摂食を混乱させる複雑な生理学的/心理的 手掛かりを無効化するように設計される。

\*健康的な食事に加え、適切なカロリーコントロールにより、健康的な体型は維持可能である。

\*体重は週に1回のみ測定する。

### 手順

1. 以下のモバイル端末用のアプリケーションをインストールする。
2. 身長と体重から、基礎代謝を推定する。
3. セッション前日の食事内容を全てアプリに記録する。
4. 朝食の内容について候補を3～5つリストアップする。
5. 昼食の内容について候補を3～5つリストアップする。
6. 夕食の内容について候補を3～5つリストアップする。
7. 空腹時のおやつとして候補を3～5つリストアップする。
8. リストアップされた食品や食材を調達する計画を立てる。
9. 食事の時間を設定する。
10. セッション内でおやつを食べてアプリに記録する。\*必ず誉めること。
11. 感想を聞く。

### 宿題 (P.53-148参照)

- ・計画通りに食事する。
- ・アプリを利用して食事内容を毎日記録する。

### 資料 (P.59参照)

モバイル端末用のアプリケーションについては、数多くの無料/有料コンテンツがある (付属資料参照)。

## 添付資料⑦-1 心理教育（栄養）

健康的な食習慣の確立に向けて、栄養について学びましょう。

\*添付資料⑦-1 の出典は、厚生労働省「日本人の食事の摂取基準 2020 年版」と文部科学省「日本食品標準成分表 2020 年版（八訂）」であり、管理栄養士が監修しています。

### ◆主な栄養素の1日あたりの食事摂取基準◆

身体活動レベルがふつうの場合	女性
エネルギー	2000 kcal
タンパク質	50 g
脂質（目標量）	総エネルギーの 20～30%
	400～600 kcal（44.5g～66.7g）
炭水化物（目標量）	総エネルギーの 50～65%
	1000～1300 kcal（250g～325g）
亜鉛	8 mg
ビタミン B1	1.1 mg
ビタミン B2	1.2 mg
ビタミン B6	1.1 mg
ビタミン B12	2.4 $\mu$ g
鉄	月経がある人は 10.5 mg
	月経が来ていない人は 6.5 mg
カルシウム	650 mg
マグネシウム	270 mg

## ◆タンパク質◆

タンパク質は、体をつくる・動かす材料です。摂食障害の治療では、タンパク質は特に重要な栄養素です。摂食障害が原因で、低血糖症状の時には、副腎皮質から分泌されるコルチゾールがタンパク質をぶどう糖に変えてしまうので、通常時の5～6倍のタンパク質が消費されてしまいます。

タンパク質をしっかり補給しておくことで、「満腹感」や「ポジティブな感情」を感じやすくなりますよ！

### 1日に必要なタンパク質の量

女性の1日の推奨量は約50gです。体重1キロあたり1gのタンパク質を毎日摂りましょう。

つまり、体重が45キロの人は45g、50キロの人は50g、60キロの人は60gのタンパク質を摂りましょうね！

### <食べ物で摂れるタンパク質の量について>

#### 100gあたりのタンパク質の含有量

火を通したお肉 100g：11～21g

お刺身100g：17～26g

焼いたお魚100g（1切）：23～36g

ゆで卵：13.0g

\*ゆで卵1個（55g）には、6.9gのタンパク質が含まれています。

木綿豆腐1/4丁（100g）：7.0g

納豆：16.4g

\*納豆1パック（50g）には、8.2gのタンパク質が含まれています。

牛乳：3.3g

\*牛乳コップ1杯（200ml）には、6.6gのタンパク質が含まれています。

チーズ5かけら：22.5g

\*食べ物からタンパク質を摂るには、意外に難しいかもしれません。たくさんの量を食べるのが大変な人は、市販のプロテインを使うと簡単にプロテインが摂れますよ！

## ◆脂質◆

脂質は、ホルモンや細胞膜、角膜の材料となる重要なエネルギー源です。

内臓を保護して、体を寒さから守ったりする働きをします。

脂質は、脂溶性ビタミン（ビタミンA・D・E・K）の吸収を促すなどの、重要な役割があります。

脂質が不足すると、エネルギー不足で、疲れやすくなったり、体の抵抗力が低下してしまいます。

### 1日に必要な脂質の量

総エネルギー量の20～30%を脂質から摂ることが推奨されています。

年代によってほとんど変わらず、400～600kcalを、脂質から摂取しましょう。

### <食べ物で摂れる脂質の量について>

- ・脂質1gには9kcalのエネルギーが含まれています。

### 100gあたりの脂質の含有量

#### ▲肉類

- 牛肉もも（輸入）：8.6g（77.4kcal）
- ぶたベーコン：39.1g（351.4kcal）
- 豚肉もも：15.1g（135.9kcal）
- とり肉もも（皮付き）：14.2g（127.8kcal）
- とり肉むね（皮付き）：5.9g（53.1kcal）

#### ▲穀物類

- クロワッサン：20.4g（183.6kcal）
- 角型食パン：4.1g（37.8kcal）
- そば（ゆで）：1.0g（9kcal）
- うどん（ゆで）：0.4g（4kcal）
- パスタ（ゆで）：0.9g（8kcal）

#### ▲魚介類

- さんま（皮付き）生：25.6g（230.4kcal）
- ぶり（生）：17.6g（158.4kcal）
- マグロ類（ツナ缶詰油漬ライト）：21.7g（195.3kcal）
- さば類（缶詰水煮）：10.7g（96.3kcal）

\*菓子類に多く脂質が含まれますが、魚や肉など良質な脂質をとりましょう。



## ◆炭水化物◆

炭水化物は、脳や体を動かすためのエネルギー源です。

体内の消化酵素で消化できる「糖質」と、消化されない「食物繊維」に分けられます。

摂取した糖質は、朝から体内に吸収されて、主に脳や筋肉などの体の細胞が活動するためのエネルギーになります。

筋肉量を維持するためにも炭水化物は大切です。ですから、低糖質・炭水化物抜きダイエットをすると、筋肉の分解が促進されて筋肉量が落ちてしまうかもしれません。また、代謝が低下してしまうので、ダイエット効果が得られないこともあります。

### **1日に必要な炭水化物の量**

炭水化物のエネルギー比率は、性別を問わず全ての年齢で50～65%が目標とされています。

一般的な女性では1日あたり2000kcalが必要ですので、1000～1333kcalは炭水化物でエネルギーを摂取すると良いでしょう！

### <食べ物で摂れる炭水化物の量について>

#### **100g当たりの炭水化物の含有量**

\*炭水化物1gには4kcalのエネルギーが含まれています。

コーンフレーク：83.6g (334.4kcal)

\*コーンフレークの1食分(40g)には、33.4gの炭水化物が含まれています。

フランスパン3切れ：57.5g (230kcal)

角型食パン：46.4g (185.6kcal)

\*角型食パンの6枚切り1枚分(60g)には、28.0gの炭水化物が含まれています。

ごはん：37.1g (148.4kcal)

パスタ(ゆで)：28.0g (112kcal)

そば(ゆで)：26.0g (104kcal)

うどん(ゆで)：21.6g (86.4kcal)

炭水化物は、少なすぎても多すぎても健康を害します。

目安を理解して、必要量をしっかり食べましょうね！

## ◆ビタミン◆

### ビタミンB群

ビタミンB群は、栄養素をエネルギーに変換するときに重要な役割をします。  
不足すると、細胞内飢餓状態となり、疲れやすくなって、脂肪がつきやすくなります。

### 1日に必要なビタミンB群の量

▲ビタミンB1	1.1mg
▲ビタミンB2	1.2mg
▲ビタミンB6	1.1mg
▲ビタミンB12	2.4 $\mu$ g

### < ビタミンB群を豊富に含む食べ物 >

- ・ ビタミンB1：豚肉、穀類、大豆
- ・ ビタミンB2：レバー、焼きのり、しいたけ、アーモンド、ハツ
- ・ ビタミンB6：ニンニク、肉類、魚介類
- ・ ビタミンB12：貝類、魚卵、レバー、焼きのり

これらの食べ物を摂取していれば、ビタミンB群が不足することはそうそうないですよ！

## ◆ミネラル◆

### 鉄・マグネシウム・カルシウム・亜鉛

- ・**鉄**が不足している状態が長く続くと、貧血になってしまい、めまいや立ちくらみ、無気力、イライラなどの精神症状、冷え性、脱毛などが起きます。
- ・**マグネシウム**が不足すると、代謝が低下して太りやすくなり、むくみやすくなってしまいます。また、過食嘔吐や下剤の乱用を繰り返してしまうと、マグネシウムが不足してしまいます。
- ・**カルシウム**が不足すると、骨粗しょう症や、手足のしびれ、けいれんが起きたりしたり、心拍リズムに異常が生じてしまうかもしれません。
- ・亜鉛が不足すると、抜け毛が多くなる、味覚がおかしくなる、元気がなくなる、肌がある、お腹の調子が悪くなるなどの問題が出てきてしまう人もいます。

### 1日に必要なミネラルの量

- ▲鉄 6.5mg (月経がある人は10.5~11mg)
- ▲マグネシウム 270mg
- ▲カルシウム 650mg
- ▲亜鉛 8mg

### <上記のミネラルの摂取に優れた食品>

#### ▲鉄

- ほうれん草 (100g) : 2mg
- 木綿豆腐 (100g) : 1.4mg
- 牛肉もも (輸入) (100g) : 2.4mg
- 牡蠣 (かき) (100g、約5個) : 1.9mg
- 殻付きあさり (100g、約10個) : 1.5mg
- 卵 (50g、1個) : 0.8mg

#### ▲マグネシウム

- 1木綿豆腐 (にがり使用) (100g) : 85mg
- 木綿豆腐 (にがり不使用) (100g) : 34mg
- ゆでひじき (30g) : 11mg

#### ▲亜鉛

- 牡蠣 (かき) (100g、約5個) : 14.0mg
- うなぎの蒲焼き (100g、1枚程度) : 2.7mg
- 豚レバー (100g) : 6.9mg

#### ▲カルシウム

- コップ1杯の牛乳 (200ml) : 220mg
- 1パックのヨーグルト (100g) : 120mg
- 1切れのチーズ (20g) : 126mg
- 1/4束の小松菜 (70g) : 119mg
- 木綿豆腐 (にがり使用) (100g) : 40mg
- 木綿豆腐 (にがり不使用) (100g) : 150mg
- 納豆1パック (50g) : 45mg
- 油揚げ (100g、約4~5枚) : 2.5mg
- アーモンド100g : 3.6mg

ミネラルは、からだの調子を整えるために重要な栄養素です。積極的に摂りましょうね！

## 添付資料⑦-2 健康的な食習慣確立のための記録方法

スマホアプリを使って、毎日の食事内容を記録してみましょう。

カロリーだけではなく、食べている栄養バランス（PFCバランス）が分かるアプリはお勧めですよ。

アプリストアで、以下の食事記録のためのスマホアプリをインストールできるので試してみましょう。

### カロミル



### あすけん



### FINC TECHNOLOGIES



### 添付資料⑦-3 健康的な食習慣確立のための週間スケジュール帳

健康的な食生活を送るためには、毎日栄養価の高い食事をしっかりとることが大切です。  
ここで紹介する食事パターンを参考にして、健康的な食事習慣を確立しましょう！  
栄養を摂る上で、P(タンパク質)、F(脂質)、C(炭水化物)のバランスを意識してみましょう。

※1日の平均PFC比：P=15～18%、F=25～30%、C=55～60%の範囲

\*添付資料⑦-3は、管理栄養士が監修しています。

#### 〈ある一日の健康的な食事の例〉

料理が苦手な方も作りやすいレシピで、主に電子レンジを使用したり、調理工程が少ないレシピになっています。また、何を食べていいかわからない方も参考にしてみましょう。

①レシピA：朝食(自炊)、昼食(自炊)、夕食(自炊)

②レシピB：朝食(自炊)、昼食(自炊)、夕食(自炊)

③レシピC：朝食(自炊)、昼食(自炊)、夕食(自炊)

④レシピD：朝食(自炊)、昼食(自炊)、夕食(自炊)

⑤レシピE：朝食(自炊)、昼食(自炊)、夕食(自炊)

\*3食ともに惣菜を使用して、料理の負担を減らしています。

⑥レシピF：朝食(自炊)、昼食(コンビニ)、夕食(自炊)

⑦レシピG：朝食、昼食、夕食の3食ともコンビニ

\*全く料理をしない方向けのレシピです。

⑧1ヶ月の献立 (28日分)

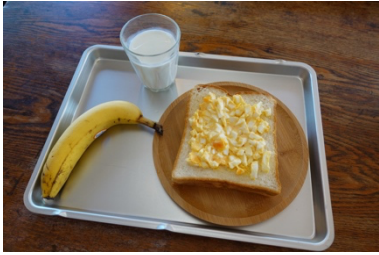

## ① レシピA

栄養バランス PFC比：P16%、F29%、C57%

カロリー：1710kcal



下記メニューに加えて、好きなおやつ300kcal程度、取ってください！

朝	昼	夕
<ul style="list-style-type: none"> <li>・マヨたまトースト</li> <li>*レンジ調理</li> <li>・バナナ</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・バーベキューチキン*レンジ調理</li> <li>・ふかし芋</li> <li>・サラダ*袋入りサラダ使用</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肉の生姜焼き丼</li> <li>*レンジ調理&amp;袋野菜使用</li> <li>・コーヒーゼリー</li> </ul>
		

### 【作り方】

朝	マヨたまトースト *レンジ調理	①卵を耐熱容器に入れ、溶きほぐす。 600W のレンジで1分20秒加熱する。 ②調味料を全て入れ、味を整えよく混ぜる。 ③食パンに②をのせ、トースターで焼いたら完成。
昼	バーベキューチキン *レンジ調理	①鶏肉には、数カ所フォークで穴を開けておく。 材料を全てポリ袋に入れ、よくもみ込む。 ②10分ほどおいたら、①をタレごと耐熱容器に入れ、ラップをし、 600Wのレンジで8分加熱したら、完成。
	ふかし芋 (付け合わせ)	①じゃがいもの表面をよく洗い、キッチンペーパーで包む。 ②①を、流水にくぐらせた後、上からラップで包む。 ③②を600Wのレンジで3分～加熱する。 ④③に火が通っているか、ようじをさして確認し、塩をかけて完成。
夕	豚の生姜焼き丼 *レンジ調理	①豚肉をキッチンハサミで食べやすい大きさに切る。 ②耐熱容器に、①と全ての調味料を入れ、サッと混ぜる。 ③②の上に野菜をのせ、ラップをし、600Wのレンジで5分加熱する。 ④③を軽く混ぜたら、ごはんの上ののせて完成。

【献立 A】

分類	レシピ名称	材料	分量	
朝	マヨたまトースト	食パン (5枚切)	1枚 (80g)	
481kcal		卵	1個 (50g)	
		マヨネーズ	小さじ1 (4g)	
		塩	0.3g	
		こしょう	0.01g	
		バナナ	バナナ	1本 (100g)
		牛乳	牛乳	150g
昼	ごはん	ごはん	170g	
569kcal	バーベキューチキン	鳥もも肉	90g	
		ケチャップ	大さじ1 (15g)	
		めんつゆ	大さじ1 (15g)	
		料理酒	小さじ1 (5g)	
	ふかし芋 (付け合わせ)	じゃがいも	小1個 (50g)	
		塩	0.3g	
	サラダ	セブン サラダミックス	1/2袋 (40g)	
	和風ドレッシング	和風ドレッシング	小さじ1 (5g)	
夕	ごはん	ごはん	150g	
661kcal	豚の生姜焼き丼	豚もも肉 (脂身付き)	100g	
		炒め用袋野菜	1/2袋	
		しょうゆ	大さじ1 (15g)	
		みりん	小さじ2 (10g)	
		砂糖	小さじ1 (5g)	
		料理酒	小さじ1 (5g)	
		おろししょうが (チューブ)	小さじ2 (10g)	
		塩	0.3g	
		サラダ油	小さじ1 (5g)	
	コーヒーゼリー	雪印ほろ苦コーヒーゼリー	1個	

## ② レシピB

栄養バランス PFC比：P18%、F27%、C58%

カロリー：1702kcal



下記メニューに加えて、好きなおやつ 300kcal 程度、取ってください！

朝	昼	夕
<ul style="list-style-type: none"> <li>・トースト、ジャム</li> <li>・ほうれん草入りオムレツ</li> <li>* 冷凍ほうれん草使用</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・トマトとサバのレンチンパスタ</li> <li>* 缶詰使用、レンジ調理</li> <li>・きなこ牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・中華丼</li> <li>* レンジ調理</li> <li>冷凍シーフード、もやし使用</li> <li>・みかんゼリー</li> </ul>
		

### 【作り方】

朝	ほうれん草入りオムレツ	<ol style="list-style-type: none"> <li>①卵をボウルに入れ、溶きほぐす。</li> <li>② ①にバター以外の全ての材料を入れ、よく混ぜる。 ほうれん草は、冷凍のまま入れて大丈夫です。</li> <li>③フライパンを中火で熱し、バターを入れる。 ②を流し、底がかわいてきたら、半分における。 弱火2分ほど焼いたら完成。</li> </ol>
昼	トマトとサバのレンチンパスタ	<ol style="list-style-type: none"> <li>①パスタをたっぷりのお湯で茹でる。 茹で上がった後、湯切りしておく。</li> <li>②耐熱容器に、全ての調味料とサバ缶、トマト缶を入れ、 サバをフォークで食べやすい大きさに潰すようにしてよく混ぜる。</li> <li>③ ②を600Wのレンジで3分加熱する。</li> <li>④ ③に①を入れ、よくからめ、お皿に盛ったら完成。</li> </ol>
夕	中華丼	<ol style="list-style-type: none"> <li>①肉はキッチンハサミで食べやすい大きさに切る。 シーフードミックスは、冷蔵庫で解凍しておく。</li> <li>②耐熱容器に、水と★を入れ、よく混ぜる。 そこに①と野菜炒め用の野菜を入れ、ふんわりラップをする。</li> <li>③ ②を600w のレンジで5分加熱する。 加熱している間に、水溶き片栗粉をつくる。</li> <li>④ ③を一度取り出し、軽く混ぜる。 水溶き片栗粉を加えてよく混ぜ合わせ、ラップをしてさらに600Wで2分加熱する。</li> <li>⑤ ④にあればごま油を加え、サッと混ぜる。 ごはん中華丼の具をのせたら完成。</li> </ol>



【献立 B】

分類	レシピ名称	材料	分量
朝	トースト	食パン(8枚切り)	1枚(80g)
418 kcal		ジャム	20g
	ほうれん草入りオムレツ	卵	1個(50g)
		ほうれん草(冷凍)	30g
		バター	小さじ1(5g)
		塩	ひとつまみ(0.3g)
		こしょう	少々(0.01g)
		牛乳	大さじ1(15g)
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト(全脂無糖)	1カップ(60g)
		みかん缶	50g(10粒)
昼	トマトとサバのレンチンパスタ	パスタ	100g
658 kcal		トマト缶(カット)	1/2缶(100g)
		サバ缶(水煮)	1/2缶(60g)
		サラダ油	小さじ1(4g)
		みそ	小さじ1(6g)
		おろしにんにく	小さじ1(4g)
		塩	ひとつまみ(0.3g)
きなこ牛乳		牛乳	150g
	きなこ	大さじ1(10g)	
夕	中華丼	ごはん	200g
626 kcal		豚肉(もも脂身つき)	70g
		シーフードミックス(冷凍)	50g
		野菜炒めセット使用	1袋
		鶏がらスープの素	小さじ1(2g)
		しょうゆ★	小さじ1(5g)
		料理酒★	小さじ1(5g)
		塩★	ひとつまみ(0.3g)
		こしょう★	少々
		中濃ソース★	小さじ1(5g)
		水	80cc
		片栗粉	大さじ1(10g)
		水(片栗粉用)	大さじ1
		ごま油(あれば)	小さじ2(10g)
		みかんゼリー	ゼリー

### ③ レシピC

栄養：PFC比：P16%、F26%、C57%

カロリー：合計 1733kcal



下記のメニューに加えて、好きなおやつ300kcal程度、取ってください！

朝	昼	夕
<ul style="list-style-type: none"> <li>・納豆ごはん</li> <li>・和風ツナサラダ</li> <li>*市販サラダ使用</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・力もち入りサラダうどん</li> <li>*サラダチキン</li> <li>*市販サラダ使用</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・親子丼（レンジ調理）</li> <li>・サラダ</li> </ul>
		

#### 【作り方】

朝	和風ツナサラダ	<ol style="list-style-type: none"> <li>①市販の袋サラダをお皿に出す。</li> <li>②ツナ缶の半分を、①にのせる。 ドレッシングを回しかけたら、完成。</li> </ol>
昼	力餅入りサラダうどん	<ol style="list-style-type: none"> <li>①冷凍うどんを、レンジで表示時間加熱する。 加熱している間に、もちをトースターで表示時間焼く。</li> <li>②①のうどんは、加熱が終わったら流水でしめる。</li> <li>③②を皿にのせる。その上に市販の袋サラダ、 手でほぐしたサラダチキン、①のもちの順にのせる。</li> <li>④③にきざみのりをのせ、 ドレッシング、ごま油を回しかけたら、完成。</li> </ol>
夕	親子丼	<ol style="list-style-type: none"> <li>①ボウルに卵を入れ、よく溶きほぐす。</li> <li>②別の耐熱容器に鳥もも肉を入れる。 *唐揚げ用のものを買うと時短になるが、 1枚の場合は、キッチンハサミで切る。 水と調味料を全て入れ、よく混ぜる。 ふんわりラップをし、600Wで5分加熱する。</li> <li>③②を一度レンジから取り出し、①を入れる。 軽く混ぜて、ふんわりラップをしたら、600Wで2分加熱する。 ごはんの上に③をのせて、完成。</li> </ol>

【献立 C】

分類	レシピ名称	材料	分量
朝	納豆ごはん	ごはん	150g
569kcal		納豆	60g
	和風ツナサラダ	市販の袋サラダ	1/2袋
		ごまドレッシング	小さじ2(10g)
		ツナ	1/2缶(30g)
	バナナ	バナナ	1本
昼	力もち入りサラダうどん	冷凍うどん	1玉(200g)
534kcal		サラダチキン (プレーン)	1/2個(60g)
		市販の袋サラダ	1/2袋 (70g)
		ドレッシング	大さじ1
		ごま油	小さじ2
		きざみのり	ひとつまみ
		もち	1個
夕	親子丼	ごはん	200g
630kcal		鳥もも肉	70g
		卵	1個(50g)
		みりん	大さじ1(15g)
		しょうゆ	大さじ1(15g)
		塩	ひとつまみ(0.3g)
		砂糖	小さじ1(5g)
		和風顆粒だし	小さじ1/3(0.7g)
		水	50cc
		サラダ	市販のレタスマックス
サウザンドレッシング	小さじ1(5g)		

## ④ レシピD

栄養バランス PFC比：P20%、F29%、C57%

カロリー：1659kcal



自炊が難しい場合は、お惣菜などを活用しても問題ありません。朝は、用意する時間がなければ、前日や休日に作って冷凍してもOKです。

下記メニューに加えて、好きなおやつ300kcal程度、取ってください！

朝	昼	夜
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 食パン</li> <li>・ 目玉焼き</li> <li>・ クラムチャウダー</li> <li>・ みかん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ごはん</li> <li>・ チキンとトマトの煮込み</li> <li>・ ツナサラダ</li> <li>・ ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ごはん</li> <li>・ 豆腐ハンバーグ</li> <li>・ わかめの味噌汁</li> <li>・ ふかしいも</li> </ul>
		

### 【作り方】

朝	クラムチャウダー	<ol style="list-style-type: none"> <li>① ジャがいもとにんじんの皮をむき、1センチの角切りにする。</li> <li>② 耐熱皿に野菜を入れ、ラップをかけて600Wのレンジで5分加熱する。</li> <li>③ ②にバターを加え、混ぜ合わせて溶けたら小麦粉を入れて混ぜる。</li> <li>④ ③に★を加えて、600Wのレンジで2分ずつ、その都度混ぜながら2回に分けて加熱する。とろみがついたら、完成。</li> </ol>
昼	チキンのトマト煮込み	<ol style="list-style-type: none"> <li>① 鶏もも肉を一口大に切る。玉ねぎはくし切りにする。</li> <li>② 耐熱容器に切った鶏もも肉を入れる。おろしにんにく、塩こしょう、料理酒、サラダ油を入れ、よく混ぜる。</li> <li>③ 切った玉ねぎ、トマト缶、固形ブイヨンを加える。軽く混ぜ、600Wで8分加熱したら完成。</li> </ol>
	ツナサラダ	<ol style="list-style-type: none"> <li>① にんじんを千切りにし、リーフレタスを手でちぎる。</li> <li>② 皿に盛りつける。</li> <li>③ 水気を切ったツナを②にのせ、ドレッシングをかける。</li> </ol>

夕	豆腐ハンバーグ	<p>①木綿豆腐をキッチンペーパーでくるみ、500Wのレンジで5分加熱する。</p> <p>②袋にひき肉・小麦粉・塩・こしょうを入れて、もみ込む。混ぜたら、袋の端を切り、タネを絞れるように準備する。</p> <p>③フライパンを中火で熱し、サラダ油をひく。①のタネを絞り出し、ふたをして両面を中火で2分ずつ焼く。</p> <p>④ポン酢と刻みねぎをかけたら、完成。</p>
	わかめのみそ汁	<p>①みそと乾燥わかめをお椀にいれる。</p> <p>②温めたかつおだし170ml（かつおだしがない場合は、和風だし小さじ1/2をお湯170mlに溶く）を注ぎ、混ぜ合わせる。</p> <p>③わかめがふやけたら、完成。</p>
	ふかしいも	<p>①さつまいもを切る。</p> <p>②沸騰したお湯で火が通るまで茹でる。</p>

【献立D】

分類	レシピ名称	材料	分量
朝	食パン	食パン (6枚切)	1枚
484kcal	目玉焼き	卵	1個
		塩	ひとつまみ
	クラムチャウダー	にんじん	1/3本
		じゃがいも	1/2個
		あさりの缶詰 (水煮) ★	1缶
		牛乳★	200ml
		塩こしょう★	小さじ1/4
		バター	10g
		小麦粉	小さじ2
	みかん	みかん	1個
昼	ごはん	ごはん	200g
603kcal	チキンとトマトの煮込み	鶏もも肉	1枚
		玉ねぎ	1/4個
		トマト缶	1/2缶
		固形ブイヨン	2センチ
		おろしにんにく	1/2個
		塩こしょう	少々
		料理酒	小さじ1
		サラダ油	小さじ1
	ツナサラダ	リーフレタス	2枚ほど
		ツナ (水煮)	1/2缶
		にんじん	1センチ
		ドレッシング	小さじ2
	ヨーグルト	ヨーグルト (プレーン)	50g
		砂糖	小さじ1
夕	ごはん	ごはん	150g
630kcal	豆腐ハンバーグ	豚ひき肉	100g
		木綿豆腐	1/2丁 (150g)
		小麦粉	大さじ2
		塩こしょう	少々
		サラダ油	小さじ1
		ポン酢	大さじ1
		きざみねぎ	適量
	わかめのみそ汁	みそ	10g
		乾燥わかめ	2g
		かつおだし	170ml
	ふかしいも	さつまいも	1/3本

## ⑤ レシピ E

### ～惣菜を利用したレシピ～

栄養バランス PFC比：P17%、F25%、C62%

カロリー：1685kcal



作る余裕があれば、各献立にサラダを追加しましょう。お惣菜のサラダでも大丈夫です。お惣菜を使用するレシピは、塩分がやや多くなる傾向があるため、ドレッシングの量を調整する、料理の塩を少し減らすなどして塩分を減らす意識をするのがおすすめです。

下記メニューに加えて、好きなおやつ300kcal程度、取ってください！

朝	昼	夜
<ul style="list-style-type: none"> <li>かぼちゃのつけトースト</li> <li>ごちそうサラダ 粉チーズ添え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ひじきとツナの卵とじ丼</li> <li>りんご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ミートボールとピーマンの 甘辛炒め</li> <li>かきたま汁</li> <li>ミカンゼリー</li> </ul>
		

### 【作り方】

朝	サラダチキン入りサラダ	<ol style="list-style-type: none"> <li>①サラダチキンを薄くスライスする。</li> <li>②サラダを器によそい、サラダチキンを添える。お好みで粉チーズ、ブラックペッパーをかける。</li> <li>③ドレッシングをかけたら、完成。</li> </ol>
	かぼちゃのつけトースト	①お惣菜のかぼちゃサラダ 70g をのせてトースターで焼く。
昼	ひじきとツナの卵とじ丼	<ol style="list-style-type: none"> <li>①油以外の材料を全て混ぜ合わせる。</li> <li>②熱したフライパンに①を流し、かき混ぜながら中火で加熱する。</li> <li>③卵が固まったら、ごはんの上のにせて、完成。</li> </ol>
夕	ミートボールとピーマンの炒め物	<ol style="list-style-type: none"> <li>①ピーマンを食べやすい大きさに切る。</li> <li>②耐熱容器に、①とそのほかの全ての材料を入れて混ぜ合わせる。ラップをかけて、600W で3分加熱したら、完成。</li> </ol>
	かきたま汁	<ol style="list-style-type: none"> <li>①耐熱ボウルに溶き卵を入れて、熱湯 200ml をゆっくり注ぐ。</li> <li>②ラップをかけ、600W の電子レンジで1分30秒加熱する。</li> <li>③水溶き片栗粉を入れて混ぜ合わせ、ラップをかけ、600W の電子レンジで1分30秒加熱する。</li> <li>④とろみがついたら、乾燥わかめと鶏ガラスープの素、しょうゆを加えて混ぜ合わせる。わかめがふやけたら完成。</li> </ol>



## 【献立E】

分類	レシピ名称	材料	分量
朝	かぼちゃのっけトースト	お惣菜のかぼちゃサラダ	70g
517kcal	ごちそうサラダ 粉チーズ添え	市販の袋入りサラダ	1袋
		サラダチキン	1/2個
		粉チーズ	小さじ1
		ドレッシング	大さじ1
昼	ひじきとツナの卵とじ丼	ごはん	200g
551kcal		ひじきの煮物	1袋 (50g)
		卵	1個
		ツナ缶 (水煮)	1缶
		サラダ油	小さじ1
	りんご	りんご	2切れ
夕	ごはん	ごはん	150g
617kcal	ミートボールとピーマンの甘辛炒め	ミートボール	1袋
		ピーマン	2個
		ケチャップ	小さじ2
		サラダ油	小さじ1
		塩こしょう	少々
	かきたま汁	溶き卵	1個
		熱湯	200ml
		水溶き片栗粉	小さじ2
		乾燥わかめ	適量
		鶏がらスープの素	小さじ1/2
		しょうゆ	小さじ1/2
	ミカンゼリー	ミカンゼリー	小1個/100g






## ⑥ レシピF

### ～朝と夕のみ自炊、昼はコンビニのレシピ～

栄養バランス PFC比：P15%、F25%、C62%

カロリー：1729kcal

\* 下記メニューに加えて、好きなおやつ300kcal程度、取ってください！

朝	昼	夜
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ベーコンエッグサンド</li> <li>・ ウィッチ</li> <li>・ サラダ(和風ドレッシング)</li> <li>・ オレンジジュース</li> <li>・ アロエヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 鶏五目おにぎり</li> <li>・ 鮭おにぎり</li> <li>・ やわらかほうれん草とベーコンのサラダ</li> <li>・ アロエヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ごはん</li> <li>・ 味噌豚炒め</li> </ul>
		

### 【作り方】

朝	ベーコンエッグサンド ウィッチ	①卵を割る。 ②フライパンにサラダ油をひき、ベーコンと卵を焼く。 ③食パン1枚に②をのせ、★をかける。もう一枚の食パンで挟み、中央でパンをカットしたら、完成。
夕	みそ豚炒め	★を合わせておく ①豚もも肉を食べやすい大きさに切る。 ②中火で熱したフライパンに、サラダ油をひく。①を中火で炒め、火が通ったら合わせた★を加えて、さっと炒める。 ③千切りキャベツを添えて、完成。

**【献立F】**

分類	レシピ名称	材料	分量	
朝	ベーコンエッグサンドウィッチ	食パン（6枚切り）	2枚	
596kcal		ベーコン	1枚	
		卵	1個	
		ケチャップ★	小さじ1	
		ソース★	小さじ1	
		サラダ油	小さじ1	
		サラダ （和風ドレッシング）	サラダ 和風ドレッシング	
		オレンジジュース	オレンジジュース	
		アロエヨーグルト	アロエヨーグルト	1個/75g
昼		鶏五目おにぎり	鶏五目おにぎり	1個
575kcal	鮭おにぎり	鮭おにぎり	1個	
	やわらかほうれん草とベーコンのサラダ	やわらかほうれん草とベーコンのサラダ		
	アロエヨーグルト	アロエヨーグルト	1個/75g	
夕	ごはん	ごはん	200g	
558kcal	みそ豚炒め	豚肉（もも肉）	100g	
		みそ★	小さじ2	
		みりん★	小さじ2	
		砂糖★	小さじ1	
		料理酒★	大さじ1	
		塩こしょう★	少々	
		サラダ油	小さじ1	
		市販の千切りキャベツ	1/2袋	

## ⑦ レシピG

～全く料理をしない人向けのレシピ（3食ともコンビニを利用した場合）～

栄養バランス PFC比：P17%、F23%、C61%

カロリー：1772kcal



朝、昼、夕でサラダやフルーツをつけていただくと、ビタミンが摂れてよりバランスのとれた献立になります。また、コンビニ食は鉄分やカルシウムが不足しやすいため、牛乳やサプリメントを組み合わせるのもおすすめです。

\*下記メニューに加えて、好きなおやつ300kcal程度、取ってください！

朝	昼	夜
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ おむすび&amp;おかずセット  鮭・ツナマヨネーズ</li> <li>・ オイコス（ブルーベリー）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 濃厚半熟玉子で食べる  冷しぶっかけうどん</li> <li>・ 炭火焼き鳥（塩）</li> <li>・ サラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ コク旨あんの特製中華丼</li> <li>・ ゆで卵</li> </ul>
		

### 【献立G】

分類	レシピ名称	材料	分量
朝	おむすび&おかずセット	おむすび&おかずセット	
572kcal	鮭・ツナマヨネーズ	鮭・ツナマヨネーズ	
	オイコス（ブルーベリー）	オイコス（ブルーベリー）	1個
昼	濃厚半熟玉子で食べる冷し ぶっかけうどん	濃厚半熟玉子で食べる冷しぶ っかけうどん	
638kcal	炭火焼き鳥（塩）	炭火焼き鳥（塩）	1本
	サラダ	サラダ	
夕	コク旨あんの特製中華丼	コク旨あんの特製中華丼	
562kcal	ゆで卵	ゆで卵	1個

～1ヶ月の献立～

Day 1

栄養：PFC比：P18.5%、F27.7%、C56.5%

※1日の平均PFC比：P=15~18% F=25~30% C=55~60%の範囲

カロリー：合計1743kcal



下記のメニューに加えて、好きなおやつ300kcal程度、取ってください！

<p>朝 (465kcal)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・食パン</li> <li>・バナナ</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul> 	<p>昼 (620kcal)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・親子丼</li> <li>・ブロッコリーの胡麻和え</li> <li>・みそ汁</li> </ul> 	<p>夕 (658kcal)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・野菜炒め</li> <li>・冷ややっこ</li> <li>・みそ汁</li> </ul> 
---	---	--

【作り方】

朝	食パン	①食パンをトースターで焼く。 ②器に①を盛り付け、マーガリンやジャムをのせたら完成。
昼	親子丼	①鶏もも肉は一口大に切る。 ②玉ねぎは半分に切り薄切りに、しめじは石づきを切り落とし小房に分ける。 ③フライパンに油を入れて熱し、①を入れる。 ④鶏もも肉の色が変わったら②を加えてしんなりするまで炒める。 ⑤★を加えて煮る。汁気が半分程度になったら卵を溶き、加える。 ⑥卵に火が通ったら火から下ろしてごはんにかけて、最後にのりをかける。
	ブロッコリーのごま和え	①にんじんは皮をむき、2mmほどのイチョウ切りにする。 ②鍋に水を入れて、沸騰したら①を入れ、柔らかくなったら取り出す。 ③次に、ブロッコリーは冷凍のまま入れて、柔らかくなったら取り出す。 ④ボウルに②、③としょうゆ、ごまを入れて混ぜ合わせる。
	みそ汁	①大根は皮をむき、2mmほどのイチョウ切りにする。 ②鍋に水を入れて、沸騰したら①とわかめを入れ、柔らかくなったらみそを溶く。

夕	野菜炒め	①キャベツは一口大に、玉ねぎは半分に切り2mmほどの薄切りに、ピーマンも種を除き2mmほどの薄切りにする。 ②フライパンに油を入れて熱し、豚肉を入れる。 ③豚肉にほぼ火が通ったら、①をいれて炒める。 ④豚肉に火が通り、野菜がしんなりしたら、焼肉のたれを回しいれる。
	冷奴	①豆腐を4分の1に切る。 ②器に①を盛り付け、青ねぎやかつお節をのせ、しょうゆをかけて完成。
	みそ汁	①茄子は、2mmほどのイチョウ切りにする。 ②鍋に水を入れて、沸騰したら①を入れ、柔らかくなったらみそを溶いて、小口切りにした青ねぎを入れる。

### 【献立Day1】

分類	レシピ名称	材料	分量	
朝	食パン	4枚切り食パン	1枚	
		マーガリン	10g	小さじ2
		ジャム	15g	小さじ2
	バナナ	バナナ	1本	
	ヨーグルト	カップヨーグルト	1個	
昼	親子丼	ごはん	85g	
		鶏もも肉	80g	
		玉ねぎ	30g	1/6個
		しめじ	10g	1/10パック
		★薄口しょうゆ	10g	小さじ2
		★砂糖	3g	小さじ1
		★みりん	3g	小さじ1/2
		★塩	0.2g	一つまみ
		★顆粒和風だし	2g	小さじ1/4
		★水	70g	
		卵	60g	1個
		きざみのり	0.1g	
		ブロッコリーのごま和え	ブロッコリー（冷凍）	40g
	にんじん		10g	1cm
	薄口しょうゆ		3g	小さじ1/2
	白ごま（すり）		2g	
	みそ汁	大根	20g	1cm
		乾燥わかめ	0.1g	
		みそ	10g	大きじ1/2

夕	ごはん	ごはん	85g	
	野菜炒め	豚肉	100g	
		キャベツ	80g	2枚
		玉ねぎ	30g	1/6個
		ピーマン	20g	1/2個
		焼肉のたれ	15g	大さじ1
		サラダ油	5g	小さじ1
	冷奴	木綿豆腐	80g	1/4丁
		青ねぎ	5g	5cm
		かつお節	3g	
		濃口しょうゆ	5g	小さじ1
	みそ汁	茄子	20g	1/5個
		青ねぎ	3g	3cm
		みそ	10g	大さじ1/2
		水	150g	3/4カップ

～1ヶ月の献立～

Day2

栄養：PFC比：P18.1%、F25.0%、C59.0%

※1日の平均PFC比：P=15~18% F=25~30% C=55~60%の範囲

カロリー：合計1716kcal



下記のメニューに加えて、好きなおやつ300kcal程度、取ってください！

朝 (412kcal)

- ・ごはん
- ・納豆
- ・みそ汁



昼 (655kcal)

- ・カレーライス
- ・サラダチキンとレタス
- ・プリン



夕 (649kcal)

- ・ごはん
- ・鮭のムニエル
- ・マカロニサラダ
- ・コンソメスープ



【作り方】

朝	みそ汁	①キャベツは、一口大に切る。 ②鍋に水を入れて、沸騰したら①を入れ、柔らかくなったらみそを溶いて、小口切りにした青ネギを入れる。
昼	カレー	①ごはんを炊く。 ②レトルトをレンジで温める。 ③炊いたごはん①に乗せる。
	サラダチキンとレタス	①レタスは食べやすい大きさにちぎる。 ②サラダチキン①を添えて出来上がり。
夕	鮭のムニエル	①鮭に塩こしょうをして、薄力粉をまぶす。 ②フライパンにマーガリンを入れて熱し、鮭に火が通るまで両面を焼く。
	マカロニサラダ	①ロースハムは半分に切り、5mmほどの大きさに切る。 ②きゅうりは、スライサーで輪切りにして、塩をひとつまみ入れて5分ほどおき、絞る。 ③玉ねぎは半分に切り①の大きさに合わせて薄切りにする。 ④鍋に水を入れて沸騰したら、マカロニを入れて袋に書いてある指定の時間茹でる。 ⑤マカロニを出したあと、③を入れて柔らかくなるまで茹でる。 ⑥ボウルに①②③④とマヨネーズ・塩・こしょうを入れ混ぜ合わせる。
	コンソメスープ	①鍋に水を入れて、沸騰したらミックスベジタブルを入れる。 ②再度沸騰したら、コンソメ・塩・こしょうを入れて味を調える。 ③最後にクルトンを入れる。

【献立Day2】

分類	レシピ名称	材料	分量	
朝	ごはん	ごはん	85g	
	納豆	糸引き納豆	50g	1パック
		濃口しょうゆ	5g	
	みそ汁	キャベツ	15g	1/3枚
		青ねぎ	3g	3cm
		みそ	10g	大さじ1/2
水	150g	3/4カップ		
昼	カレー	ごはん	85g	
	サラダチキンとレタス	ビーフカレー（レトルト）	200g	
		リーフレタス	20g	1枚
	サラダチキン	60g		
	プリン	カスタードプリン	1個	
夕	ごはん	ごはん	85g	
	鮭のムニエル	鮭	100g	
		塩こしょう	0.2g	一つまみ
		薄力粉	5g	小さじ1
		有塩マーガリン	3g	小さじ1
	マカロニサラダ	マカロニ	10g	
		ロースハム	20g	2枚
		きゅうり	20g	1cm
		玉ねぎ	10g	1/10個
		マヨネーズ	10g	大さじ1弱
		塩	0.1g	一つまみ
	コンソメスープ	こしょう	0.01g	
		クルトン	5g	
		ミックスベジタブル	20g	
		固形コンソメ	3g	小さじ1
		塩	0.1g	一つまみ
こしょう		0.01g		
水	180g	9/10カップ		



～1ヶ月の献立～

Day3

栄養：PFC比：P15.9%、F34.4%、C52.9%

※1日の平均PFC比：P=15~18% F=25~30% C=55~60%の範囲

カロリー：合計1762kcal



下記のメニューに加えて、好きなおやつ300kcal程度、取ってください！

朝 (570kcal)

- ・食パン
- ・ハムエッグ
- ・具だくさんスープ



昼 (613kcal)

- ・ミートスパゲッティ
- ・きゅうりとツナのサラダ



夕 (579kcal)

- ・ごはん
- ・チキンソテー
- ・ほうれん草のおかか和え
- ・みそ汁



【作り方】

朝	食パン	①食パンをトースターで焼く。 ②器に①盛り付け、マーガリンやジャムをのせ完成。
	ハムエッグ	①フライパンの油を入れて熱し、ハムを焼く。 ②その上に卵を割り、焼く。 ③卵に火が通ったら、塩をかけて完成。
	具だくさんスープ	①ベーコンは2cm角に切る。 ②じゃがいも、にんじんは皮をむき、2cm角に切る。 ③鍋に水を入れて、沸騰したら②を入れて柔らかくなるまで茹でる。 ④③にベーコンを入れて再度沸騰したら、コンソメ・塩・こしょうを入れて味を整える。
昼	ミートスパゲッティ	①鍋に水を沸騰させ、沸騰したらパスタを茹でる。 ②パスタソースをレンジで温める。 ③器にパスタを盛りソースをかける。
	きゅうりとツナのサラダ	①きゅうりは、一口大に切る。 ②シーチキンと①を盛り、ドレッシングをかける。

夕	チキンソテー	①鶏もも肉に塩こしょうをして、薄力粉をまぶす。 ②フライパンに油を入れて熱し、鶏もも肉に火が通るまで両面を焼く。
	ほうれん草のおかか和え	①えのきは、3等分に切る。 ②鍋に水を入れて沸騰したら、①を入れて火を通す。 ③ほうれん草はレンジで解凍する。 ④ボウルに②③と★を混ぜ合わせたら出来上がり。
	みそ汁	①鍋に水を入れて、沸騰したら里芋を入れ、柔らかくなったらみそを溶き、とろろ昆布を入れる。

### 【献立Day3】

分類	レシピ名称	材料	分量		
朝	食パン	4枚切り食パン	1枚		
		マーガリン	10g	小さじ2	
		ジャム	15g	小さじ2	
	ハムエッグ	卵	60g	1個	
		ロースハム	10g	1枚	
		塩	0.3g		
		サラダ油	3g	小さじ1/2	
	具だくさんスープ	ベーコン	20g	1枚	
		じゃがいも	20g	1/8個	
		にんじん	20g	2cm	
		固形コンソメ（ブイヨン）	2g	小さじ1	
		塩	0.1g		
		こしょう	0.01g		
		水	180g	9/10カップ	
昼	ミートスパゲッティ	スパゲッティ（乾麺）	100g		
		ミートソース（レトルト）	200g		
		水		鍋に一杯	
	きゅうりとツナのサラダ	きゅうり	40g	1/2本	
		シーチキン	10g	1/8缶	
		ごまドレッシング	10g		

夕	ごはん	ごはん	85g	
	チキンソテー	鶏もも肉	100g	
		塩こしょう	0.2g	一つまみ
		薄力粉	5g	小さじ1
		サラダ油	3g	小さじ1
	ほうれん草のおかか和え	ほうれん草（冷凍）	40g	生1/5束
		えのき	10g	1/10パック
		★かつお節	1g	
		★薄口しょうゆ	3g	小さじ1/2
	みそ汁	さといも（冷凍）	20g	2個
		とろろ昆布	3g	
		みそ	10g	大さじ1/2
		水	150 g	3/4カップ

～1ヶ月の献立～

Day 4

栄養：PFC比：P17.6%、F32.0%、C53.3%

※1日の平均PFC比：P=15~18% F=25~30% C=55~60%の範囲

カロリー：合計1726kcal



下記のメニューに加えて、好きなおやつ300kcal程度、取ってください！

<p>朝 (428kcal)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・食パン</li> <li>・トマトとハムのサラダ</li> <li>・コーンスープ</li> </ul> 	<p>昼 (649kcal)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ビビンバ</li> <li>・厚揚げ田楽</li> <li>・すまし汁</li> </ul> 	<p>夕 (649kcal)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・豚しゃぶ風</li> <li>・切干大根</li> <li>・みそ汁</li> </ul> 
---	---	---

【作り方】

朝	食パン	①食パンをトースターで焼く。 ②器に①盛り付け、マーガリンやジャムをのせ完成。
	トマトとハムのサラダ	①トマトは食べやすい大きさに切る。 ②ハムを添えてドレッシングをかけたら出来上がり。
	コーンスープ	①コーンスープの粉末に沸騰したお湯を入れたら出来上がり。
昼	ビビンバ	①フライパンに油を入れて熱し、塩こしょうした豚ひき肉を入れて火を通す。 ②にんじんは皮をむき、千切りにする。 ③鍋に水を入れて熱し、沸騰したら②を入れて柔らかくなるまで茹でる。 ④にんじんを出したあと、豆もやしを入れて柔らかくなるまで茹でる。 ⑤丼にごはんを入れて、①③④を盛り付け、焼肉のたれを全体にかける。
	厚揚げ田楽	①厚揚げは食べやすい大きさに切る。 ②フライパンに油を入れて熱し、①を入れて両面がかりっとなるまで焼く。 ③お皿に②をおき、上から小口切りにした青ねぎをのせ、ポン酢をかける。
	すまし汁	①鍋に水とだしを入れる。 ②沸騰したらしょうゆと切麩を加える。 ③最後にわかめを加える。

夕	豚しゃぶ風	①鍋に水を入れて、沸騰したら豚肉を入れて、火が通るまで茹でる。 ②お皿に①を盛り、かいわれ菜をのせ、ごまだれをかける。
	切干大根	①切干大根はさっと水洗いし、長ければはさみで切る。 ②油揚げは2mmほどの幅に切る。 ③にんじんは皮をむき、2mmほどの千切りにする。 ④フライパンにごま油を入れて熱し、①②③を入れて油をなじませる。 ⑤具材がひたひたにつかる位まで水を入れて、みりん・しょうゆを加え煮る。 ⑥味がしみたら出来上がり。
	みそ汁	①玉ねぎは皮をむき、半分に切って、2mmほどの薄切りにする。 ②鍋に水を入れて、沸騰したら①を入れ、柔らかくなったらみそを溶いて、小口切りにした青ネギを入れる。

#### 【献立Day4】

分類	レシピ名称	材料	分量		
朝	食パン	4枚切り食パン	1枚		
		マーガリン	10g	小さじ2	
		ジャム	15g	小さじ2	
	トマトとハムのサラダ	トマト	50g	1/3個	
		ロースハム	10g	1枚	
		和風ドレッシング	10g	大さじ1弱	
	コーンスープ	コーンスープ(粉末)	15g		
昼	ビビンバ	ごはん	85g		
		豚ひき肉(生)	100g		
		塩こしょう	0.3g		
		にんじん	30g	3cm	
		大豆もやし	30g	1/3パック	
		焼き肉のたれ	20g	大さじ1	
厚揚げ田楽	厚揚げ田楽	厚揚げ	50g	1/2個	
		青ねぎ	2g	2cm	
		ポン酢	15g	大さじ1	
		サラダ油	1g	小さじ1/2	
	すまし汁	乾燥わかめ	0.2g		
		切麩	3g	3個	
		薄口しょうゆ	5g	小さじ1	
		水	150g	3/4カップ	

夕	ごはん	ごはん	85g	
	豚しゃぶ風	豚肉	100g	
		かいわれ菜	10g	1/5パック
		ごまだれ	20g	大さじ1強
	切干大根	切干大根	10g	
		油揚げ	10g	1/3枚
		にんじん	5g	1cm
		みりん	3g	小さじ1/2
		濃口しょうゆ	5g	小さじ1
		ごま油	2g	小さじ1/2
	みそ汁	玉ねぎ	20g	1/10個
		青ねぎ	3g	3cm
		みそ	10g	大さじ1/2
		水	150g	3/4カップ

～1ヶ月の献立～

Day5

栄養：PFC比：P14.6%、F30.2%、C57.0%

※1日の平均PFC比：P=15~18% F=25~30% C=55~60%の範囲



カロリー：合計1711kcal

下記のメニューに加えて、好きなおやつ300kcal程度、取ってください！

朝 (440kcal)

- ・ごはん
- ・のり卵焼き
- ・みそ汁



昼 (638kcal)

- ・ごはん
- ・エビフライ
- ・海草サラダ
- ・コンソメスープ



夕 (633kcal)

- ・ごはん
- ・チキンピカタ
- ・野菜入りミルクスープ



【作り方】

朝	エビフライ	①鍋に油を入れて熱し、エビフライを揚げる。
	のり卵焼き	①ボウルに卵を入れて溶き、塩を加えて混ぜる。 ②フライパンに油を入れて熱し、①の分量を入れて、巻く。 ③残りの分量を入れて、きざみのりを全体に散らした後、巻く。
	みそ汁	①じゃがいもは皮をむき、2cm角に切る。 ②鍋に水を入れて、沸騰したら①を入れ、柔らかくなったらわかめを入れて、みそを溶く。
昼	海草サラダ	①海藻サラダの素を水にいれて戻す。 ②大豆はパックから出して軽く水洗いをする。 ③お皿に①②を盛り付けてドレッシングをかける。
	コンソメスープ	①玉ねぎ、にんじんは皮をむき、2cm角に切る。 ②鍋に水を入れて、沸騰したら①を入れて柔らかくなるまで茹でる。 ③コンソメ・塩・こしょうを入れて味を整える。
夕	チキンピカタ	①鶏もも肉に塩・こしょうをして、薄力粉をまぶす。 ②卵を溶き、①に絡める。 ③フライパンに油を入れて熱し、鶏もも肉に火が通るまで両面を焼く。 ※お好みでケチャップをかける。

野菜入りミルク スープ	<p>①白菜は一口大に、しめじは石づきを取り半分に切る。</p> <p>②ウインナーは食べやすい大きさに切る。</p> <p>③鍋に水を入れて、沸騰したら①②を入れ、火が通ったらブロッコリーを加えて火を通す。</p> <p>④めんつゆと塩で味を調え、最後に牛乳を加え沸騰したら火を止める。</p>
----------------	--

【献立Day5】

分類	レシピ名称	材料	分量		
朝	ごはん	ごはん	85g		
	のり卵焼き	卵	60g	1個	
		塩	0.1g	一つまみ	
		薄口しょうゆ	2g	小さじ1/2	
		きざみのり	2g		
		サラダ油	3g	小さじ1/2	
	みそ汁	じゃがいも	20g	1/8個	
		乾燥わかめ	0.2g		
		みそ	10g	大さじ1/2	
		水	150g	3/4カップ	
	昼	ごはん	ごはん	85g	
	エビフライ	えびフライ（冷凍）	3尾		
		サラダ油	15g	大さじ1	
	海草サラダ	海草サラダ	10g		
		大豆（水煮）	20g	1/5パック	
		和風ドレッシング	10g	大さじ1弱	
	コンソメスープ	玉ねぎ	10g	1/20個	
		にんじん	10g	1cm	
		固形コンソメ	2g	小さじ1	
		塩	0.1g		
		こしょう	0.01g		
		水	150g	3/4カップ	
	夕	ごはん	ごはん	85g	
	チキンカピタ	鶏もも肉	100g		
塩		0.1			
こしょう		0.01			
薄力粉		5g	小さじ1		
卵		10g	1/6個		
サラダ油		3g	小さじ1/2		



野菜入りミルクスープ	白菜	40g	1/2枚
	しめじ	10g	1/10パック
	ブロッコリー（冷凍）	20g	生1/10個
	ウインナー	20g	2本
	牛乳	20g	大さじ1
	めんつゆ（3倍濃縮）	5g	小さじ1
	塩	0.1g	
	水	180 g	9/10カップ

～1ヶ月の献立～

Day6

栄養：PFC比：P15.8%、F31.4%、C55.4%

※1日の平均PFC比：P=15~18% F=25~30% C=55~60%の範囲



カロリー：合計1709kcal

下記のメニューに加えて、好きなおやつ300kcal程度、取ってください！

朝 (494kcal)	昼 (549kcal)	夕 (666kcal)
<ul style="list-style-type: none"> <li>・クロワッサン</li> <li>・目玉焼き</li> <li>・みかん缶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ゆかりごはん (小)</li> <li>・きつねうどん</li> <li>・大根の塩昆布和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・塩サバ焼き</li> <li>・里芋とちくわの煮物</li> <li>・みそ汁</li> </ul>

【作り方】

朝	目玉焼き	①フライパンに油を熱す。 ②卵を割り、焼く。
昼	きつねうどん	①鍋に水とめんつゆをいれ、沸騰させる。 ②うどんを投入。 ③ゆであがったら油揚げと小口切りにしたネギをのせる。
	大根の塩昆布和え	①大根は皮をむき、2mmほどのイチョウ切りにする。 ②①に塩をひとつまみ入れ、なじませて5分ほどおき、絞る。 ③ボウルに②と塩こんぶ、しょうゆを入れて混ぜ合わせる。
夕	塩サバ焼き	①サバをグリルで焼く。
	里芋とちくわの煮物	①ちくわは5mmほどの輪切りにする。 ②鍋に水を入れて、沸騰したら①とさといもを入れる。 ③里芋に火がと通りかけたらしょうゆ、砂糖、みりんを加えて煮る。 ④最後にむき枝豆を加え、火を通す。
	みそ汁	①厚揚げは、2cm角に切る。 ②鍋に水を入れて、沸騰したら①とわかめを入れ、火が通ったらみそを溶く。

【献立Day 6】

分類	レシピ名称	材料	分量		
朝	クロワッサン	クロワッサン (個)	2個		
	目玉焼き	卵	60g	1個	
		塩	0.3g		
		サラダ油	3g	小さじ1/2	
	みかん缶	みかん缶	50g		
昼	ゆかりごはん (小)	ごはん	45g		
	きつねうどん	ゆかり	1g		
		うどん	1玉		
		めんつゆ (三倍濃縮)	15g	大さじ1	
		油揚げ (甘煮)	30g	2枚	
	大根の塩昆布和え	青ねぎ	3g	3cm	
		大根	5-g	2cm	
		塩昆布	3g		
		薄口しょうゆ	3g	小さじ1/2	
	夕	ごはん	ごはん	85g	
		塩サバ焼き	さば加工品 (塩さば)	100g	
里芋とちくわの煮物		さといも (冷凍)	40g	4個	
		焼きちくわ	10g	1/3本	
		むき枝豆 (冷凍)	10g		
		砂糖	2g	小さじ1/2	
		濃口しょうゆ	5g	小さじ1	
		みりん (本みりん)	2g	小さじ1/2	
みそ汁		厚揚げ	20g	1/5個	
		乾燥わかめ	0.2g		
		みそ	10g	大さじ1/2	
		水	150 g	3/4カップ	

～1ヶ月の献立～

Day7

栄養：PFC比：P17.2%、F21.7%、C66.5%

※1日の平均PFC比：P=15~18% F=25~30% C=55~60%の範囲



カロリー：合計1784kcal

下記のメニューに加えて、好きなおやつ300kcal程度、取ってください！

朝 (512kcal)	昼 (721kcal)	夕 (551kcal)
<ul style="list-style-type: none"> <li>・コーンフレーク</li> <li>・野菜入りスクランブルエッグ</li> <li>・バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん (小)</li> <li>・牛肉入り焼きそば</li> <li>・具だくさん豚汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・しゅうまい</li> <li>・ブロッコリーとカニカマの和え物</li> <li>・みそ汁</li> </ul>
  	  	   

【作り方】

朝	コーンフレーク	①コーンフレークに牛乳をかける。
	野菜入りスクランブルエッグ	①ミックスベジタブルはレンジで解凍する。 ②ボウルに卵を入れて溶き、①と塩・牛乳を入れて混ぜ合わせる。 ③フライパンに油を入れて熱し、②を入れてかき混ぜながら火を通す。
昼	牛肉入り焼きそば	①キャベツは一口大に切る。 ②玉ねぎは皮をむき半分に切り2mmほどの薄切りにする。 ③にんじんは皮をむき、玉ねぎの大きさに合わせて千切りにする。 ④フライパンに油を入れて熱し、牛肉を炒める。 ⑤牛肉に火が通りがけたら、②③を入れる。 ⑥具材が柔らかくなりかけたら、キャベツを加える。 ⑦麺をほぐし入れ、粉末ソースを入れて全体を混ぜ合わせる。
	具だくさん豚汁	①ちくわは2mmほどの輪切りにする。 ②大根・にんじんは皮をむき、2mmほどのイチョウ切りにする。 ③こんにゃくは2mmほどの短冊切りにする。 ④鍋に水を入れて、沸騰したら、豚肉と①②③を入れて柔らかくなるまで火を通す。 ⑤みそを入れて、最後に小口切りにした青ねぎを入れる。

夕	しゅうまい (惣菜)	①しゅうまいはレンジで温める。
	ブロッコリーとカニカマの和え物	①ブロッコリーをレンジで解凍する。 ②カニカマはほぐす。 ③ボウルに①②としょうゆをいれて混ぜる。
	みそ汁	①豆腐は、2cm角に切る。 ②鍋に水を入れて沸騰したら①を入れ、火が通ったらみそを溶き、小口切りにした青ねぎを入れる。

【献立Day 7】

分類	レシピ名称	材料	分量		
朝	コーンフレーク	コーンフレーク	50g		
		牛乳	200g	1カップ	
	野菜入りスクランブルエッグ	卵	60g	1個	
		ミックスベジタブル	10g		
		塩	0.2g		
		牛乳	10g	大さじ1/2	
		サラダ油	2g	小さじ1/2	
バナナ	バナナ	1本			
昼	ごはん	ごはん	45g		
	牛肉入り焼きそば	中華麺 (玉)	1玉		
		牛肉	80g		
		サラダ油	3g	小さじ1/2	
		キャベツ	40g	1枚	
		玉ねぎ	30g	1/6個	
		にんじん	10g	1cm	
		焼きそば粉末ソース	5g		
	具だくさん豚汁	豚肉	20g		
		焼きちくわ	10g	1/3本	
		大根	20g	1cm	
		こんにゃく	20g	1/5個	
		にんじん	10g	1cm	
		青ねぎ	5g	3cm	
		みそ	12g	大さじ1/2強	
水					

夕	ごはん	ごはん	85g	
	しゅうまい	しゅうまい	100g	
		練りからし	5g	小さじ1
	ブロッコリーとカニカマ の和え物	ブロッコリー（冷 凍）	40g	生1/5個
		かに風味かまぼこ （カニカマ）	10g	1/2本
		薄口しょうゆ	3g	小さじ1/2
	みそ汁	絹ごし豆腐	20g	1/15丁
		青ねぎ	3g	3cm
		みそ	10g	大さじ1/2
		水	150 g	3/4カップ

～1ヶ月の献立～

Day8

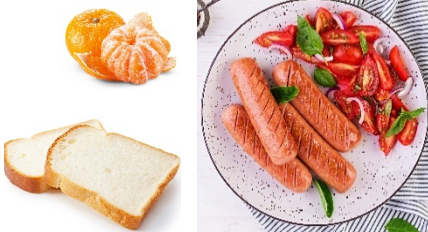
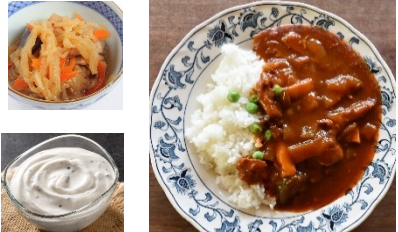

栄養：PFC比：P13.5%、F35.3%、C54.2%

※1日の平均PFC比：P=15~18% F=25~30% C=55~60%の範囲



カロリー：合計1767kcal

下記のメニューに加えて、好きなおやつ300kcal程度、取ってください！

<p>朝 (468kcal)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・食パン</li> <li>・ウインナーソテー</li> <li>・みかん</li> </ul> 	<p>昼 (692kcal)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ハヤシライス</li> <li>・切干大根とハムのサラダ</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul> 	<p>夕 (607kcal)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・塩だれ風味の野菜炒め</li> <li>・ほうれん草のナムル</li> <li>・卵スープ</li> </ul> 
---	--	--

【作り方】

朝	ウインナーソテー	<ol style="list-style-type: none"> <li>①キャベツは一口大に、ウインナーは斜め切りに切る。</li> <li>②フライパンに油を入れて熱し、ウインナーを入れる。</li> <li>③ウインナーに火が通ったらキャベツを加える。</li> <li>④キャベツがしんなりしたら、塩・こしょうで味を調える。</li> </ol>
昼	ハヤシライス	<ol style="list-style-type: none"> <li>①ごはんを炊く。</li> <li>②レトルトをレンジで温める。</li> <li>③炊いたごはんに②を乗せる。</li> </ol>
	切干大根とハムのサラダ	<ol style="list-style-type: none"> <li>①切干大根はさっと水洗いし、長ければハサミで切る。</li> <li>②きゅうりはスライサーで千切りにする。</li> <li>③②に塩をひとつまみ入れてなじませて5分ほどおき、絞る。</li> <li>④ロースハムは半分に切り、5mmほどの大きさに切る。</li> <li>⑤ボウルに①③④と塩・マヨネーズを入れて混ぜ合わせる。</li> </ol>
夕	塩だれ風味の野菜いため	<ol style="list-style-type: none"> <li>①キャベツは一口大に、ニラは5cmほどの長さに切る。</li> <li>②フライパンに油を入れて熱し、豚肉を炒める。</li> <li>③豚肉にほぼ火が通ったら、①ともやしを入れて炒める。</li> <li>④豚肉に火が通り、野菜がしんなりしたら、塩だれを回しいれる。</li> </ol>
	ほうれん草のナムル	<ol style="list-style-type: none"> <li>①ほうれん草はレンジで解凍する。</li> <li>②ボウルに①とシーチキン・しょうゆ・ごま油を入れて混ぜ合わせる。</li> </ol>

卵スープ	<p>①鍋に水を入れて、中華だしとしょうゆを入れて味を調える。</p> <p>②沸騰したら溶き卵を回しいれ、火を通す。</p> <p>③小口切りにした青ねぎを入れる。</p>
------	---

【献立Day 8】

分類	レシピ名称	材料	分量	
朝	食パン	4枚切り食パン (枚)	1枚	
		マーガリン (個)	1個	小さじ2
		いちごジャム (パック)	1個	小さじ2
	ウインナーソテー	ウインナーソーセージ	20g	2本
		キャベツ	20g	1/2枚
		塩	0.2g	
		こしょう	0.01g	小さじ1/2
		サラダ油	2g	
	みかん	みかん	1個	
	昼	ハヤシライス	ごはん	85g
ハヤシライス			200g	
切干大根とハムのサラダ		切干大根	10g	
		きゅうり	10g	1cm
		ロースハム	10g	1枚
		塩	0.2g	
		マヨネーズ (全卵型)	10g	大さじ1弱
ヨーグルト		カップヨーグルト (個)	70g	
夕	ごはん	ごはん	85g	
	塩だれ風味の野菜炒め	豚肉	100g	
		キャベツ	40g	1枚
		にら	20g	1/8束
		緑豆もやし	60g	1/2パック
		塩だれ	15g	大さじ1
		サラダ油	5g	小さじ1
		ほうれん草のナムル	ほうれん草 (冷凍)	40g
	シーチキン		10g	1/8缶
	薄口しょうゆ		3g	小さじ1/2
	ごま油		2g	小さじ1/2
	卵スープ	卵	20g	1/3個
		青ねぎ	3g	3cm
		顆粒中華だし	1g	小さじ1/2
		薄口しょうゆ	3g	小さじ1/2
		水	180g	9/10カップ



～1ヶ月の献立～

Day9




栄養：PFC比：P17.6%、F33.0%、C52.1%

※1日の平均PFC比：P=15~18% F=25~30% C=55~60%の範囲



カロリー：合計1734kcal

下記のメニューに加えて、好きなおやつ300kcal程度、取ってください！

<p>朝 (432kcal)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・もずく酢</li> <li>・みそ汁</li> </ul> 	<p>昼 (648kcal)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・きつね丼</li> <li>・チンゲン菜のじゃこ和え</li> <li>・すまし汁</li> </ul> 	<p>夕 (654kcal)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・厚揚げのそぼろ炒め</li> <li>・白菜磯和え</li> <li>・みそ汁</li> </ul> 
---	--	--

【作り方】

朝	みそ汁	<p>①えのきは、3等分に切る。</p> <p>②鍋に水を入れて、沸騰したら①を入れ、火が通ったらみそを溶き、最後にとろろ昆布を入れる。</p>
昼	きつね丼	<p>①油揚げは食べやすい大きさに切る。</p> <p>②玉ねぎは半分に切り 2 mmほどの薄切りに、しめじは石づきを取り半分に切る。</p> <p>③フライパンに油を入れて熱し、①②を入れて、しんなりするまで炒める。</p> <p>④★を加えて煮る。汁気が半分程度になったら卵を溶き、加える。</p> <p>⑤卵に火が通ったら火から下ろしてごはんにかけて、最後にのりをかける。</p>
	チンゲン菜のじゃこ和え	<p>①チンゲン菜は 5 cmほどの長さに切る。</p> <p>②鍋に水を入れて、沸騰したら①を入れて柔らかくなるまで茹でる。</p> <p>③ボウルに②とちりめんじゃこ・しょうゆを加え混ぜ合わせる。</p>
	すまし汁	<p>①沸騰したお湯に出しとしょうゆを入れる。</p> <p>②乾燥わかめとねぎを入れる。</p>
夕	厚揚げのそぼろ	<p>①厚揚げは食べやすい大きさに切る。</p>

炒め	②ピーマンは食べを取り除き千切りに、玉ねぎは皮をむき半分に切り2mm程の薄切りにする。 ③キャベツは一口大に切る。 ④フライパンに油を入れて熱し、豚ひき肉を炒める。 ⑤①②③を加えて火が通るまで炒め、最後にしょうゆ・みりんを回し入れる。
白菜磯和え	①白菜は一口大に切る。 ②しめじは石づきをとり、半分に切る。 ③鍋に水をいれて沸騰したら、①②を入れて柔らかくなるまで茹でる。 ④ボウルに③としょうゆ・のりの佃煮を入れて混ぜ合わせる。
みそ汁	①大根は、2mmほどのイチョウ切りにする。 ②鍋に水を入れて、沸騰したら①を入れ、柔らかくなったらみそを溶いて、小口切りにした青ネギを入れる。

#### 【献立Day9】

分類	レシピ名称	材料	分量	
朝	ごはん	ごはん	85g	
	もずく酢	もずく	50g	1個
		三杯酢	10g	大きじ1/2
	みそ汁	えのき	15g	1/6パック
		とろろこんぶ	3g	
		みそ	10g	大きじ1/2
昼	きつね丼	ごはん	85g	
油揚げ		60g	2枚	
玉ねぎ		30g	1/6個	
しめじ		10g	1/10パック	
★薄口しょうゆ		10g	小さじ2	
★砂糖		3g	小さじ1	
★みりん		3g	小さじ1/2	
★塩		0.2g	一つまみ	
★顆粒和風だし		2g	小さじ1/4	
★水		70g		
卵		60g	1個	
きざみのり		0.1g		
チンゲン菜のじゃこ和え		チンゲンサイ	40g	1/5束
		ちりめんじゃこ	5g	
	薄口しょうゆ	3g	小さじ1/2	

	すまし汁	乾燥わかめ	0.3g	
		青ねぎ	3g	3cm
		薄口しょうゆ	5g	小さじ1
		水	150 g	3/4カップ

夕	ごはん	ごはん	85g	
	厚揚げのそぼろ炒め	厚揚げ	100g	
		豚ひき肉	80g	
		ピーマン	20g	1/2個
		玉ねぎ	20g	1/10個
		キャベツ	40g	1枚
		濃口しょうゆ	10g	小さじ2
		みりん (本みりん)	2g	小さじ1/2
		サラダ油	3g	小さじ1/2
	白菜磯和え	白菜	30g	1/3枚
		しめじ	10g	1/10パック
		薄口しょうゆ	1g	小さじ1/4
		のりの佃煮	10g	
	みそ汁	大根	20g	1cm
		青ねぎ	3g	3cm
		みそ	10g	大さじ1/2
		水	150 g	3/4カップ

～1ヶ月の献立～

Day10

栄養：PFC比：P17.5%、F30.4%、C55.8%

※1日の平均PFC比：P=15~18% F=25~30% C=55~60%の範囲



カロリー：合計1709kcal

下記のメニューに加えて、好きなおやつ300kcal程度、取ってください！

朝 (428kcal)

- ・チーズ食パン
- ・具だくさんスープ



昼 (641kcal)

- ・エビピラフ
- ・サラダチキンとトマト
- ・ポタージュスープ
- ・プリン



夕 (640kcal)

- ・ごはん
- ・手羽の塩焼き
- ・なめこおろし
- ・みそ汁



【作り方】

朝	チーズ食パン	①食パンにマーガリン、ケチャップを塗り、その上にチーズをのせて焼く。
	具だくさんスープ	①ウイナーは食べやすい大きさに切る。 ②じゃがいもは皮をむき2cm角に、えのきは3等分に切る。 ③鍋に水を入れて、沸騰したら②を入れて柔らかくなるまで茹でる。 ④③にウイナーを入れて再度沸騰したら、コンソメ・塩・こしょうを入れて味を調える。
昼	エビピラフ	①エビピラフはレンジで温める。
	サラダチキンとトマト	①トマトは食べやすい大きさに切る。 ②サラダチキンに①を添えて出来上がり。 ※お好みでドレッシングをかける
	ポタージュスープ	①ポタージュスープの粉末をお湯で溶く。
夕	手羽の塩焼き	①手羽に塩こしょうをする。
		②フライパンに油を入れて熱し、①を入れて両面を火が通るまで焼く。

なめこおろし	①大根は皮をむき、おろす。 ②鍋に水を入れて、沸騰したらなめこを入れて再度沸騰するまで茹でる。 ③ボウルに①②としょうゆを入れて混ぜる。
みそ汁	①さつまいもは皮をむき、2cm角に切る。 ②鍋に水を入れて、沸騰したら①を入れ、柔らかくなったならみそを溶き、わかめを入れる。

【献立Day10】

分類	レシピ名称	材料	分量	
朝	チーズ食パン	4枚切り食パン	1枚	
		スライスチーズ	1枚	
		マーガリン	10g	小さじ2
		トマトケチャップ	15g	大さじ1
	具だくさんスープ	ウインナーソーセージ	20g	2本
		じゃがいも	20g	1/7個
		えのき	15g	1/6パック
		固形コンソメ	2g	小さじ1
		塩	0.1g	
		こしょう	0.01g	
水		180g	9/10カップ	
昼	エビピラフ	えびピラフ	300g	
	サラダチキンとトマト	トマト	30g	1/3個
		サラダチキン	70g	
	ポタージュスープ	ポタージュスープ(粉末)	15g	
	プリン	カスタードプリン	50g	
夕	ごはん	ごはん	85g	
	手羽の塩焼き	若鶏手羽	130g	
		塩こしょう	0.5g	
		サラダ油	5g	小さじ1
	なめこおろし	大根	50g	2cm
		なめこ	20g	1/5パック
		薄口しょうゆ	5g	小さじ1
	みそ汁	さつまいも	20g	1/10個
		乾燥わかめ	0.2g	
		みそ	10g	大さじ1/2
		水	150g	3/4カップ

～1ヶ月の献立～

Day11




栄養：PFC比：P15.5%、F28.0%、C58.5%

※1日の平均PFC比：P=15~18% F=25~30% C=55~60%の範囲

カロリー：合計1737kcal



下記のメニューに加えて、好きなおやつ300kcal程度、取ってください！

<p>朝 (397kcal)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・クロワッサン</li> <li>・フルーツヨーグルト</li> </ul> 	<p>昼 (703kcal)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん (小)</li> <li>・とろろそば</li> <li>・冷奴</li> </ul> 	<p>夕 (637kcal)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・豚肉の生姜焼き</li> <li>・ブロッコリーのマヨしょうゆ</li> </ul> 
--	---	---

【作り方】

朝	フルーツヨーグルト	①ヨーグルトに缶詰と砂糖を入れて混ぜる。
昼	とろろそば	①長芋は皮をむいてすりおろす。 ②鍋に水と麺つゆを入れて、沸騰したらそばを茹でる。 ③器に盛り、①と天かす・小口切りにした青ねぎをのせる。
	冷奴	①豆腐を1/4の大きさに切る。 ②器に豆腐を盛り、小口切りにした青ねぎとなめたけをのせる。
夕	豚肉のしょうが焼き	①豚肉と★を混ぜ10分ほどおく。 ②玉ねぎは皮をむき、半分に切り2mmほどの薄切りにする。 ③フライパン油を入れて熱し、豚肉を炒める。 ④豚肉に火が通ったら残っているタレを回しかけ、全体に火が通るまで炒めたら②を入れる。
	ブロッコリーのマヨしょうゆ	①ブロッコリーはレンジで解凍する。 ②ボウルに①とシーチキン・しょうゆ・マヨネーズを入れて混ぜ合わせる。
	すまし汁	①キャベツは一口大に切る。 ②鍋に水とだしを入れて、沸騰したら①を入れて柔らかくなったら、しょうゆを加えて味を調える。

【献立Day11】

分類	レシピ名称	材料	分量	
朝	クロワッサン	クロワッサン (個)	2個	
	フルーツヨーグルト	みかん缶	10g	1/3缶
		パイン缶	10g	1/3缶
		桃缶	10g	1/3缶
		プレーンヨーグルト	20g	
		砂糖	3g	小さじ1
昼	ごはん (小)	ごはん	45g	
	とろろそば	そば (玉)	1玉	
		めんつゆ (三倍濃縮)	15g	大さじ1・2/3
		天かす	5g	
		青ねぎ	3g	3cm
		長芋	50g	3cm
		水	250g	1・1/4カップ
	冷奴	木綿豆腐	80g	1/4丁
		青ねぎ	5g	5cm
		なめたけ (瓶詰)	20g	
		濃口醤油	5g	小さじ1
夕	ごはん	ごはん	85g	
	豚のしょうが焼き	豚肉	100g	
		玉ねぎ	100g	1/2個
		★しょうが	3g	
		★濃口醤油	10g	小さじ2
		★料理酒	5g	小さじ1
		サラダ油	5g	小さじ1
	ブロッコリーのマヨ和え	ブロッコリー (冷凍)	40g	生1/5個
		シーチキン	10g	1/8缶
		薄口しょうゆ	3g	小さじ1/2
		マヨネーズ	4g	小さじ1
	すまし汁	キャベツ	20g	1/2枚
		かつお節	3g	
		薄口しょうゆ	5g	小さじ1
		顆粒和風だし	1g	一つまみ
		水	150g	3/4カップ



～1ヶ月の献立～

Day12

栄養：PFC比：P14.0%、F30.7%、C57.0%

※1日の平均PFC比：P=15~18% F=25~30% C=55~60%の範囲



カロリー：合計1734kcal

下記のメニューに加えて、好きなおやつ300kcal程度、取ってください！

朝 (518kcal)

- ・ごはん
- ・納豆入り卵焼き
- ・みそ汁



昼 (622kcal)

- ・ごはん
- ・コロッケ
- ・きゅうりのごま酢



夕 (594kcal)

- ・ごはん
- ・麻婆豆腐
- ・白菜キムチ
- ・中華スープ



【作り方】

朝	納豆入り卵焼き	①納豆は混ぜ合わせる。 ②ボウルに卵を入れて溶き、①と薄口しょうゆを加えて混ぜる。 ③フライパンに油を入れて熱し、②を入れて火が通るまで焼く。
	みそ汁	①しめじは、石づきをとり、半分に切る。 ②鍋に水を入れて、沸騰したら①とわかめを入れ、火が通ったらみそを溶く。
昼	コロッケ	①鍋に油を入れて熱し揚げる。
	きゅうりのごま酢	①きゅうりはスライサーで千切りにする。 ②かに風味かまぼこは割く。 ③ボウルに①②、酢を入れて混ぜ合わせる。
夕	麻婆豆腐	①合びき肉をごま油で炒める。 ②豆腐を手でちぎり入れ、麻婆豆腐の素を入れる。 ③ねぎを散らす。
	中華スープ	①にんじんは皮をむき、2mmほどのイチョウ切りにする。 ②水を入れて熱し、沸騰したら①を入れて柔らかくなるまで煮る。 ③豆もやしを加え、柔らかくなったら、中華だしとしょうゆを加え味を調える。



【献立Day12】

分類	レシピ名称	材料	分量	
朝	ごはん	ごはん	85g	
	納豆入り卵焼き	卵	60g	1個
		納豆	50g	1パック
		薄口しょうゆ	2g	小さじ1/2
		サラダ油	3g	小さじ1/2
	みそ汁	しめじ	15g	1/6パック
		乾燥わかめ	0.2g	
		みそ	10g	大さじ1/2
		水	150g	3/4カップ
昼	ごはん	ごはん	85g	
	コロッケ	ポテトコロッケ（冷凍フライ用）	100g	
		サラダ油	適量	
	きゅうりのごま酢	きゅうり	40g	1/2本
		かに風味かまぼこ（カニカマ）	10g	1/2本
		白ごま（すり）	3g	
		三杯酢（すし酢）	10g	
夕	ごはん	ごはん	85g	
	麻婆豆腐	木綿豆腐	150g	
		合びき肉	40g	
		白ねぎ	20g	2cm
		麻婆豆腐の素	30g	
		ごま油	5g	小さじ1
	白菜キムチ	白菜キムチ	30g	1/3枚
	中華スープ	大豆もやし	20g	1/5パック
		にんじん	10g	1cm
		顆粒中華だし	2g	小さじ1/2
		薄口しょうゆ	3g	小さじ1/2
		水	180g	9/10カップ

～1ヶ月の献立～

Day13

栄養：PFC比：P15.3%、F34.7%、C53.1%

※1日の平均PFC比：P=15~18% F=25~30% C=55~60%の範囲



カロリー：合計1707kcal

下記のメニューに加えて、好きなおやつ300kcal程度、取ってください！

朝 (426kcal)

- ・食パン
- ・ベーコンとキャベツの  
カレー炒め
- ・コンソメスープ (クルトン)



昼 (541kcal)

- ・牛丼
- ・卵豆腐
- ・みそ汁



夕 (737kcal)

- ・ごはん
- ・シーフードアヒージョ
- ・枝豆



【作り方】

朝	食パン	①食パンをトースターで焼く。 ②器に①を盛り付け、マーガリンやジャムをのせ完成。
	ベーコンとキャベツの カレー炒め	①キャベツは一口大に、ベーコンは食べやすい大きさに切る。 ②フライパンに油を入れて熱し、切ったベーコンを入れる。 ③ベーコンに火が通ったらキャベツを加える。 ④キャベツがしんなりしたら、カレー粉・しょうゆを加える。
	コンソメスープ (クル トン)	①玉ねぎは皮をむき、半分に切って2mmほどの薄切りにする。 ②鍋に水を入れて、沸騰したら①を入れ、柔らかくなったらクルトン を入れて、コンソメ・塩・こしょうで味を調える。
昼	牛丼	①玉ねぎは皮をむき、半分に切り薄切りにする。 ②フライパンに油を入れて熱し、①と牛肉を入れて、しんなりするま で炒める。 ③★を加えて煮る。 ④ごはん③をかけて、紅しょうがを添える。
	みそ汁	①白菜は、一口大に切る。 ②鍋に水を入れて、沸騰したら①を入れ、柔らかくなったらみそを溶 き、最後に小口切りにした青ねぎをかける。

夕	シーフードアヒージョ	<p>①シーフードミックスは解凍しておく。</p> <p>②ブロッコリーはレンジで解凍する。</p> <p>③じゃがいもは皮をむき、一口大に、玉ねぎも皮をむき、じゃがいもの大きさに合わせて切る。</p> <p>④②が柔らかくなるまでレンジで加熱する。</p> <p>⑤鍋にオリーブ油とアヒージョの素を入れて混ぜ、①②④を加えて煮込む。</p>
---	------------	---

【献立Day13】

分類	レシピ名称	材料	分量		
朝	食パン	4枚切り食パン	1枚		
		マーガリン	10g	小さじ2	
		ジャム	15g	小さじ2	
	ベーコンとキャベツの カレー炒め	キャベツ	40g	1枚	
		ベーコン	10g	1枚	
		カレー粉	1g		
		薄口しょうゆ	3g	小さじ1/2	
		サラダ油	3g	小さじ1/2	
	コンソメスープ（クル トン）	クルトン	5g		
		玉ねぎ	10g	1/20個	
		固形コンソメ（ブイヨ ン）	3g	小さじ1/2	
		塩	0.1g		
		こしょう	0.01g		
		水	180g	9/10カップ	
	昼	牛丼	ごはん	85g	
牛肉			100g		
玉ねぎ			80g	1/3個	
★濃口しょうゆ			10g	小さじ2	
★砂糖			2g	小さじ1	
★みりん（本みりん）			2g	小さじ1/2	
★料理酒			2g	小さじ1/2	
★顆粒和風だし			2g	小さじ1/4	
★水			70g		
紅しょうが			5g		
たまご豆腐		たまご豆腐	40g	1個	

	みそ汁	白菜	20g	1/5枚
		青ねぎ	3g	3cm
		みそ	10g	大さじ1/2
		水	150 g	3/4カップ
夕	ごはん	ごはん	85g	
	シーフードアヒージョ	シーフードミックス	80g	
		ブロッコリー (冷凍)	30g	生1/6個
		玉ねぎ	30g	1/6個
		じゃがいも	30g	1/5個
		にんじん	30g	3cm
		アヒージョの素	5g	
	オリーブ油	30g		
枝豆	枝豆 (冷凍)	50g		

～1ヶ月の献立～

Day14




栄養：PFC比：P18.1%、F34.2%、C49.7%

※1日の平均PFC比：P=15~18% F=25~30% C=55~60%の範囲



カロリー：合計1737kcal

下記のメニューに加えて、好きなおやつ300kcal程度、取ってください！

<p>朝 (541kcal)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ロールパンサンド</li> <li>・コーンスープ</li> </ul> 	<p>昼 (508kcal)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・鮭の塩焼き</li> <li>・小松菜と油揚げの煮浸し</li> <li>・みそ汁</li> </ul> 	<p>夕 (688kcal)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・ハンバーグ</li> <li>・スパゲッティサラダ</li> <li>・コンソメスープ</li> </ul> 
--	--	---

【作り方】

朝	ロールパンサンド	①ゆで卵を作り、食べやすい大きさに切る。 ②きゅうりは2mmほどの斜め切りにする。 ③ハムは半分に切る。 ④ロールパンに切り目を入れて①②③を挟み、マヨネーズをかける。
	コーンスープ	①コーンスープの粉末に沸騰したお湯を入れたら出来上がり。
昼	鮭の塩焼き	①魚焼きグリルで鮭を焼く。
	小松菜と油揚げの煮浸し	①小松菜と油あげは4cmほどの長さに切る。 ②フライパンに油を入れて熱し、①を炒める。 ③火が通らしたら小松菜がつかないくらいまで水を入れる。 ④柔らかくなったらしょうゆを加えてさっと煮る。
	みそ汁	①豆腐は、2cm角に切る。 ②鍋に水を入れて、沸騰したら①を入れ、火が通ったらみそを溶き、小口切りにした青ネギを入れる。
夕	ハンバーグ	①市販のハンバーグを温める。 ②ケチャップとソースを混ぜ、①にかける。

スパゲッティ サラダ	<p>①ロースハムは半分に切り、1cm幅に薄切りにする。</p> <p>②きゅうりはスライサーで輪切りにして、塩をして5分ほどおき、絞る。</p> <p>③玉ねぎは半分に切り2mmほどの薄切りにする。</p> <p>④鍋に水を入れて、沸騰したらスパゲッティを柔らかくなるまで茹でる。</p> <p>⑤そのあと玉ねぎも柔らかくなるまで茹でる。</p> <p>⑥ボウルに①②④⑤とマヨネーズ・塩・こしょうを入れて混ぜ合わせる。</p>
コンソメスープ	<p>①にんじんは皮をむき、2mmほどのイチョウ切りにする。</p> <p>②鍋に水を入れて、沸騰したら①を入れる。</p> <p>③柔らかくなったら、コンソメ、塩、こしょうで味を調え、最後にクルトンを入れる。</p>

### 【献立Day14】

分類	レシピ名称	材料	分量	
朝	ロールパンサンド	ロールパン (個)	2個	
		きゅうり	20g	2cm
		卵	60g	1個
		ロースハム	20g	2枚
		マヨネーズ	15g	大さじ1強
	コーンスープ	コーンスープ (粉末)	15g	
昼	ごはん	ごはん	85g	
	鮭の塩焼き	鮭	100g	
塩		0.3g		
小松菜と油揚げの煮 浸し	小松菜	40g	1/7束	
	油揚げ (生)	10g	1/3枚	
	濃口醤油	3g	小さじ1/2	
	サラダ油	2g	小さじ1/2	
みそ汁	絹ごし豆腐	20g	1/15丁	
	青ねぎ	3g	3cm	
	みそ	10g	大さじ1/2	
	水	150g	3/4カップ	

夕	ごはん	ごはん	85g	
	ハンバーグ	市販のハンバーグ	100g	
		トマトケチャップ	8g	大さじ1/2
		中濃ソース	8g	大さじ1/2
	スパゲッティサラダ	スパゲッティ (乾)	10g	
		ロースハム	20g	2枚
		きゅうり	20g	2cm
		玉ねぎ	10g	1/20個
		マヨネーズ	10g	大さじ1弱
		塩	0.1g	
		こしょう	0.01g	
	コンソメスープ	クルトン	5g	
		にんじん	10g	1cm
		固形コンソメ (ブイヨン)	3g	小さじ1
		塩	0.1g	
		こしょう	0.01g	
水		180g	9/10カップ	

～1ヶ月の献立～

Day15

栄養：PFC比：P19.9%、F30.0%、C52.1%

※1日の平均PFC比：P=15~18% F=25~30% C=55~60%の範囲

カロリー：合計1708kcal



下記のメニューに加えて、好きなおやつ300kcal程度、取ってください！

朝 (529kcal)

- ・食パン
- ・ハムエッグ
- ・ポタージュスープ



昼 (574kcal)

- ・鶏そぼろ丼
- ・キャベツの浅漬け
- ・みそ汁



夕 (605kcal)

- ・ごはん
- ・わさび風豚しゃぶ
- ・里芋とさつま揚げの煮物
- ・みそ汁 (厚揚げ)



【作り方】

朝	食パン	①食パンをトースターで焼く。 ②器に①盛り付け、マーガリンやジャムをのせ完成。
	ハムエッグ	①フライパンに油を入れて熱し、ハムを焼く。 ②その上に卵を割り、卵に火が通るまで焼く。
	ポタージュスープ	①ポタージュスープ (粉末)にお湯を入れたら完成。
昼	鶏そぼろ丼	①ボウルに卵と塩を入れて溶く。 ②フライパンに油を入れて熱し、①を入れて箸でかき混ぜながら火を通す。 ③フライパンに、再度油を入れて熱し、鶏ひき肉を炒める。 ④③に★を加え煮る。 ⑤丼にごはんを入れて、②と④を盛り付け、最後にかいわれ菜をのせる。
	キャベツの浅漬け	①キャベツは小さめの一口大に切る。 ②にんじんは皮をむき、小さめの千切りにする。 ③ボウルに①②と浅漬けの素をいれて漬け込む。
	みそ汁	①茄子は2mmほどのイチョウ切りにする。 ②鍋に水を入れて、沸騰したら①を入れ、柔らかくなったらみそを溶き、最後に小口切りにした青ねぎを入れる。



夕	わさび風豚しゃぶ	①きゅうりはスライサーで千切りにする。 ②鍋に水を入れて、沸騰したら豚肉を入れて、火が通るまで茹でる。 ③もやしを火が通るまで茹でる。 ④ポン酢とわさびを混ぜる。 ⑤お皿に①②③を盛りつけて、④をかける。
	里芋とさつま揚げの煮物	①さつま揚げは食べやすい大きさに切る。 ②鍋に水を入れて、沸騰したら①と里芋を入れる。 ③里芋に火が通ったらしょうゆ、砂糖、みりんを加えて煮る。 ④最後にかつお節をのせる。
	みそ汁	①厚揚げは、2cm角に切る。 ②鍋に水を入れて、沸騰したら①とわかめを入れ、火が通ったらみそを溶く。

【献立Day15】

分類	レシピ名称	材料	分量		
朝	食パン	4枚切り食パン	1枚		
		マーガリン	10g	小さじ2	
		ジャム	15g	小さじ2	
	ハムエッグ	卵	60g	1個	
		ロースハム	10g	1枚	
		塩	0.3g		
		サラダ油	3g	小さじ1/2	
	ポタージュスープ	ポタージュスープ(粉末)	15g		
	昼	鶏そぼろ丼	ごはん	85g	
			卵	60g	1個
塩			0.1g		
鶏ひき肉			80g		
★しょうが			1g		
★濃口しょうゆ			5g	小さじ1	
★砂糖			2g	小さじ1	
★みりん			2g	小さじ1/2	
★料理酒			2g	小さじ1/2	
かいわれ菜			10g		
キャベツの浅漬け		キャベツ	40g	1枚	
		にんじん	10g	1cm	
		浅漬けの素	10g	大さじ1	

	みそ汁	茄子	20g	1/5個
		青ねぎ	3g	
		みそ	10g	大きじ1/2
		水	150g	3/4カップ
夕	ごはん	ごはん	85g	
	わさび風豚しゃぶ	豚肉	100g	
		きゅうり	30g	3cm
		緑豆もやし	80g	4/5パック
		わさび	3g	
		ポン酢	15g	大きじ1
	里芋とさつま揚げの煮物	さといも (冷凍)	20g	2個
		さつま揚げ	20g	1本
		かつお節	3g	
		砂糖	2g	小さじ1
		濃口しょうゆ	5g	小さじ1
		みりん (本みりん)	2g	小さじ1/2
	みそ汁	厚揚げ	20g	1/5個
		乾燥わかめ	0.2g	
		みそ	10g	大きじ1/2
		水	150g	3/4カップ

～1ヶ月の献立～

Day16

栄養：PFC比：P14.2%、F32.7%、C55.3%

※1日の平均PFC比：P=15~18% F=25~30% C=55~60%の範囲

カロリー：合計1714kcal



下記のメニューに加えて、好きなおやつ300kcal程度、取ってください！

朝 (445kcal)	昼 (721kcal)	夕 (548kcal)
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・ネギ入り卵焼き</li> <li>・みそ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ロールパン</li> <li>・ビーフシチュー</li> <li>・コールスローサラダ</li> <li>・バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・タラのムニエル</li> <li>・ちくわのベジタブルソテー</li> <li>・コンソメスープ</li> </ul>

【作り方】

朝	ネギ入り卵焼き	①青ねぎは小口切りにする。 ②ボウルに卵を入れて溶き、①と★を加えて混ぜる。 ③フライパンに油を入れて熱し、②を入れて火が通るまで焼く。
	みそ汁	①さつまいもは皮をむき、2cm角に切る。 ②鍋に水を入れて、沸騰したら①を入れ、柔らかくなったらみそを溶き、わかめを入れる。
昼	ビーフシチュー	①レンジでビーフシチューを温める。
	コールスロー サラダ	①キャベツはみじん切りにする。 ②にんじんは皮をむき、みじん切りにする。 ③ボウルに①②とコーン・シーチキン・ドレッシングを入れて混ぜ合わせる。
夕	タラのムニエル	①タラに塩こしょうをして、薄力粉をまぶす。 ②フライパンにマーガリンを入れて熱し、たらに火が通るまで両面を焼いたら出来上がり。 ※お好みでケチャップをかける。

ちくわのベジタブルソテー	①ちくわは輪切りにする。 ②フライパンに油を入れて熱し、①とミックスベジタブルを入れて炒める。 ③火が通ったら、塩こしょうで味を調える。
コンソメスープ	①玉ねぎは皮をむき、半分に切り、2mmほどの薄切りにする。 ②鍋に水を入れて、沸騰したら①を入れる。 ③柔らかくなったら、コンソメ、塩、こしょうで味を調え、最後にクルトンを入れる。

### 【献立Day16】

分類	レシピ名称	材料	分量		
朝	ごはん	ごはん	85g		
	ネギ入り卵焼き	卵	60g	1個	
		塩★	0.1g		
		薄口しょうゆ★	2g	小さじ1/2	
		青ねぎ	3g	3cm	
		サラダ油	3g	小さじ1/2	
	みそ汁	さつまいも	20g	1/12個	
		乾燥わかめ	0.2g		
		みそ	10g	大さじ1/2	
		水	150g	3/4カップ	
	昼	ロールパン	ロールパン	2	
		ビーフシチュー	ビーフシチュー（レトルト）	200g	
			キャベツ	20g	1/2枚
		コールスローサラダ	にんじん	10g	1/2枚
スイートコーン			5g		
シーチキン			10g	1/8缶	
フレンチドレッシング			10g	大さじ1	
バナナ		バナナ（本）	1本		
夕		ごはん	ごはん	85g	
タラのムニエル	タラ	100g			
	塩	0.1g			
	塩こしょう	0.01g			
	薄力粉	5g	小さじ1		
	有塩マーガリン	3g	小さじ1		

ちくわのベジタブルソテー	焼きちくわ	20g	1本
	ミックスベジタブル	30g	
	塩こしょう	0.3g	
	サラダ油	3g	小さじ1/2
コンソメスープ	クルトン	5g	
	玉ねぎ	10g	1/20個
	固形コンソメ	3g	小さじ1
	塩	0.1g	一つまみ
	こしょう（混合）	0.01g	
	水	180g	9/10カップ

～1ヶ月の献立～

Day17

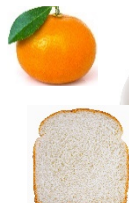





栄養：PFC比：P16.7%、F36.3%、C49.2%

※1日の平均PFC比：P=15~18% F=25~30% C=55~60%の範囲

カロリー：合計1811kcal



下記のメニューに加えて、好きなおやつ300kcal程度、取ってください！

朝 (504kcal)	昼 (670kcal)	夕 (637kcal)
<ul style="list-style-type: none"> <li>・食パン</li> <li>・トマトとアボカドのチーズサラダ</li> <li>・みかん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・オムレツ</li> <li>・ブロッコリーのガーリックソテー</li> <li>・コンソメスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・回鍋肉</li> <li>・もやしとハムの中華和え</li> <li>・中華スープ</li> </ul>
 	 	 

【作り方】

朝	食パン	①食パンをトースターで焼く。 ②器に①盛り付け、マーガリンやジャムをのせ完成。
	トマトとアボカドのチーズサラダ	①トマトとアボカドは食べやすい大きさに切る。 ②器に①とチーズを盛る。 ※お好みでドレッシングをかける。
昼	オムレツ	①玉ねぎは皮をむき、みじん切りにする。 ②フライパンに油を入れて熱し、合いびき肉と①と塩・こしょうを入れて火が通るまで炒める。 ③再度フライパンに油を入れて熱し、溶き卵を流して焼く。 ④③に②を入れて、形を整え、ソースをかける。
	ブロッコリーのガーリックソテー	①ブロッコリーはレンジで解凍する。 ②にんじんは皮をむき、2mmほどのイチョウ切りにする。 ③にんにくは皮をむき、みじん切りにする。 ④フライパンに油と③を入れて熱し、②を炒める。 ⑤柔らかくなったら、ブロッコリーを入れて、しょうゆを回し入れる。
	コンソメスープ	①しめじは石づきを取り半分に、えのきは3等分に切る。 ②鍋に水を入れて、沸騰したら①を入れる。 ③柔らかくなったら、コンソメ、塩、こしょうで味を調える。

夕	回鍋肉	①キャベツは一口大に切る。 ②ピーマンはキャベツの大きさに合わせて切る。 ③フライパンに油を入れて熱し、豚肉を入れて、火が通ったら、 ①②を入れる。 ④全体に火が通ったら回鍋肉の素を回し入れる。
	もやしとハムの中華和え	①ハムは食べやすい大きさに切る。 ②鍋に水を入れて、沸騰したらもやしを入れる。 ③ボウルに①②としょうゆ・ごま油を入れて混ぜ合わせる。
	中華スープ	①水を入れて熱し沸騰したら、わかめと中華だし・しょうゆを加え味を調える。

### 【献立Day17】

分類	レシピ名称	材料	分量	
朝	食パン	4枚切り食パン	1枚	
		マーガリン	10g	小さじ2
		ジャム	15g	小さじ2
	トマトとアボカドのチーズサラダ	トマト	30g	1/5個
		アボカド	30g	1/3個
		プロセスチーズ	20g	1個
	みかん	みかん	1個	
昼	ごはん	ごはん	85g	
	オムレツ	卵	60g	1
		合いびき肉	80g	
		玉ねぎ	20g	1/10個
		塩	0.2g	
		こしょう	0.01g	
		サラダ油	5g	小さじ1
		中濃ソース	10g	大さじ1
	ブロッコリーのガーリックソテー	ブロッコリー(冷凍)	30g	生1/6個
		にんじん	10g	1/10個
		薄口しょうゆ	3g	小さじ1/2
		にんにく	1g	
		サラダ油	2g	小さじ1/2
	コンソメスープ	しめじ	10g	1/10パック
		えのき	10g	1/10パック
		固形コンソメ	3g	小さじ1
		塩	0.1g	
		こしょう	0.01g	
		水	180g	9/10カップ

夕	ごはん	ごはん	85g	
	回鍋肉	豚肉	100g	
		ピーマン	20g	1/2個
		キャベツ	100g	2枚
		回鍋肉の素	25g	
		サラダ油	5g	小さじ1
	もやしとハムの中華和え	大豆もやし	40g	1/2パック
		ロースハム	10g	1枚
		薄口しょうゆ	3g	小さじ1/2
		ゴマ油	2g	小さじ1/2
	中華スープ	わかめ	0.2g	
		顆粒中華だし	2g	小さじ1/2
		薄口しょうゆ	3g	小さじ1/2
		水	180g	9/10カップ



～1ヶ月の献立～

Day18

栄養：PFC比：P18.1%、F34.2%、C49.7%

※1日の平均PFC比：P=15~18% F=25~30% C=55~60%の範囲

カロリー：合計1750kcal



下記のメニューに加えて、好きなおやつ300kcal程度、取ってください！

朝 (449kcal)	昼 (650kcal)	夕 (651kcal)
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ロールパン</li> <li>・具だくさんスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チャーハン</li> <li>・しゅうまい</li> <li>・具だくさん豚汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・鶏もも肉のオーロラソース</li> <li>・ほうれん草の海苔和え</li> <li>・みそ汁</li> </ul>

【作り方】

朝	ロールパン	①ロールパンをトースターで焼く。 ②器に①盛り付け、マーガリンやジャムをのせ完成。
	具だくさんスープ	①ベーコンは2cm角に切る。 ②キャベツは2cm角に、しめじは石づきを取り、半分に切る。 ③鍋に水を入れて、沸騰したら②を入れて柔らかくなるまで茹でる。 ④③にベーコンを入れて再度沸騰したら、コンソメ・塩・こしょうを入れて味を整えたら出来上がり。
昼	チャーハン	①ロースハムは1cm角に切る。 ②玉ねぎは皮をむいて、ハムの大きさに合わせて切る。 ③ボウルに卵を溶く。 ④フライパンに油を入れて熱し、①②とミックスベジタブルを炒める。 ⑤柔らかくなったら、ごはんを入れて混ぜ合わせ、塩・こしょう・しょうゆで味を整える。
	しゅうまい	①海老しゅうまいはレンジで温める。
	具だくさん豚汁	①ちくわは2mmほどの輪切りにする。 ②大根・にんじんは皮をむき、2mmほどのイチョウ切りにする。 ③こんにゃくは2mmほどの短冊切りにする。

		④鍋に水を入れて、沸騰したら、豚肉と①②③を入れて柔らかくなるまで火を通す。 ⑤みそを入れて、最後に小口切りにした青ねぎを入れる。
夕	鶏もも肉オーロラソース	①鶏もも肉に塩こしょうをする。 ②フライパンに油を入れて熱し、鶏もも肉に火が通るまで両面を焼く。 ③ケチャップとマヨネーズを混ぜあわせ、②にかける。
	ほうれん草の海苔和え	①ほうれん草はレンジで解凍する。 ②えのきは3等分に切る。 ③鍋に水を入れて、沸騰したら①を茹でる。 ④ボウルに①②としょうゆ・のりの佃煮を入れて混ぜ合わせる。
	みそ汁	①じゃがいもは皮をむき、2cm角に切る。 ②鍋に水を入れて、沸騰したら①を入れ、柔らかくなったらみそを溶いてわかめを入れる。

#### 【献立Day18】

分類	レシピ名称	材料	分量		
朝	ロールパン	ロールパン(個)	2個		
		マーガリン	10g	小さじ2	
		ジャム	15g	小さじ2	
	具だくさんスープ	ベーコン	20g	1枚	
		キャベツ	20g	1/2枚	
		しめじ	15g	1/6パック	
		固形コンソメ	3g	小さじ1	
		塩	0.1g		
		こしょう	0.01g		
		水	180g	9/10カップ	
昼	チャーハン	ごはん	85g		
		ロースハム	30g	3枚	
		玉ねぎ	20g	1/10個	
		ミックスベジタブル	20g		
		卵	15g	1/4個	
		塩	1g	小さじ1/6	
		こしょう	0.01g		
		濃口しょうゆ	3g	小さじ1/2	
		サラダ油	5g	小さじ1	
	しゅうまい	海老しゅうまい(冷凍)	50g	3個	
		練りからし	5g		

	具だくさん豚汁	豚肉	20g	
		焼きちくわ	10g	1/3個
		大根	20g	1cm
		こんにゃく	20g	1/5個
		にんじん	10g	1cm
		青ねぎ	3g	3cm
		みそ	12g	大さじ1/2強
		水	180g	9/10カップ
夕	ごはん	ごはん	85g	
	鶏もも肉のオーロラソース	鶏もも肉	100g	
		塩こしょう	0.5g	
		サラダ油	5g	小さじ1
		トマトケチャップ	10g	大さじ1弱
		マヨネーズ	10g	大さじ1弱
	ほうれん草の海苔和え	ほうれん草(冷凍)	40g	生1/5束
		えのき	10g	1/10パック
		のりの佃煮	3g	
		薄口しょうゆ	1g	小さじ1/4
	みそ汁	じゃがいも	20g	1/7個
		乾燥わかめ	0.2g	
		みそ	10g	大さじ1/2
		水	150g	3/4カップ

～1ヶ月の献立～

Day19

栄養：PFC比：P16.5%、F16.8%、C68.8%

※1日の平均PFC比：P=15~18% F=25~30% C=55~60%の範囲

カロリー：合計1707kcal



下記のメニューに加えて、好きなおやつ300kcal程度、取ってください！

朝 (430kcal)

- ・ごはん
- ・しらす納豆
- ・みそ汁



昼 (668kcal)

- ・いなり寿司
- ・にゅうめん



夕 (609kcal)

- ・ごはん
- ・すき焼き風煮
- ・インゲンとちくわの辛子和え
- ・みそ汁



【作り方】

朝	みそ汁	①鍋に水を入れて、沸騰したらさといもを入れ、柔らかくなったらみそを溶き、小口切りにした青ネギを入れる。
昼	いなり寿司	①ごはん酢とごまを入れて混ぜ合わせる。 ②いなり寿司用のあげ（既製品）に①を詰める。
	にゅうめん	①鍋に水を入れて、沸騰したらそうめんを入れて茹でる。 ②再度水を入れて沸騰したら、めんつゆを入れて味を調べて、①と天かす・青ねぎを盛る。
夕	すき焼き風煮	①白ねぎは2mmほどの斜め切りに、しめじは石づきをとる。 ②鍋に水を入れて、沸騰したら、牛肉を入れる。 ③牛肉に火が通ったら、★と①・豆腐・結びこんにゃくを入れて煮る。 ④味がしみたなら、鍋の中に卵を割り、火を通す。
	いんげんとちくわのからし和え	①いんげんはレンジで解凍する。 ②ちくわは輪切りにする。 ③ボウルに①②としょうゆ・からしをいれて混ぜ合わせる。
	みそ汁	①玉ねぎは皮をむいて半分に切り、薄切りにする。 ②鍋に水を入れて、沸騰したら①を入れ、柔らかくなったらみそを溶き、小口切りにした青ネギを入れる。

【献立Day19】

分類	レシピ名称	材料	分量	
朝	ごはん	ごはん	85g	
	しらす納豆	糸引き納豆	50g	1パック
		しらす干し	10g	
	みそ汁	さといも(冷凍)	20g	2個
		青ねぎ	3g	3 cm
		みそ	10g	大さじ1/2
		水	150g	3/4カップ
昼	いなり寿司	ごはん	85g	
すし酢		15g	大さじ1	
いりごま		3g		
油揚げ(甘煮)		20g	2枚	
	にゅうめん	手延そうめん(乾)	80g	
		天かす	5g	
		青ねぎ	3g	3 cm
		めんつゆ(三倍濃縮)	25g	大さじ1・2/3
		水	250g	1・1/4カップ
		夕	ごはん	ごはん
	すき焼き風煮	牛肉	80g	
		卵	60g	1個
		焼き豆腐	40g	1/7丁
		結びこんにゃく	20g	
		白ねぎ	10g	1 cm
		しめじ	10g	1/10パック
		★濃口しょうゆ	10g	大さじ1
		★砂糖	2g	小さじ1
		★みりん	2g	小さじ1/2
		★料理酒	2g	小さじ1/2
	いんげんとちくわの辛子和え	いんげん(冷凍)	20g	
		焼きちくわ	20g	1本
		薄口しょうゆ	3g	小さじ1/2
		煉りからし	2g	
みそ汁	玉ねぎ	20g	1/10個	
	青ねぎ	3g	3 cm	
	みそ	10g	大さじ1/2	
	水	150g	3/4カップ	

～1ヶ月の献立～

Day20

栄養：PFC比：P16.5%、F16.8%、C68.8%

※1日の平均PFC比：P=15~18% F=25~30% C=55~60%の範囲

カロリー：合計1738kcal



下記のメニューに加えて、好きなおやつ300kcal程度、取ってください！

朝 (523kcal)

- ・コーンフレーク
- ・ゆで卵
- ・トマトのごまサラダ
- ・コーンスープ



昼 (551kcal)

- ・塩だれ鶏丼
- ・茄子の生姜しょうゆ
- ・みそ汁



夕 (664kcal)

- ・ごはん
- ・焼き餃子
- ・チンゲン菜の炒め物
- ・中華スープ



【作り方】

朝	コーンフレーク	①コーンフレークに牛乳をかける。
	ゆで卵	①鍋に水と卵を入れ、10～15分ほど加熱する。 ②①を火にかけ、卵に火が通るまで火を通す（目安：沸騰後10分程度茹でる）。
	トマトのごまサラダ	①トマトは食べやすい大きさに切る。 ②器にトマトを盛り、ごまドレッシングをかける。
	コーンスープ	①コーンスープ（粉末）を入れ、お湯を注ぐ。
昼	塩だれ鶏丼	①鶏もも肉は一口大に切る。 ②白ねぎは2mmほどの斜め切りにする。 ③フライパンに油を入れて熱し、①を炒める。 ④火が通りかけたら②を入れて火が通るまで炒める。 ⑤塩だれを回しいれる。
	茄子の生姜煮	①茄子は5mmほどのイチョウ切りにする。 ②鍋に水を入れて、沸騰したら①を入れて茹でる。 ③ボウルに②としょうゆ・生姜を入れて混ぜ合わせる。

	みそ汁	①じゃがいもは皮をむき、2 cm 角に切る。 ②鍋に水を入れて、沸騰したら①を入れ、柔らかくなったらみそを溶き、わかめを入れる。
夕	焼き餃子	①フライパンに油を熱し、餃子を焼く。
	チンゲン菜の炒め物	①チンゲン菜は5 cm ほどの長さに切る。 ②にんじんは皮をむき、千切りにする。 ③フライパンにごま油を入れて熱し、①②を入れて柔らかくなるまで炒める。 ④しょうゆを回しいれる。
	中華スープ	①しめじは石づきを取り、半分に切る。 ②鍋に水を入れて、沸騰したら①ともやしを入れ、火を通す。 ③火が通ったら、中華だしとしょうゆを入れて味を調える。

### 【献立Day20】

分類	レシピ名称	材料	分量	
朝	コーンフレーク	コーンフレーク	50g	
		牛乳	200g	1カップ
	ゆで卵	卵	60g	1個
		塩	0.3g	
	トマトのごまサラダ	トマト	50 g	1/3 個
		ごまドレッシング	10 g	大さじ1
	コーンスープ	コーンスープ(粉末)	15g	
昼	塩だれ鶏丼	ごはん	85 g	
		鶏もも肉	100 g	
		白ねぎ	20 g	2 c m
		塩だれ	15 g	大さじ1
		きざみのり	3 g	
		サラダ油	5 g	小さじ1
	茄子の生姜しょうゆ	茄子	50 g	1/2 個
		おろし生姜	2 g	
		濃口しょうゆ	3 g	小さじ1/2
	みそ汁	じゃがいも	20 g	1/7 個
		乾燥わかめ(素干し)	0.2 g	
		みそ	10 g	大さじ1/2
		水	150 g	3/4カップ

夕	ごはん	ごはん	85g	
	焼き餃子	餃子	130 g	
		サラダ油	5 g	小さじ1
		ギョウザのたれ	10 g	大さじ1/2
	チンゲン菜の炒め物	チンゲン菜	40 g	1/5束
		にんじん	10 g	1 c m
		薄口しょうゆ	3 g	小さじ1/2
		ごま油	3 g	小さじ1/2
	中華スープ	緑豆もやし	10 g	1/10パック
		しめじ	10 g	1/10パック
		顆粒中華だし	1 g	小さじ1/2
		薄口しょうゆ	3 g	小さじ1/2
		水	180 g	9/10カップ



～1ヶ月の献立～

Day21

栄養：PFC比：P16.5%、F16.8%、C68.8%

※1日の平均PFC比：P=15~18% F=25~30% C=55~60%の範囲

カロリー：合計1700kcal



下記のメニューに加えて、好きなおやつ300kcal程度、取ってください！

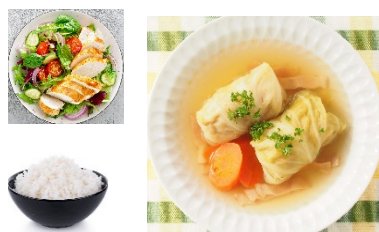
朝 (458kcal)

- ・食パン
- ・きのこぶなしめじのソテー
- ・ヨーグルト



昼 (599kcal)

- ・ごはん
- ・ロールキャベツのコンソメスープ
- ・サラダチキンと大豆



夕 (643kcal)

- ・ごはん
- ・豚肉と玉ねぎの甘辛炒め
- ・胡麻豆腐
- ・みそ汁



【作り方】

朝	食パン	①食パンをトースターで焼く。 ②器に①盛り付け、マーガリンやジャムをのせ完成。
	きのこベーコンのソテー	①しめじは石づきを取り半分、えのきは3等分に、エリンギはえのきの大きさに合わせて短冊切りにする。 ②ベーコンは食べやすい大きさに切る。 ③フライパンに油を入れて熱し、②を炒める。 ④火が通ったら①を入れて火が通るまで炒める。 ⑤しょうゆを回し入れる。
昼	ロールキャベツのコンソメスープ	①じゃがいもは皮をむき、4cmほどの角切りにする。 ②玉ねぎ・にんじんの皮をむき、じゃがいもの大きさに合わせて切る。 ③鍋に水を入れて、沸騰したら①と②を入れて柔らかくなるまで火を通す。 ④ブロッコリーとコンソメ・塩・こしょうを入れて味を調べ、5分ほどさらに煮る。
	サラダチキンと大豆	①器に軽く水洗いした大豆とチキンを盛る。 ※お好みでドレッシングをかける。

夕	豚肉と玉葱の甘辛炒め	①豚肉に塩こしょうと片栗粉を混ぜる。 ②玉ねぎは皮をむいて半分に切り、薄切りにする。 ③フライパンに油を入れて熱し、①を炒める。 ④火が通らかけたら②をいれて柔らかくなるまで炒める。 ⑤しょうゆ・砂糖・みりんを入れて、汁気が絡むまで炒める。
	みそ汁	①えのきは3等分に切る。 ②鍋に水を入れて、沸騰したら①を入れ、柔らかくなったらみそを溶き、最後にとろろ昆布をかける。

【献立Day21】

分類	レシピ名称	材料	分量		
朝	食パン	4枚切り食パン	1枚		
		マーガリン	10g	小さじ2	
		ジャム	15g	小さじ2	
	きのこことベーコンのソテー	しめじ	20g	1/5パック	
		えのき	10g	1/10パック	
		エリンギ	10g	1/10パック	
		ベーコン	10g	1枚	
		薄口しょうゆ	3g	小さじ1/2	
		サラダ油	3g	小さじ1/2	
		ヨーグルト	カップヨーグルト	1個	
昼	ごはん	ごはん	85g		
ロールキャベツのコンソメスープ	ロールキャベツ(冷凍)	130g			
	じゃがいも	50g	1/3個		
	ブロッコリー(冷凍)	20g	生1/10個		
	玉ねぎ	20g	1/10個		
	にんじん	15g	1cm		
	固形コンソメ	6g	小さじ2		
	塩	1g	小さじ1/6		
	こしょう	0.02g			
	サラダチキンと大豆	大豆(水煮)	20g		
サラダチキン		70g			

夕	ごはん	ごはん	85g	
	豚肉と玉葱の甘辛炒め	豚肉	100 g	
		塩こしょう	0.2 g	
		片栗粉	5 g	
		玉ねぎ	100 g	1/2 個
		濃口しょうゆ	8 g	小さじ2
		砂糖	2 g	小さじ1
		みりん風調味料	3 g	小さじ1/2
		サラダ油	5 g	小さじ1
	胡麻豆腐	胡麻豆腐	50 g	1/2 個
	みそ汁	えのき	15 g	1/6 パック
		とろろ昆布	3 g	
		みそ	10 g	大さじ1/2
		水	150 g	3/4 カップ

～1ヶ月の献立～

Day22

栄養：PFC比：P16.5%、F16.8%、C68.8%

※1日の平均PFC比：P=15~18% F=25~30% C=55~60%の範囲

カロリー：合計1863kcal



下記のメニューに加えて、好きなおやつ300kcal程度、取ってください！

朝 (528kcal)	昼 (658kcal)	夕 (677kcal)
<ul style="list-style-type: none"> <li>・食パン</li> <li>・チーズスクランブルエッグ</li> <li>・みかん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・オムライス</li> <li>・チキンナゲット</li> <li>・コンソメスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・鯖の煮つけ</li> <li>・ほうれん草のなめ茸和え</li> <li>・みそ汁</li> </ul>

【作り方】

朝	食パン	①食パンをトースターで焼く。 ②器に①盛り付け、マーガリンやジャムをのせ完成。
	チーズスクランブルエッグ	①ボウルに卵を入れて溶き、チーズと塩・牛乳を入れて混ぜ合わせる。 ②フライパンに油を入れて熱し、①を入れて箸でかき混ぜながら火を通す。
昼	オムライス	①フライパンに油を入れて熱し、ミックスベジタブルを入れてはしでかき混ぜながら火を通す。 ②①にごはんとシーチキン・塩・こしょうを入れて炒める。 ③ケチャップを回しいれ、全体が混ざり合うまで炒めて、お皿に出す。 ④フライパンに油を入れて熱し、塩・こしょうで味を整えた溶き卵を流し入れる。 ⑤ ③を卵の上に乗せて、ごはんを巻く。
	チキンナゲット	①チキンナゲットはトースターで温める。
	コンソメスープ	①玉ねぎは皮をむき半分に切って薄切りにする。 ②鍋に水を入れて沸騰したら①を入れて、柔らかくなったら、コンソメ・塩・こしょうを入れて味を調える。

夕	鯖の煮つけ	①鍋に水と調味料（★）を入れて、沸騰したらサバを入れて煮る。
	ほうれん草のなめたけ和え	①ほうれん草はレンジで解凍する。 ②ボウルに①となめたけ・しょうゆを入れて混ぜ合わせる。
	みそ汁	①厚揚げは、2 cm角に切る。 ②鍋に水を入れて、沸騰したら①とわかめを入れ、火が通ったらみそを溶く。

【献立Day22】

分類	レシピ名称	材料	分量		
朝	食パン	4枚切り食パン	1枚		
		マーガリン	10g	小さじ2	
		ジャム	15g	小さじ2	
	チーズスクランブルエッグ	卵	60 g	1個	
		ピザ用チーズ	10 g		
		塩	0.2 g		
		牛乳	5 g		
		サラダ油	3 g	小さじ1/2	
	みかん	みかん	1個		
	昼	オムライス	ごはん	80 g	
シーチキン			30 g	1/3缶	
塩			0.01 g		
こしょう			0.01 g		
ミックスベジタブル			30 g		
トマトケチャップ			10 g	大さじ1弱	
卵部分		卵	60 g	1個	
		塩	0.2 g		
		こしょう	0.01 g		
		トマトケチャップ	10 g	大さじ1弱	
		サラダ油	5 g	小さじ1	
チキンナゲット		チキンナゲット	50g		
コンソメスープ		玉ねぎ	10 g	1/20個	
		固形コンソメ	3 g	小さじ1	
		塩	0.1 g		
		こしょう	0.01 g		
		水	150g	3/4カップ	

夕	ごはん	ごはん	85g	
	鯖の煮つけ	鯖	100 g	
		水	100 g	カップ <sup>o</sup> 1/2
		★生姜	3 g	
		★濃口しょうゆ	10 g	小さじ2
		★砂糖	2 g	小さじ1
		★料理酒	2 g	小さじ1/2
		★みりん風調味料	2 g	小さじ1/2
	ほうれん草のなめたけ和え	カットほうれん草（冷凍）	40 g	生1/5束
		なめたけ(味付け瓶詰)	10 g	
		薄口しょうゆ	1 g	小さじ1/3
	みそ汁	厚揚げ	20g	1/5個
		乾燥わかめ	0.2g	
		みそ	10g	大さじ1/2
		水	150g	3/4カップ <sup>o</sup>

～1ヶ月の献立～

Day23

栄養：PFC比：P16.5%、F16.8%、C68.8%

※1日の平均PFC比：P=15~18% F=25~30% C=55~60%の範囲

カロリー：合計1820kcal



下記のメニューに加えて、好きなおやつ300kcal程度、取ってください！

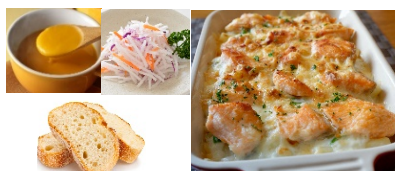
朝 (362kcal)

- ・ごはん
- ・たらこ
- ・みそ汁



昼 (674kcal)

- ・フランスパン
- ・マカロニグラタン
- ・大根マヨ
- ・ポタージュスープ



夕 (584kcal)

- ・ごはん
- ・肉じゃが
- ・豆腐の塩昆布のせ
- ・みそ汁



【作り方】

朝	みそ汁	①白菜は一口大に切る。 ②鍋に水を入れて、沸騰したら①を入れ、柔らかくなったらみそを入れ、小口切りにした青ねぎをのせる。
昼	マカロニグラタン	①鶏もも肉は小さめの一口大に切る。 ②玉ねぎは皮をむき、半分に切り、2mm程度の薄切りにする。 ③しめじは石づきをとり、半分に切る。 ④フライパンに油を入れて熱し、①を炒める。 ⑤火が通リかけたら、②③を入れる。 ⑥次にグラタンセットに入っているグラタンの素・マカロニを加え、さらに牛乳・水を加えて煮る。 ⑦グラタン皿に⑥を入れて、パン粉・パルメザンチーズをかけてオーブンで焼く。
	大根マヨ	①大根は皮をむき2cmほどのイチョウ切りにして、ひとつまみの塩をして5分ほどおき、絞る。 ②ボウルに①とちりめんじゃこ・マヨネーズを入れて混ぜ合わせる。
	ポタージュスープ	①ポタージュスープ(粉末)にお湯を入れたら完成。

夕	肉じゃが	①じゃがいもは皮をむき、4等分に切る（じゃがいもが大きければ調整する） ②玉ねぎは皮をむいて半分に切り、3cmほどの大きさに切る。 ③にんじんは皮をむき、玉ねぎの大きさに合わせて切る。 ④鍋に水を入れて、沸騰したら牛肉を入れる。 ⑤火が通りがけたら★と①②③・結びこんにゃくを入れて煮る。
	豆腐の塩昆布のせ	①豆腐は1/4の大きさに切る。 ②器に①を盛り、かつお節と塩昆布をのせ、上からしょうゆをかける。
	みそ汁	①キャベツは一口大に切る。 ②鍋に水を入れて、沸騰したら①を入れ、柔らかくなったらみそを溶き、小口切りにした青ねぎをのせる。

【献立Day23】

分類	レシピ名称	材料	分量	
朝	ごはん	ごはん	85g	
	たらこ	たらこ	40g	
	みそ汁	白菜	20g	1/5枚
		青ねぎ	3g	3cm
		みそ	10g	大さじ1/2
		水	150g	3/4カップ
昼	フランスパン	フランスパン	80g	
		マーガリン	10g	小さじ2
	マカロニグラタン	鶏もも肉	50g	
		玉ねぎ	25g	1/20個
		しめじ	10g	1/10パック
		牛乳	150g	3/4カップ
		水	100g	1/2カップ
		サラダ油	2g	小さじ1/2
		グラタンの素	35g	
		パン粉	2g	
		パルメザンチーズ	3g	
	大根マヨ	大根	40g	2cm
		ちりめんじゃこ	10g	
		マヨネーズ	10g	大さじ1
	ポタージュスープ	ポタージュスープ(粉末)	15g	



夕	ごはん	ごはん	85g	
	肉じゃが	牛肉	80 g	
		じゃがいも	60 g	1 / 2 個
		玉ねぎ	40 g	1 / 5 個
		にんじん	10 g	1 c m
		結びこんにゃく	30 g	
		★濃口しょうゆ	10 g	大さじ 1
		★砂糖	2 g	小さじ 1
		★みりん	2 g	小さじ 1 / 2
		★料理酒	2 g	小さじ 1 / 2
	豆腐の塩昆布のせ	木綿豆腐	80 g	1 / 4 丁
		かつお節	3 g	
		塩昆布	2 g	
		濃口しょうゆ	5 g	小さじ 1
	みそ汁	キャベツ	20 g	1 / 2 枚
		青ねぎ	3g	3 cm
		みそ	10g	大さじ 1 / 2
		水	150g	3 / 4 カップ

～1ヶ月の献立～

Day24

栄養：PFC比：P17.9%、F26.6%、C50.5%

※1日の平均PFC比：P=15~18% F=25~30% C=55~60%の範囲

カロリー：合計1872kcal



下記のメニューに加えて、好きなおやつ300kcal程度、取ってください！

朝 (350kcal)

- ・たらこパン
- ・フルーツヨーグルト



昼 (842kcal)

- ・ドライカレー風
- ・ハッシュドポテト



夕 (680kcal)

- ・ごはん
- ・鶏の唐揚げ
- ・切干大根のごま酢
- ・みそ汁 (豆腐)



【作り方】

朝	たらこパン	①食パンにたらこを伸ばして、上からマヨネーズをかけて焼く。
昼	ドライカレー風	①玉ねぎ、にんじんは皮をむき、みじん切りにする。 ②フライパンに油を入れて熱し、合びき肉と大豆、①を炒める。 ③水を入れて柔らかくなったらルーを入れる。 ※カレーの箱に書いてある作り方を参考にする。
夕	鶏の唐揚げ	①鶏もも肉は一口大に切り、から揚げ粉をまぶす。 ②鍋に油を入れて熱し、①を揚げる。
	切干大根のごま酢	①切干大根は水洗いして長ければはさみで切る。 ②きゅうりはスライサーで千切りにする。 ③ボウルに①②とすし酢・ごまを入れて混ぜ合わせる。
	みそ汁 (豆腐)	①豆腐は、2cm角に切る。 ②鍋に水を入れて沸騰したら①を入れ、火が通ったらみそを溶き、小口切りにした青ねぎを入れる。

【献立Day24】

分類	レシピ名称	材料	分量		
朝	たらこパン	4枚切り食パン	1枚		
		たらこ	10g		
		マヨネーズ	10g	大きじ1	
	フルーツヨーグルト	みかん缶	10g	1/3缶	
		パイナップル缶	10g	1/3缶	
		もも缶	10g	1/3缶	
		プレーンヨーグルト	20g		
		砂糖	3g	小さじ1	
昼	ドライカレー風	ごはん	85g		
		合いびき肉	80g		
		大豆（水煮）	50g		
		玉ねぎ	80g	1/3個	
		にんじん	30g	3cm	
		サラダ油	1g	小さじ1/2	
		カレールウ	15g		
	ハッシュドポテト	ハッシュドポテト（冷凍）	50g		
		サラダ油	適量		
夕	ごはん	ごはん	85g		
鶏の唐揚げ	鶏もも肉	100g			
	から揚げ粉	10g			
	サラダ油	10g			
切干大根のごま酢	切干大根	10g			
	きゅうり	10g	1cm		
	すし酢	10g	大きじ1		
	白ごま（すり）	2g			
みそ汁（豆腐）	絹ごし豆腐	20g	1/15丁		
	青ねぎ	3g	3cm		
	みそ	10g	大きじ1/2		
	水	150g	3/4カップ		

～1ヶ月の献立～

Day25

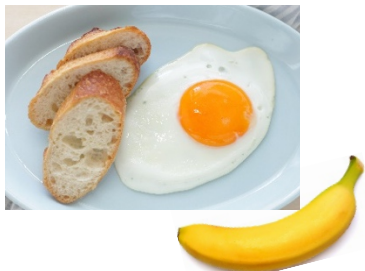


栄養：PFC比：P16.7%、F31.2%、C53.0%

※1日の平均PFC比：P=15~18% F=25~30% C=55~60%の範囲



カロリー：合計1720kcal

下記のメニューに加えて、好きなおやつ300kcal程度、取ってください！

<p>朝 (508kcal)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・フランスパン</li> <li>・目玉焼き</li> <li>・バナナ</li> </ul> 	<p>昼 (522kcal)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・鮭の三食丼</li> <li>・大根の浅漬け</li> <li>・みそ汁</li> </ul> 	<p>夕 (690kcal)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・麻婆茄子</li> <li>・焼き厚揚げのキムチのせ</li> <li>・卵スープ</li> </ul> 
---	--	---

【作り方】

朝	目玉焼き	①フライパンに油を入れて熱し、卵を割り、火を通す。
昼	鮭の三色丼	①ボウルに卵と塩を入れて溶く。 ②フライパンに油を入れて熱し、①を入れて箸でかき混ぜながら火を通す。 ③ほうれん草はレンジで解凍する。 ④丼にごはんを入れて、さけフレークと、②③を盛り付ける。
	大根の浅漬け	①大根、にんじんは皮をむき、スライサーで千切りにする。 ②①を浅漬けの素につける。
	みそ汁	①さつまいもは皮をむき、2cm角に切る。 ②鍋に水を入れて、沸騰したら①を入れて柔らかくなったらかめを入れ、みそを溶く。
夕	麻婆茄子	①茄子は縦に12等分に切る。ピーマンは種を取り除き、2mm程度の細切りにする。 ②フライパンに油を入れて熱し、合いびき肉を炒める。 ③火が通ったら、①と素を加え、火が通るまで炒める。
	焼き厚揚げのキムチのせ	①厚揚げは食べやすい大きさに切る。 ②フライパンに油を入れて熱し、①の両面焦げ目が付くまで焼く。 ③器に②を盛り、キムチをのせる。
	卵スープ	①鍋に水を入れて、中華だしとしょうゆを入れて味を調える。 ②沸騰したら溶き卵を回しいれて火を通す。 ③小口切りにした青ねぎを入れる。

【献立Day25】

分類	レシピ名称	材料	分量		
朝	フランスパン	フランスパン	80g		
		マーガリン	10g	小さじ2	
	目玉焼き	卵	60g	1個	
		塩	0.3g		
		サラダ油	3g	小さじ1/2	
	バナナ	バナナ (本)	1本		
昼	鮭の三色丼	ごはん	85g		
		卵	50g	1個	
		塩	0.1g		
		サラダ油	1g	小さじ1/2	
		さけフレーク	50g		
		ほうれん草 (冷凍)	40g	生1/5束	
		薄口しょうゆ	3g		
	大根の浅漬け	大根	40g	2cm	
		にんじん	10g	1cm	
		浅漬けの素	10g	大さじ1	
	みそ汁	さつまいも	20g	1/12個	
		乾燥わかめ	0.2g		
		みそ	10g	大さじ1/2	
		水	150g	3/4カップ	
	夕	ごはん	ごはん	85g	
	麻婆茄子	茄子	100g	1本	
		ピーマン	20g	1/2個	
		合いびき肉	80g		
		麻婆茄子の素	30g		
		ごま油	5g	小さじ1	
焼き厚揚げのキムチのせ	厚揚げ	50g	1/2個		
	白菜キムチ	20g			
	濃口しょうゆ	3g	小さじ1/2		
卵スープ	卵	20g	1/3個		
	青ねぎ	3g	3cm		
	顆粒中華だし	1g	小さじ1/2		
	薄口しょうゆ	3g	小さじ1/2		
	水	180g	9/10カップ		

～1ヶ月の献立～

Day26

栄養：PFC比：P18.1%、F48.8%、C49.3%

※1日の平均PFC比：P=15~18% F=25~30% C=55~60%の範囲

カロリー：合計1754kcal



下記のメニューに加えて、好きなおやつ300kcal程度、取ってください！

朝 (445kcal)

- ・食パン
- ・具だくさんスープ
- ・ヨーグルト



昼 (639kcal)

- ・ゆかりごはん
- ・焼きビーフン
- ・中華スープ
- ・プリン



夕 (670kcal)

- ・ちらし寿司
- ・こんにゃくとゴボウ天の煮物
- ・みそ汁



【作り方】

朝	食パン	①食パンをトースターで焼く。 ②器に①を盛り付け、マーガリンやジャムをのせ完成。
	具だくさんスープ	①ハムは食べやすい大きさに切る。 ②じゃがいも、にんじんは皮をむき2cm角に切る。 ③鍋に水を入れて、沸騰したら②を入れて柔らかくなるまで茹でる ④①を入れて再度沸騰したら、コンソメ・塩・こしょうを入れて味を調える。
昼	焼きビーフン	①キャベツは一口大に切る。 ②にんじんは皮をむき千切りに、白ねぎは2mm程度の斜め切りにする。 ③フライパンにごま油を入れて熱し、豚肉を炒める。 ④大豆もやしを茹でる。 ⑤火が通りがけたら①②④を加える。 ⑥ビーフンを加え、柔らかくなるまで炒める。
	中華スープ	①鍋に水を入れて、沸騰したら①ともやしを入れ、火を通す。 ②火が通ったら、中華だしとしょうゆを入れて味を調える。

夕	ちらし寿司	①きゅうりはスライサーで輪切りにして、塩ひとつまみを加え5分ほどおき、軽く絞る。 ②ごはんにご飯ちらしの素を入れて混ぜる。 ③お皿に②を盛り、まぐろ・サーモン・①をのせる。 ④最後にきざみのりとかいわれ菜をかける。
	こんにゃくとゴボウ天の煮物	①ゴボウ天は1cmほどの斜め切りにする。 ②鍋に水を入れて、沸騰したらこんにゃくと①を入れる。 ③砂糖・しょうゆ・みりんを加えて味が染み込むまで煮る。
	みそ汁	①しめじは石づきをとり、半分に切る。 ②鍋に水を入れて、沸騰したら①とわかめを入れ、火が通ったらみそを溶く。

### 【献立Day26】

分類	レシピ名称	材料	分量	
朝	食パン	4枚切り食パン	1枚	
		マーガリン	10g	小さじ2
		ジャム	15g	小さじ2
	具だくさんスープ	ロースハム	15g	2枚
		じゃがいも	20g	1/7個
		にんじん	20g	2cm
		固形コンソメ	2g	小さじ1
		塩	0.1g	
		こしょう	0.01g	
		水	180g	9/10カップ
ヨーグルト	カップヨーグルト	1個		
昼	ゆかりごはん(小)	ごはん	45g	
		ゆかり	1g	
	焼きビーフン	味付ビーフン	65g	
		豚肉	80g	
		キャベツ	50g	1枚
		にんじん	20g	2cm
		白ねぎ	20g	2cm
		ごま油	5g	小さじ1
		大豆もやし	20g	1/5パック
		顆粒中華だし	2g	小さじ1/2
		薄口しょうゆ	3g	小さじ1/2
	カスタードプリン	50g	1個	

夕	ちらし寿司	ごはん	100g	
		五目ちらしの素	35g	
		まぐろ	60g	
		サーモン	60g	
		きゅうり	20g	2 c m
		きざみのり	3g	
		かいわれ菜	5g	1 / 1 0 パック
	こんにゃくとゴボウ天の煮物	ねじりこんにゃく	30g	
		ゴボウ天	20g	1 本
		砂糖	2g	小さじ 1
		濃口しょうゆ	5g	小さじ 1
		みりん	2g	小さじ 1 / 2
	みそ汁	しめじ	15g	1 / 6 パック
		乾燥わかめ	0.2g	
		みそ	10g	大さじ 1 / 2
		水	150 g	3 / 4 カップ



～1ヶ月の献立～

Day27

栄養：PFC比：P14.7%、F34.5%、C52.4%

※1日の平均PFC比：P=15~18% F=25~30% C=55~60%の範囲



カロリー：合計1711kcal

下記のメニューに加えて、好きなおやつ300kcal程度、取ってください！

朝 (485kcal)

- ・クロワッサン
- ・ゆで卵
- ・コーンスープ



昼 (653kcal)

- ・ごはん
- ・アジフライ
- ・コールスローサラダ
- ・すまし汁 (大根)



夕 (573kcal)

- ・ごはん
- ・鶏もも肉のおろし和え
- ・ブロッコリーのおかか和え
- ・みそ汁



【作り方】

朝	ゆで卵	①鍋に水を塩を入れて卵を入れる。 ② ①を火にかけ、卵に火が通るまで火を通す (目安：沸騰後 10 分程度茹でる)
昼	コールスローサラダ	①キャベツはみじん切りに、にんじんも皮をむいてみじん切りにする。 ②ハムも①の大きさに合わせて切る。 ③ボウルに①②とコーン・ドレッシングを入れて混ぜ合わせる。
	すまし汁 (大根)	①大根は皮をむき、2 mm程度のイチョウ切りにする。 ②鍋に水とだしを入れて、沸騰したら①を入れて柔らかくなったらしょうゆを加えて味を調える。 ③最後にとろろ昆布を入れる。
夕	鶏もも肉のおろし和え	①鶏もも肉に塩こしょうする。 ②大根は皮をむいておろす。 ③フライパンに油を入れて熱し、鶏もも肉に火が通るまで両面を焼く。 ④お皿に③を盛り、大根おろしをかけ、ポン酢をかける。
	ブロッコリーのおかか和え	①ブロッコリーはレンジで解凍する。 ②ボウルに①としょうゆ・かつお節を入れて混ぜ合わせる。

みそ汁	①さつまいもは皮をむいて2cm角に切る。 ②鍋に水を入れて、沸騰したら①を入れて柔らかくなったらかかめを入れ、みそを溶く。
-----	--

【献立Day27】

分類	レシピ名称	材料	分量	
朝	クロワッサン (個)	クロワッサン	2個	
	ゆで卵	卵	60g	1個
		塩	0.3g	
	コーンスープ	コーンスープ (粉末)	15g	
昼	ごはん	ごはん	85g	
	アジフライ	アジフライ (フライ用)	100g	
		サラダ油	適量	
	コールスローサラダ	キャベツ	20g	1 / 2 枚
		にんじん	10g	1 c m
		スイートコーン	5g	
		ロースハム	10g	1 枚
		フレンチドレッシング	10g	大さじ 1
	すまし汁	大根	20 g	1 c m
		とろろ昆布	2 g	
		薄口しょうゆ	5 g	小さじ 1
		顆粒和風だし	1 g	ひとつまみ
		水	150 g	3 / 4 カップ
夕	ごはん	ごはん	85g	
	鶏もも肉のおろし和え	鶏もも肉	100g	
		塩こしょう	0.2g	
		大根	50g	2 c m
		ポン酢	15g	大さじ 1
		サラダ油	3g	小さじ 1 / 2
	ブロッコリーのおかか和え	ブロッコリー (冷凍)	50g	1 / 4 個
		薄口しょうゆ	3g	小さじ 1 / 2
		かつお節	3g	
	みそ汁	さつまいも	20g	1 / 1 2 個
		乾燥わかめ	0.2g	
		みそ	10g	大さじ 1 / 2
		水	150 g	3 / 4 カップ

～1ヶ月の献立～

Day28

栄養：PFC比：P14.9%、F28.6%、C58.9%

※1日の平均PFC比：P=15~18% F=25~30% C=55~60%の範囲

カロリー：合計1802kcal



下記のメニューに加えて、好きなおやつ300kcal程度、取ってください！

朝 (414kcal)	昼 (696kcal)	夕 (692kcal)
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・ごま油風味の卵焼き</li> <li>・みそ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ロールパン</li> <li>・スパゲティーナポリタン</li> <li>・りんご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・豚肉のガーリックソテー</li> <li>・マカロニサラダ</li> <li>・コンソメスープ (クルトン)</li> </ul>

【作り方】

朝	ごま油風味の卵焼き	①ボウルに卵を入れて溶き、塩を加えて混ぜる。 ②フライパンにごま油を入れて熱し、①の半分量を入れて、巻く。 ③残りの半分量を入れて、巻く。
	みそ汁	①白菜は一口大に切る。 ②鍋に水を入れて、沸騰したら①を入れ、柔らかくなったらみそを溶き、小口切りにした青ねぎを入れる。
昼	スパゲティーナポリタン	①玉ねぎは皮をむき半分に切り、薄切りにする。 ②にんじんは皮をむき玉ねぎの大きさに合わせて切る。 ③ピーマンは種を取り除き、玉ねぎの大きさに合わせて切る。 ④ベーコンは食べやすい大きさに切る。 ⑤スパゲッティは茹でる。 ⑥フライパンにマーガリンを入れて熱し、①～⑤とケチャップ・塩こしょうを入れて炒める。 ⑦お好みでお皿に盛った後、パルメザンチーズをかける。
夕	豚肉のガーリックソテー	①豚肉に塩こしょうをして、薄力粉をまぶす。 ②にんにくはみじん切りにする。 ③フライパンに油と②を入れて熱し、豚肉に火が通るまで両面を焼く。

マカロニサラダ	<p>①ハムは食べやすい大きさに切る。</p> <p>②きゅうりはスライスし、塩をして5分おき、水気を絞る。</p> <p>③玉ねぎは半分に切り2mmほどの薄切りにする。</p> <p>④鍋に水を入れて、沸騰したらマカロニを柔らかくなるまで茹でる。</p> <p>⑤玉ねぎも柔らかくなるまで茹でる。</p> <p>⑥ボウルに①②④⑤とマヨネーズ・塩・こしょうを入れ、混ぜ合わせる。</p>
コンソメスープ（クルトン）	①鍋に水を入れて、沸騰したらコンソメ、塩、こしょうで味を調え、クルトンを入れる。

### 【献立Day28】

分類	レシピ名称	材料	分量	
朝	ごはん	ごはん	85g	
	ごま油風味の卵焼き	卵	60g	1個
		塩	0.1g	
		薄口しょうゆ	2g	
		ごま油	2g	小さじ1/2
	みそ汁	白菜	20g	
		青ねぎ	3g	
		みそ	8g	
		水	150g	3/4カップ
昼	ロールパン	ロールパン（個）	1個	
	マーガリン	マーガリン	10g	小さじ2
		スパゲティーナポリタン	スパゲッティ（乾）	100g
	ベーコン	20g	2枚	
	玉ねぎ	30g	1/6個	
	にんじん	10g	1cm	
	ピーマン	5g	1/6個	
	塩	0.01g		
	こしょう	0.01g		
	有塩マーガリン	5g	小さじ1	
	トマトケチャップ	25g	大さじ1・1/2	
	パルメザンチーズ	1g		
	水		鍋にいっぱい	
りんご	りんご	1/4個		

夕	ごはん	ごはん	85g	
	豚肉のガーリックソテー	豚肉 (厚切り)	100g	
		塩こしょう	0.2g	
		薄力粉 (1等)	5g	小さじ1
		にんにく	3g	
		サラダ油	5g	小さじ1
	マカロニサラダ	マカロニ (乾)	10g	
		ロースハム	20g	2枚
		きゅうり	20g	2枚 c m
		玉ねぎ	10g	1/2 0個
		マヨネーズ	10g	大さじ1
		塩	0.1g	
		こしょう	0.01g	
	コンソメスープ	クルトン	5g	
		固形コンソメ (ブイヨン)	3g	小さじ1
		塩	0.1g	
こしょう		0.01g		
水		180g	9/10カップ	