



1食あたり

たんぱく質10gレシピ

— 13g、17g、20gへのヒントをそえて —

もくじ



レシピ①

- ◆ 豚肉とレモンのさっぱり蒸し
- ◆ 野菜のマヨきんぴら
- ◆ なめこの甘酢しょうゆ和え



レシピ②

- ◆ 豚肉となすのいろどり炒め
- ◆ ポテトソテー
- ◆ キャベツとコーンのサラダ



レシピ③

- ◆ 豚肉の蒸しマヨネーズ
- ◆ だいこんとコンニャクのごま味噌和え
- ◆ チンゲンサイのスープ煮
- ◆ グレープフルーツ・砂糖がけ



レシピ④

- ◆ 肉団子のあんかけ
- ◆ たけのことにんじんのピリ辛炒め
- ◆ きゅうりの酢和え



レシピ⑤

- ◆ 肉団子の甘酢ソース
- ◆ にんじんとじゃがいものみそ炒め
- ◆ キャベツとわかめの和え物



レシピ⑥

- ◆ ロールキャベツ
- ◆ はるさめと野菜のサラダ
- ◆ さつまいもとりんごの重ね煮



レシピ⑦

- ◆ 鶏肉のトマト煮
- ◆ かぼちゃのサラダ
- ◆ ゆで焼きなすのマリネ



レシピ⑧

- ◆ 鶏肉と野菜のトマト煮
- ◆ きこのこのバター炒め
- ◆ はるさめのサラダ・オイスター風味



レシピ⑨

- ◆ 鶏肉の包み焼き
- ◆ なすのフライ
- ◆ はるさめときゅうりの甘酢和え



レシピ⑩

- ◆ピーマンの肉詰め
- ◆れんこんとまいたけの炒め煮
- ◆さつまいものレモン煮



レシピ⑪

- ◆カレー豆腐
- ◆チンゲンサイとしめじ炒め
- ◆もやしのごまマヨサラダ



レシピ⑫

- ◆ミートボールのトマト煮
- ◆ゆでキャベツのサラダ
- ◆さつまいもとりんごの重ね煮



レシピ⑬

- ◆豆腐の彩りハンバーグ
- ◆アスパラとコーンの和風サラダ
- ◆こんにゃくとしいたけの
ピリ辛煮
- ◆シナモンバナナ



レシピ⑭

- ◆鮭と長ねぎのマヨネーズ和え
- ◆トマトの生ナムル
- ◆じゃがいものお餅風



レシピ⑮

- ◆ししゃものグリル焼き
ピーマンとにんじん炒めのせ
- ◆かぼちゃのバター煮
- ◆チンゲンサイのマヨ和え



レシピ⑯

- ◆肉野菜炒め
- ◆じゃがいもの炒め煮
- ◆きゅうりとみょうがの酢の物
- ◆みかん



レシピ⑰

- ◆目玉焼きの甘酢あんかけ
- ◆はるさめと白菜の和え物
- ◆さつまいもの味噌汁
- ◆りんご

- ◆たんぱく質13g・17g・20g
献立の料理別栄養価一覧

- ◆ 豚肉とレモンのさっぱり蒸し
- ◆ 野菜のマヨきんぴら
- ◆ なめこの甘酢しょうゆ和え

栄養価	◆おかずのみ	◆プラスごはん
エネルギー	289 kcal	609 kcal
たんぱく質	9.4 g	9.7 g
カリウム	555 mg	586 mg
リン	139 mg	162 mg
食塩	1.5 g	1.5 g



豚肉とレモンのさっぱり蒸し

豚ロース肉	35 g	本だし 1 g 食塩 0.2 g A こしょう 0.01 g 水 50 g ごま油 2 g
レタス	40 g	
にんじん	10 g	
レモン	15 g	
小ねぎ	5 g	

- ① にんじんは皮をむき、いちょう切りにし、ゆでこぼします。
- ② レモンは洗って輪切りにし、1枚飾り用を別にとっておきます。
- ③ レタスは手で大きめにちぎり、洗って水気を切っておきます。
- ④ 鍋に半分量のレタス、にんじん、豚肉の順に重ね入れ、Aを加えます。
- ⑤ ②の飾り以外のレモンをのせ、フタをして中火で蒸し焼きにします。
- ⑥ 豚肉に火が通ったらごま油を加え、火を止めレモンを取り除きます。残りの生のレタスを敷いた器に盛り付け、小口切りにした小ねぎとレモンのスライスをのせます。

野菜のマヨきんぴら

ごぼう	20 g	砂糖 3 g B みりん 3 g しょうゆ 5 g 酒 3 g マヨネーズ 5 g ごま 0.3 g
にんじん	10 g	
じゃがいも	10 g	
はるさめ	7 g	
ごま油	3 g	

- ① ごぼう、にんじん、じゃがいもは千切りにして茹でこぼします。はるさめはお湯で戻し食べやすい長さに切ります。
- ② 鍋にごま油をひき、ごぼう、にんじん、じゃがいも、はるさめを炒め、Bを加えさらに炒めます。
- ③ 最後にマヨネーズを加え、さっと混ぜて器に盛り、上からごまをふりかけます。

なめこの甘酢しょうゆ和え

なめこ	30 g	C しょうゆ 3 g 砂糖 2 g 酢 4 g
だいこん	30 g	
青しそ	0.5 g	

- ① なめこはザルに入れてさっと洗い、軽く茹でてから冷まします。
- ② だいこんおろしを作ります。
- ③ Cを合わせ甘酢を作ります。
- ④ ①と③を合わせて、器に盛り付け、②をのせ、せん切りにした青しそを飾ります。

【栄養価】

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩(ナトリウム) g(mg)	カリウム mg	リン mg
・豚肉とレモンのさっぱり蒸し・	130	7.5	8.8	0.6(258)	254	81
・野菜のマヨきんぴら・	138	1.1	7.0	0.5(214)	156	31
・なめこの甘酢しょうゆ和え・	21	0.8	0.1	0.4(177)	148	28
低たんぱくご飯 (でんぷん米げんたくん)90g・炊くと225g	320	0.3	0.7	0 (47)	31	23
通常ご飯180g	302	4.5	0.5	0	52	61

たんぱく質量の調整(1食あたり)方法のヒント

- 13g: 豚ロース35gから40gに増やします。
さっぱり蒸しにかに風味かまぼこ20gを加えます。
この際、塩分量が増えてしまうので本だし1gから0.5gに減らします。
- 17g: 低たんぱくご飯を通常ご飯180gに変更します。
豚ロース35gを豚かた薄切り40gに変更します。
さっぱり蒸しにかに風味かまぼこ20gを加えます。
この際、塩分量が増えてしまうので本だし1gから0.5gに減らします。
- 20g: 低たんぱくご飯を通常ご飯180gに変更します。
豚ロース35gから豚かた薄切り肉50gに変更します。
さっぱり蒸しにかに風味かまぼこ20gを加えます。
この際、塩分量が増えてしまうので本だし1gから0.5gに減らします。

◆ 豚肉となすのいろどり炒め

◆ ポテトソテー

栄養価	◆おかずのみ	◆プラスごはん
エネルギー	313 kcal	603 kcal
たんぱく質	9.0 g	9.9 g
カリウム	500 mg	501 mg
リン	146 mg	171 mg
食塩	1.8 g	1.8 g



豚肉となすのいろどり炒め

豚かた肉 (脂身なし)	30 g	なす	10 g
食塩	0.2 g	植物油 (炒め用)	6 g
片栗粉	5 g	ケチャップ	6 g
ピーマン	10 g	ウスターソース	6 g
赤ピーマン	10 g	はちみつ	6 g
黄ピーマン	10 g	こしょう	0.01 g
ぶなしめじ	10 g		

- ① 豚肉は一口大に切って、塩を振り、片栗粉をまぶします。
- ② 緑・赤・黄3種類のピーマンはそれぞれ3cm角に切り、茹でてこぼします。
- ③ ぶなしめじは石づきを切り落とし、食べやすい大きさに切ります。
- ④ なすは半月切りにして、水にさらしておきます。
- ⑤ 水気をよくきったなす炒めをとり出します。
- ⑥ フライパンに油をひき、⑤のフライパンに①の豚肉をいれて炒め、②、③、④の順に入れて炒めます。
- ⑦ Aの調味料を合わせたタレで味付けをします。

ポテトソテー

じゃがいも	25 g	食塩	0.4 g
たまねぎ	20 g	こしょう	0.01 g
オリーブ油	2 g	バジル(粉)	0.01 g
		アスパラガス	5 g

- ① じゃがいもは水から茹でてこぼします。沸騰する前に弱火にして、じっくり火を通します。火が通る直前でお湯を捨て、余熱で完全に火を通したら皮をむき、サイコロ状に切ります。
- ② たまねぎは薄切りにし、水にさらしておきます。
- ③ アスパラガスは4cm程度に切り、塩を加えた熱湯で茹でてこぼします。
- ④ フライパンに油をひき、①と水気をきった②をソテーし、塩、こしょうで味付けします。器に盛り、バジルをふりかけ、③を添えます。

キャベツとコーンのサラダ

キャベツ	15 g	マヨネーズ	5 g
コーン(缶)	15 g	レモン汁	3 g
はるさめ	7 g	砂糖	2 g
スライスチーズ	4 g	食塩	0.4 g
		こしょう	g
		ミニトマト	10 g

- ① はるさめは茹でて戻してから、4cm程度に切ります。
- ② きゃべつは細切りにし、茹でてこぼします。
- ③ ミニトマトは半分に切ります。コーンは水気を切ります。
- ④ 器に①ときゃべつを盛り、その上にコーンとチーズをのせ、ミニトマトを飾ります。
- ⑤ Bの調味料を合わせてドレッシングを作っておき、食べる直前にかけます。

【栄養価】

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩(ナリウム) g(mg)	カリウム mg	リン mg
・豚肉となすのいろどり炒め	168	6.7	8.9	0.7(311)	266	81
・ポテトソテー	45	0.7	2.0	0.4(156)	147	20
・キャベツとコーンのサラダ	100	1.6	4.9	0.7(269)	87	45
低たんぱくごはん(ピーエルシーごはん炊き上げ一番1/5) 180g	290	0.9	0.7	0(3)	1	27
通常ごはん 180g	302	4.5	0.5	0(2)	52	61

たんぱく質量の調整(1食当たり)方法のヒント

- 13g: いろどり炒めの豚かた肉(脂身なし)30gを45gに変更します。
サラダのスライスチーズ4gから5gに増やします。
- 17g: 低たんぱくごはん180gを通常ごはん180gに変更します。
いろどり炒めの豚かた肉(脂身なし)30gを50gに変更します。
カリウムが多くなるので黄ピーマン、しめじは除きます。
サラダのスライスチーズ4gから6gに増やします。
- 20g: 低たんぱくごはん180gを通常ごはん180gに変更します。
いろどり炒めの豚かた肉(脂身なし)30gを50gに変更します。
カリウムが多くなるので黄ピーマン、しめじは除きます。

- ◆ 豚肉の蒸しマヨネーズ
- ◆ だいこんとコンニャクのごま味噌和え
- ◆ チンゲンサイのスープ煮

栄養価	◆おかずのみ	◆プラスごはん
エネルギー	331 kcal	623 kcal
たんぱく質	9.7 g	9.9 g
カリウム	607 mg	607 mg
リン	150 mg	177 mg
食塩	1.8 g	1.8 g



豚肉の蒸しマヨネーズ

豚かたロース (脂身つき)	25 g	A	唐辛子	0.01 g
食塩	1 g		酢	1 g
こしょう	0.01 g	B	酒	3 g
たまねぎ	20 g		水	20 g
長ねぎ	20 g	B	からし	0.2 g
ぶなしめじ	10 g		マヨネーズ	10 g
はるさめ	10 g		牛乳	12 g

- ① 豚肉に塩、こしょうで下味をつけます。
- ② たまねぎと長ねぎを千切りにし、水につけます。しめじは小房に分けておきます。はるさめは茹でてもどし、唐辛子は種を取り除き輪切りにします。
- ③ 平鍋に豚肉、Aを入れて蒸し煮にします。
- ④ 豚肉に8割火が通ったらはるさめ、たまねぎ、長ねぎ、しめじを加えます。
- ⑤ Bを混ぜ合わせ、⑤に加えます。

だいこんとコンニャクのごま味噌和え

だいこん	45 g	C	みそ	3 g
コンニャク	15 g		みりん	2 g
にんじん	4 g	C	砂糖	6 g
ごま	0.5 g		しいたけだし	5 g

- ① だいこんはいちょう切り、にんじんは花形に切り、茹でこぼして水気を切っておきます。
- ② コンニャクを3cm角の薄切りにし、茹でて水をきります。
- ③ ごまをすり鉢ですりつぶし、Cを合わせたら、①②と和えます。

チンゲンサイのスープ煮

チンゲンサイ	45 g	さくらえび	0.5 g
かつおだし	30 g	食塩	0.1 g
ほたて(水煮)	10 g	酒	0.2 g
植物油	3 g	片栗粉	1 g

- ① チンゲンサイを食べやすい大きさに切ります。
- ② フライパンに植物油をいれ、チンゲンサイを炒めます。
- ③ かつおだしを加え、チンゲンサイが軟らかくなったら半分に切ったほたてとさくらえびを加えて塩、酒で味をととのえます。
- ④ 水溶き片栗粉でとろみをつけます。

グレープフルーツ砂糖がけ

グレープフルーツ	80 g	砂糖	3 g
----------	------	----	-----

【栄養価】

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩(ナトリウム) g(mg)	カリウム mg	リン mg
..豚肉の蒸しマヨネーズ..	195	5.5	12.9	1.2(485)	203	78
..だいこんとコンニャクのごま味噌和え..	47	0.7	0.5	0.4(158)	136	18
..チンゲンサイスープ煮..	47	2.8	3.1	0.2(104)	156	40
..グレープフルーツ砂糖がけ..	42	0.7	0.1	0(1)	112	14
低たんぱくご飯 (ゆめごはん1/25)180g	292	0.2	0.7	0(2)	0.4	27
	302	4.5	0.5	0	52	61

たんぱく質量の調整(1食当たり)方法のヒント

- 13g: 豚かたロース(脂身つき)25gから30gに増やします。
だいこんとコンニャクのごま味噌和えに水煮大豆15gを加えます。チンゲンサイのスープ煮の油を除きます。
- 17g: 低たんぱくご飯180gから通常ご飯180gに変更します。
豚かたロース(脂身つき)25gから30gに増やします。
だいこんとコンニャクのごま味噌和えに水煮大豆15gを加えます。チンゲンサイのスープ煮の油を除きます。
- 20g: 低たんぱくご飯180gから通常ご飯180gに変更します。
豚かたロース(脂身つき)25gから豚かた(皮下脂肪なし)40gに増やします。

- ◆肉団子のあんかけ
- ◆たけのことにんじんのピリ辛炒め
- ◆きゅうりの酢和え

栄養価	◆おかずのみ	◆プラスごはん
エネルギー	292 kcal	592 kcal
たんぱく質	9.5 g	10.0 g
カリウム	479 mg	483 mg
リン	135 mg	158 mg
食塩	1.8 g	1.8 g



肉団子のあんかけ

じゃがいも	40 g	ごま油	7 g
豚ひき肉	30 g	かつおだし汁	20 g
みそ	1 g	しょうゆ	2 g
水	大さじ1	食塩	0.3 g
青しそ	5 g	片栗粉	3 g
赤ピーマン	5 g		
こしょう	0.01 g		

- ①じゃがいもを水から茹でます。
- ②みそを大さじ1の水で溶かし、豚ひき肉に加え火を通します。
- ③次に青しそはせん切りにし水にとり、赤ピーマンもせん切りにし茹でます。
- ④じゃがいもがやわらかくなったらボールに移してしっかりとつぶし、こしょうを加えます。
- ⑤②と④を合わせよく混ぜ、やや平らな団子型に整えます。
- ⑥温めたフライパンにごま油をひき、⑤を焼きます。
- ⑦Aを鍋に入れ火にかけ、そこへ水溶き片栗粉を加えてあんを作ります。
- ⑧肉団子を器に盛り、出来上がったあんをかけ、上に赤ピーマンと

たけのことにんじんのピリ辛炒め

たけのこ(水煮)	10 g	かつおだし汁	10 g
にんじん	8 g	砂糖	3 g
はるさめ	7 g	しょうゆ	2 g
唐辛子	1 g	しらす干し	4 g
オリーブ油	5 g	(微乾燥)	

- ①たけのことにんじんを千切りにします。唐辛子は種を取り除き、小口切りにします。
- ②はるさめは戻して、約5cmの長さに切ります。
- ③鍋にオリーブ油を入れ①②を炒めます。
- ④③にBとしらす干しを加え炒めます。
- ⑤全体に火が通ったら火を止めます。

きゅうりの酢和え

きゅうり	20 g	かつおだし汁	10 g
もやし	20 g	しょうゆ	2 g
りんご酢	5 g	干しぶどう	3 g
食塩	0.3 g		

- ①きゅうりを千切りにします。
- ②もやしはゆでて水気をきり冷ましておきます。
- ③きゅうりともやしをボールに移し酢と塩を加え和えます。
- ④さらにCと和えたら皿に盛り付け、上に干しぶどうをのせます。

【栄養価】

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩(ナトリウム)	カリウム	リン
	kcal	g	g	g(mg)	mg	mg
..肉団子のあんかけ..	178	6.9	11.6	0.7 (301)	311	81
..たけのことにんじんのピリ辛炒め..	97	1.7	5.2	0.5 (183)	78	34
..きゅうりの酢和え..	17	0.9	0.0	0.6 (234)	90	20
低たんぱくごはん(ビーエルシーごはん炊き上げ一番1/10) 180g	300	0.5	0.5	0(5)	4	23
通常ごはん 180g	302	4.5	0.5	0(2)	52	61

たんぱく質量の調整(1食当たり)方法のヒント

- 13g: 肉団子の豚ひき肉30gから45gに、味噌1gから2gに増やし、ごま油7gを5gに減らします。
この際、塩分が増えてしまうので、食塩0.3gから0.2gに減らします。
- 17g: 低たんぱくごはん180gから通常ごはん180gに変更します。
肉団子の豚ひき肉30gから45gに、味噌1gから2gに増やし、ごま油7gを5gに減らします。
この際、塩分が増えてしまうので、食塩0.3gから0.2gに減らします。
- 20g: 低たんぱくごはん180gから通常ごはん180gに変更します。
肉団子の豚ひき肉30gから50gに、じゃがいも40gから30gとし、木綿豆腐30gを追加します。

◆肉だんごの甘酢ソース
◆にんじんとじゃがいものみそ炒め

栄養価	◆おかずのみ	◆プラスごはん
エネルギー	308 kcal	608 kcal
たんぱく質	9.1 g	9.6 g
カリウム	498 mg	502 mg
リン	127 mg	150 mg
食塩	1.7 g	1.7 g



肉だんごの甘酢ソース

豚ひき肉	35 g	赤ピーマン	20 g
しょうが	3 g	生しいたけ	10 g
酒	5 g	植物油	4 g
片栗粉	3 g	ウスターソース	4 g
こしょう	0.02 g	酢	5 g
食塩	0.2 g	砂糖	5 g
揚げ油	適量	しょうゆ	3 g
たまねぎ	20 g	片栗粉	4 g
青ピーマン	20 g	水	20 g

- ①肉をボールに入れよく混ぜ、しょうがの絞り汁・酒・片栗粉・こしょう・塩を加え混ぜます。
- ②たまねぎとしいたけは大きめに切り、ピーマンは乱切りにします。
- ③①はスプーンを使い、小さめのだんごを2~3個作り、175℃の油で揚げ、よく火を通します。
- ④熱したフライパンに油をしき、②を炒め③を加えて最後に合わせたAを加え手早くからめます。

にんじんとじゃがいものみそ炒め

じゃがいも	10 g	みそ	2 g
にんじん	10 g	砂糖	4 g
青しそ	1 g	酒	10 g
植物油	2 g	かつおだし汁	10 g

- ①じゃがいもとにんじんは、皮をむき短冊切りにします。
- ②①を水から茹でこぼし、水気を切っておきます。
- ③青しそはせん切りにし、水につけてあくをぬぎます。
- ④Bを合わせておきます。
- ⑤フライパンに油をしき、②を炒め、しんなりしたら④を入れ、調味料がいきわたり汁気がなくなるまで炒めます。
- ⑥器に盛り付け、上に布巾で水気をとった青しそをのせます。

キャベツとわかめの和え物

キャベツ	25 g	食塩	0.3 g
生わかめ	3 g	砂糖	4 g
きゅうり	20 g	米酢	g
ミニトマト	10 g	しょうゆ	2 g
		かつおだし汁	6 g

- ①きゃべつは熱湯で2分ほど茹で、冷めたら短冊切りにします。
- ②わかめはさっと茹でて一口大に切ります。
- ③きゅうりは短冊切りにします。
- ④ボールに①~③と合わせたCを加えて混ぜ合わせます。
- ⑤皿に盛り付け、最後にミニトマトを飾ります。

【栄養価】

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩(ナトリウム) g(mg)	カリウム mg	リン mg
..肉だんごの甘酢ソース..	217	7.6	12.3	0.9(401)	277	91
..にんじんとじゃがいものみそ炒め..	60	0.6	2.1	0.2(103)	89	13
..キャベツとわかめの和え物..	31	0.9	0.1	0.6(251)	132	23
低たんぱくご飯(ビーエルシーごはん 炊き上げ一番1/10)180g	300	0.5	0.5	0(5)	4	23
通常ご飯180g	302	4.5	0.5	0	52	61

たんぱく質量の調整(1食当たり)方法のヒント

- 13g: 肉だんごの豚ひき肉35gから40gに増やします。
みそ炒めに戻して短冊切りにした凍り豆腐5gを他の野菜を炒めるときに一緒に加えます。
- 17g: 低たんぱくご飯180gから通常ご飯180gに変更します。
肉だんごの豚ひき肉35gから40gに増やします。みそ炒めに凍り豆腐5gを追加します。
- 20g: 低たんぱくご飯180gから通常ご飯180gに変更します。

◆ロールキャベツ

◆はるさめと野菜のサラダ

栄養価	◆おかずのみ	◆プラスごはん
エネルギー	294 kcal	594 kcal
たんぱく質	9.8 g	10.0 g
カリウム	617 mg	618 mg
リン	139 mg	164 mg
食塩	1.6 g	1.6 g



ロールキャベツ

豚ひき肉	35 g	A	卵	4 g
キャベツ	90 g		食塩	0.4 g
たまねぎ	10 g		こしょう	0.05 g
植物油	1 g	B	コンソメ	0.1 g
パン粉	2 g		食塩	0.4 g
牛乳	2 g		水	200 g

- ①キャベツは茹でてザルにとって冷まし、芯をそいでおきます。
- ②たまねぎはみじん切りにし、油で炒めて冷まします。
- ③パン粉に牛乳を入れてふやかします。
- ④豚ひき肉に②と③、Aを入れてよく混ぜ、2等分にします。
- ⑤きゃべつは1人2枚分として、④のをせてきっちり包みます。
- ⑥平鍋に⑤を並べ、Bを入れて蓋をし、火にかけます。
煮立ったら火を弱めて30分くらい煮込みます。
- ⑦器に盛り付けます。

はるさめと野菜のサラダ

はるさめ	10 g	C	植物油	4 g
きゅうり	30 g		酢	4 g
ミニトマト	15 g		食塩	0.2 g
			しょうゆ	2 g
			こしょう	0.01 g

- ①はるさめは茹で、食べやすい大きさに切ります。
- ②きゅうりはせん切りに、ミニトマトは半分に分切ります。
- ③Cを合わせて、ドレッシングを作ります。
- ④器に盛ってドレッシングをかけます。

さつまいもとりんごの重ね煮

さつまいも	35 g	D	砂糖	4 g
りんご	20 g		バター	2 g
水	35 ml		食塩	0.1 g

- ①さつまいもは約6mmの厚さの半月切りにし、水に漬けてアク抜きした後、水気を切ります。
- ②りんごを6~8つ割りにし、芯と皮をむき、①と同じ厚さに切ります。
- ③鍋に少量のバターを塗り、りんご1/3量を並べ、その上にさつまいも1/3量を平らに重ね、Dの1/2量を散らします。これを繰り返し重ね並べて水を入れます。
- ④③に紙蓋をして火にかけ、煮立ったら火を弱め、軟らかくなるまで煮ます。

【栄養価】

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩(ナトリウム) g(mg)	カリウム mg	リン mg
..ロールキャベツ..	126	8.7	7.1	1.0(438)	316	99
..はるさめと野菜のサラダ..	81	0.7	4.0	0.5(194)	113	22
..さつまいもとりんごの重ね煮..	87	0.4	1.7	0.1(55)	188	18
低たんぱくご飯(ビーエルソーごはん炊き上げ一番1/20)180g	300	0.2	0.9	3	1	25
通常ご飯180g	302	4.5	0.5	0	52	61

たんぱく質量の調整(1食当たり)方法のヒント

- 13g: サラダにもやし20g、ハム10g、ドレッシングにごま3gを加えます。
この際、塩分が多くなってしまいますので食塩は除き、しょうゆ2gを3gにします。
また、カリウムが多くなるので、きゅうり30gから20gに減らします。
- 17g: 低たんぱくご飯180gを通常ご飯180gに変更します。
サラダにもやし20g、ハム10g、ドレッシングにごま3gを加えます。
この際、塩分が多くなってしまいますので食塩は除き、しょうゆ2gを3gにします。
また、カリウムが多くなるので、きゅうり30gから20gに減らします。
- 20g: 低たんぱくご飯180gを通常ご飯180gに変更します。
ロールキャベツの豚ひき肉35gを鶏ひき肉40gに変更します。
サラダにもやし20g、ハム10g、ドレッシングにごま3gを加えます。

◆鶏肉のトマト煮
◆かぼちゃのサラダ

栄養価	◆おかずのみ	◆プラスごはん
エネルギー	304 kcal	604 kcal
たんぱく質	9.2 g	9.7 g
カリウム	671 mg	675 mg
リン	138 mg	161 mg
食塩	1.6 g	1.6 g



鶏肉のトマト煮

鶏もも肉	40 g	A	食塩	0.7 g
小麦粉	4 g		砂糖	4 g
オリーブ油	3 g		こしょう(黒)	0.01 g
ぶなしめじ	10 g		パセリ(生)	0.3 g
トマト	25 g			
トマトピューレ	15 g			

- ①鶏肉は食べやすい大きさに切り、小麦粉をまぶします。
- ②ぶなしめじは石づきを取り、ほぐしておきます。
- ③トマトは1cm角に切ります。パセリはみじん切りにし、水にさらした後布巾などで水気を絞っておきます。
- ④①の鶏肉をオリーブ油で皮の方から焼き、②③、トマトピューレ、Aを加えて煮込みます。
- ⑤皿に④を盛り付け、みじん切りにしたパセリをふりかけます。

かぼちゃのサラダ

かぼちゃ	30 g	B	生クリーム	3 g
さつまいも	20 g		食塩	0.5 g
たまねぎ	10 g		酢	3 g
レタス	5 g		砂糖	4 g

- ①かぼちゃは皮をむき、1cm角に切り、茹でて熱いうちにつぶしておきます。
- ②さつまいも、たまねぎもそれぞれ1cm角に切り、茹で、ザルにあけて冷まします。
- ③ボールにBを合わせておき、冷ましておいた①と②を加えて混ぜ合わせます。
- ④レタスを器に敷き、③を盛り付けます。

ゆで焼きなすのマリネ

なす	30 g	C	オリーブ油	3 g
黄ピーマン	15 g		白ワイン	7 g
ラディッシュ	10 g		食塩	0.4 g
きゅうり	5 g		砂糖	5 g

- ①なすは縦半分になり、皮に切れ目を入れ、横2つに切ります。
- ②ラディッシュはうすく輪切りにし、黄ピーマンは乱切りにします。
- ③沸騰したお湯になすと黄ピーマンを皮から先に入れて、約2分茹で、ザルにあけて冷まします。
- ④③のなすを軽く焼き目がつく程度にフライパンで焼きます。
- ⑤きゅうりはみじん切りにして、水に5分間さらします。
- ⑥⑤の水気を軽く取り、Cと一緒に合わせます。
- ⑦①と②の野菜を皿に綺麗に盛り付け、上から⑥をかけます。

【栄養価】

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩(ナリウム) g(mg)	カリウム mg	リン mg
..鶏肉のトマト煮..	151	7.6	8.8	0.7(311)	282	90
..かぼちゃのサラダ..	87	1.0	1.4	0.5(197)	257	28
..焼きなすのマリネ..	66	0.6	3.0	0.4(157)	132	20
低たんぱくごはん(ビーエルシーごはん 炊き上げ一番1/10)180g	300	0.5	0.5	0(5)	4	23
通常ごはん180g	302	4.5	0.5	0	52	61

たんぱく質量の調整(1食あたり)方法のヒント

- 13g: トマト煮の鶏もも肉40gから50gに増やします。
サラダにプロセスチーズ5gを加えます。この際、塩分が増えてしまうので、食塩0.5gから0.2gに減らします。
- 17g: 低たんぱくごはん180gを通常ごはん180gに変更します。
トマト煮の鶏もも肉40gから50gに増やします。
サラダにプロセスチーズ8gを加えます。この際、食塩0.5gから0.2gに減らします。
- 20g: 低たんぱくごはん180gを通常ごはん180gに変更します。
トマト煮の鶏もも肉(皮付き)40gから鶏もも肉(皮なし)55gに変更します。

- ◆ 鶏肉と野菜のトマト煮
- ◆ きのこのバター炒め
- ◆ はるさめのサラダ・オイスター風味

栄養価	◆おかずのみ	◆プラスごはん
エネルギー	311 kcal	611 kcal
たんぱく質	9.5 g	10.0 g
カリウム	575 mg	579 mg
リン	155 mg	178 mg
食塩	1.7 g	1.7 g



鶏肉と野菜のトマト煮

鶏もも肉 (皮付き)	35 g	A	トマトピューレ	10 g
小麦粉	10 g		コンソメ	0.3 g
じゃがいも	30 g		塩	0.8 g
たまねぎ	20 g		こしょう	0.1 g
ピーマン	10 g		砂糖	5 g
トマト	30 g		水	35 g
植物油	5 g			

- ① 鶏肉を食べやすい大きさに切り、小麦粉をまぶします。
- ② たまねぎ、ピーマンを食べやすい大きさに切ります。
- ③ じゃがいもは茹でこぼし、トマトは一口大に切ります。
- ④ フライパンに油をひき、鶏肉を炒め、取り出します。
- ⑤ ④でたまねぎをしんなりするまで炒め、①の残った小麦粉を加えて炒めます。
- ⑥ ⑤にAを少しずつ加え、トマト、ピーマン、じゃがいも、鶏肉を入れて、弱火で約20分煮ます。

きのこのバター炒め

まいたけ	20 g	バター	4 g
オクラ	10 g	(無塩)	
にんにく	2 g	しょうゆ	3 g

- ① まいたけの石づきを取り、軽くほぐします。
- ② オクラは茹でておきます。
- ③ にんにくはみじん切りにします。
- ④ オクラを食べやすい大きさに切ります。
- ⑤ フライパンにバターを溶かし、③を入れ、①を炒めます。
- ⑥ ⑤にオクラを加え、しょうゆで味をととのえます。

はるさめのサラダ・オイスター風味

はるさめ	7 g	マヨネーズ	3 g
にんじん	10 g	オイスター	3 g
もやし	10 g	ソース	
きゅうり	10 g		

- ① にんじん、きゅうりは千切りにし、にんじんともやしは茹でておきます。
- ② はるさめを食べやすい長さに切り、もやしを茹でます。
- ③ マヨネーズとオイスターソースを混ぜ合わせます。
- ④ ①、②の水気をよく切り、③と和えます。

【栄養価】

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩(ナリウム) g(mg)	カリウム mg	リン mg
..鶏肉と野菜のトマト煮..	215	7.7	10.1	0.9(394)	394	96
..きのこのバター炒め..	42	1.2	3.4	0.4(171)	116	41
..はるさめのサラダ..	54	0.6	2.3	0.4(159)	65	18
低たんぱくごはん(ビーエルシーごはん炊き上げ一番1/10)180g	300	0.5	0.5	0(5)	4	23
通常ごはん180g	302	4.5	0.5	0	52	61

たんぱく質量の調整 (1食当たり) 方法のヒント

- 13g: トマト煮の鶏もも肉(皮付き)35gを鶏もも肉(皮なし)45gに変更します。
- 17g: 低たんぱくごはん180gを通常ごはん180gに変更します。
トマト煮の鶏もも肉(皮付き)35gを鶏もも肉(皮なし)45gに変更します。
- 20g: 低たんぱくごはん180gを通常ごはん180gに変更します。
トマト煮の鶏もも肉(皮付き)35gを鶏もも肉(皮なし)50gに変更します。

- ◆ 鶏肉の包み焼き
- ◆ なすのフライ
- ◆ はるさめときゅうりの甘酢和え

栄養価	◆おかずのみ	◆プラスごはん
エネルギー	318 kcal	618 kcal
たんぱく質	9.7 g	9.9 g
カリウム	469 mg	470 mg
リン	157 mg	182 mg
食塩	1.8 g	1.8 g



鶏肉の包み焼き

鶏もも肉 (皮なし)	30 g	酒	5 g
白菜	10 g	しょうゆ	5 g
にんじん	10 g	バター	4 g
たまねぎ	20 g	レモン汁	5 g
		みつば	1 g

- ① 鶏肉を一口大に切り、酒につけます。
- ② たまねぎはうす切り、白菜は短冊切り、にんじんはせん切りにします。
- ③ ①②にしょうゆで下味をつけます。
- ④ オープンを200℃に温めます。
- ⑤ アルミホイルに③とバターをのせて包み、オーブンで15分焼きます。
- ⑥ 焼きあがったらちぎったみつばをちらし、レモンをしぼります。

なすのフライ

なす	50 g	パン粉	5 g
青しそ	1 g	揚げ油	適量
スライスチーズ	4 g	ウスターソース	6 g
小麦粉	3 g	レモン汁	5 g
溶き卵	5 g		

- ① なすを2センチの輪切りにし、水につけた後、布巾で水気をとります。
- ② なす・チーズ・なす・しそ・なすの順で挟み、楊枝でとめます。
- ③ ②に小麦粉、卵、パン粉をつけます。
- ④ ③を約180度の油で揚げます。
- ⑤ ソースをかけ、レモン汁をかけます。

はるさめときゅうりの甘酢和え

きゅうり	20 g	A	酢	4 g
はるさめ	15 g		ごま油	3 g
ミニトマト	20 g		砂糖	5 g
			食塩	0.5 g

- ① はるさめを半分にとってから茹でます。
- ② きゅうりをせん切りにします。
- ③ Aを混ぜ、①②に和えます。
- ④ 器に盛り付け、トマトを飾ります。

【栄養価】

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩(ナリウム) g(mg)	カリウム mg	リン mg
..鶏肉の包み焼き..	87	6.4	4.4	0.9(339)	213	80
..なすのフライ..	122	2.9	8.0	0.4(207)	152	62
..はるさめときゅうりの甘酢和え..	109	0.4	3.1	0.5(198)	104	15
低たんぱくご飯(ピーエルシーごはん 炊き上げ一番1/20)180g	300	0.2	0.9	0(3)	1	25
通常ご飯180g	302	4.5	0.5	0	52	61

たんぱく質量の調整 (1食あたり) 方法のヒント

- 13g: 包み焼きの鶏もも肉(皮なし)30gを40gに増やし、ぶなしめじ10gを加えます。
甘酢和えにコーン(缶)15gを加えます。
- 17g: 低たんぱくご飯180gを通常ご飯180gに変更します。
包み焼きの鶏もも肉(皮なし)30gを35gに増やし、ぶなしめじ10gを加えます。
甘酢和えにコーン(缶)15gを加えます。
- 20g: 低たんぱくご飯180gを通常ご飯180gに変更します。
包み焼きの鶏もも肉(皮なし)30gを55gに増やし、ぶなしめじ10gを加えます。

◆ピーマンの肉詰め
◆れんこんとまいたけの炒め煮

栄養価	◆おかずのみ	◆プラスごはん
エネルギー	307 kcal	599 kcal
たんぱく質	9.8 g	9.9 g
カリウム	574 mg	574 mg
リン	113 mg	140 mg
食塩	1.6 g	1.6 g



ピーマンの肉詰め

青ピーマン	30 g	A	パン粉	3 g
たまねぎ	20 g		みそ	2 g
バター	1 g		食塩	2 g
鶏ひき肉	30 g		しょうゆ	0.5 g
卵	5 g		植物油	5 g
片栗粉	1 g			

- ①ピーマンは半分に切り種を取り除き、茹でこぼし、水気をふいておきます。
- ②たまねぎはみじん切りにし、茹でこぼした後、バターで炒めます。
- ③ひき肉、卵、Aの調味料に②を加えてよくこねます。
- ④ピーマンの内側に片栗粉をつけ③を詰め、肉の部分にも片栗粉をまぶします。
- ⑤フライパンに油をひき、両面をよく焼きます。

れんこんとまいたけの炒め煮

れんこん	15 g	B	砂糖	2 g
まいたけ	10 g		しょうゆ	5 g
赤ピーマン	10 g		酢	3 g
唐辛子	0.5 g		酒	5 g
オリーブ油	3 g		ごま油	2 g
			昆布だし	10 g

- ①れんこん、まいたけ、赤ピーマンをそれぞれ食べやすい大きさに切ります。
- ②①の材料を茹でこぼします。
- ③鍋にオリーブ油をひき、種を取り除き細かく砕いた唐辛子を入れ②を炒めます。
- ④合わせたBの調味料を加え、煮ついたら完成です。

さつまいものレモン煮

さつまいも	45 g	砂糖	3 g
レモン汁	3 g	水	30

- ①さつまいもは半月切りにし、柔らかくなるまで茹でます。
- ②鍋に①のさつまいもとレモン汁、砂糖、水を入れ、水分がなくなるまで煮ます。

【栄養価】

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩(ナトリウム) g(mg)	カリウム mg	リン mg
..ピーマンの肉詰め..	163	8.1	11.2	1.1(454)	195	58
..れんこんとまいたけ炒め煮..	80	1.2	5.2	0.6(238)	164	34
..さつまいものレモン煮..	72	0.5	0.1	0(2)	215	21
低たんぱくごはん (ゆめごはん1/35) 180g	292	0.13	0.6	0(3)	0.4	27
通常ごはん 180g	302	4.5	0.5	0	52	61

たんぱく質量の調整(1食当たり)方法のヒント

- 13g: 低たんぱくごはんをゆめごはん1/35、180gからひかり1/3、180gに変更します。
炒め煮にかに風味かまぼこ15gを加え、れんこん15gから20gに増やし、赤ピーマンを取り、しょうゆ5gから3gに減らします。
- 17g: 低たんぱくごはん180gから通常ごはん180gに変更します。
炒め煮にかに風味かまぼこ20gを加え、れんこん15gから20gに増やし、赤ピーマンを取り、しょうゆ5gから3gに減らします。
- 20g: 低たんぱくごはん180gから通常ごはん180gに変更します。
ピーマンの肉詰めの鶏ひき肉30gを40gに増やし、たまねぎ20gから15gに減らします。
炒め煮にかに風味かまぼこ30gを加え、れんこん15gから20gに増やし、赤ピーマンを取り、

◆カレー豆腐

◆チンゲンサイとしめじ炒め

栄養価	◆おかずのみ	◆プラスごはん
エネルギー	299 kcal	589 kcal
たんぱく質	9.8 g	10.0 g
カリウム	584 mg	584 mg
リン	148 mg	174 mg
食塩	1.5 g	1.5 g



カレー豆腐

鶏ひき肉	25 g	低脂肪牛乳	25 g
絹ごし豆腐	15 g	かつおだし汁	40 g
たまねぎ	20 g	食塩	0.3 g
にんにく	1 g	しょうゆ	1.5 g
青ピーマン	10 g	片栗粉	4 g
トマト	10 g		
植物油	3 g		
カレー粉	1 g		

- ①豆腐は水を切り、1.5cm角に切ります。
- ②たまねぎ、にんにくはみじん切りにします。
- ③ピーマンは種を取り、さつと茹でてからひとくち大に切ります。
- ④トマトは沸騰した湯に入れてさつと茹で、皮を除き、一口大にします。
- ⑤鍋に油を熱し、②をよく炒め、鶏ひき肉を入れて炒めます。ひき肉がパラパラになったら、カレー粉を振り入れて混ぜ、牛乳とかつおだしを注ぎ、よく混ぜます。煮立ったら火を弱め、③、④を加えて4～5分煮込み、塩を入れます。
- ⑥①を加えてさらに4～5分煮込み、しょうゆと水溶き片栗粉を入れて味を整えます。

チンゲンサイとしめじ炒め

チンゲンサイ	40 g	酒	5 g	
しめじ	15 g		しょうゆ	3 g
じゃがいも	25 g		砂糖	5 g
			植物油	3 g

- ①チンゲンサイは葉と茎に切り分け、茎は一口大の乱切りにします。しめじは石づきを切り落としてほぐします。
- ②じゃがいもは皮をむいてから茹でます。水にさらした後、太めのせん切りにします。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、しめじ、じゃがいもを加えて炒めます。
- ④しめじがしんなりしたらチンゲンサイを加え、Aで調味します。

もやしのごまマヨサラダ

もやし	25 g	食塩	0.3 g	
きゅうり	20 g		こしょう	0.01 g
はるさめ	7 g		酢	5 g
			砂糖	2 g
			マヨネーズ	8 g
		いりごま	0.3 g	

- ①もやしはさつと茹で、水気を切り、冷めたらBをからめます。
- ②はるさめを茹でて水をきり、食べやすい長さに切ります。
- ③きゅうりは干切りにします。
- ④①にきゅうりとはるさめを合わせて、マヨネーズとすりごまで和えます。

【栄養価】

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩(ナトリウム)	カリウム	リン
	kcal	g	g	g(mg)	mg	mg
..カレー豆腐..	121	7.8	6	0.7(242)	247	87
..チンゲンサイとしめじ炒め..	80	1.2	3.1	0.4(184)	276	41
..もやしのごまマヨサラダ..	98	0.8	6.2	0.4(174)	61	19
低たんぱくご飯 (ゆめごはん1/25) 180g	292	0.2	0.7	0(2)	0.4	27
通常のごはん180g	302	4.5	0.5	0(2)	52	61

たんぱく質量の調整(1食あたり)方法のヒント

- 13g: カレー豆腐の鶏ひき肉25gから30g、豆腐15gから25gに増やします。
炒め物にさくらえび2gを加えます。この際、カリウムが多くなるのでじゃがいも25gから20gに減らします。
- 17g: ごはんを低たんぱくご飯180gから通常ご飯180gに変更します。
カレー豆腐の鶏ひき肉25gから30gに、豆腐15gから25gに増やします。
炒め物にさくらえび1gを加えます。この際、カリウムが多くなるのでじゃがいも25gから20gに減らします。
- 20g: ごはんを低たんぱくご飯180gから通常ご飯180gに変更します。

◆ミートボールのトマト煮
◆ゆでキャベツのサラダ

栄養価	◆おかずのみ	◆プラスごはん
エネルギー	307 kcal	599 kcal
たんぱく質	9.5 g	9.8 g
カリウム	608 mg	608 mg
リン	141 mg	159 mg
食塩	1.7 g	1.7 g



ミートボールのトマト煮

牛ひき肉	30 g	たまねぎ	20 g	
木綿豆腐	10 g		マッシュルーム	8 g
卵	3 g	ム		
食塩	0.2 g	B	トマト(ホール缶)	35 g
				バター
たまねぎ	10 g		白ワイン	5 g
植物油	0.5 g		コンソメ	0.6 g
(たまねぎ用)			水	50 g
パン粉	4 g		食塩	0.3 g
牛乳	4 g		こしょう	0.01 g
植物油	2 g		パセリ(生)	0.5 g
(ミートボール用)				

- ①たまねぎはみじん切りにして茹でこぼし、油で炒め、冷まします。
- ②パン粉に牛乳を入れて混ぜ、ふやかします。
- ③ひき肉と絹ごし豆腐にA、①②を入れてよく混ぜ、1人3~4個あてに楕円形に形づくりします。
- ④Bのたまねぎ、マッシュルームは薄く切って茹でこぼし、トマトは粗く切ります。鍋にバターを溶かし、たまねぎを炒め、透き通ってきたら白ワインを加え、トマトを入れて3~4分煮ます。水、コンソメ、マッシュルームを加えて少し煮ます。
- ⑤フライパンに油をひき、③を入れて表面に焼き色をつけ、④のソースを加えて7~8分煮込み、塩、こしょうで味を整えます。
- ⑥器にもって水にさらしたパセリのみじん切りを振りかけます。

ゆでキャベツのサラダ

キャベツ	30 g	C	植物油	3 g
にんじん	15 g		酢	3 g
アスパラガス	10 g		食塩	0.6 g

- ①キャベツは3cm角、にんじんは5mm厚さの輪切り、アスパラは食べやすい長さの斜め切りにし、茹でこぼしてから冷まします。にんじんは冷めたら型を抜きます。
- ②Cをよく混ぜ合わせドレッシングを作ります。
- ③水気をよくきったキャベツ、にんじんをドレッシングと和え、最後にアスパラを飾ります。

さつまいもとりんごの重ね煮

さつまいも	35 g	D	バター	2 g
りんご	20 g		砂糖	4 g
			食塩	0.2 g
			水	40 g

- ①さつまいもはよく洗い、皮のまま6mmの厚さの半月に切り、水につけてアクを抜き、水気をきります。
- ②りんごは芯と皮をむき、①と同じ厚さに切ります。
- ③鍋にバターを少量塗り、②のりんご1/3量を並べ、その上に①のさつまいも1/3量を重ね、Dの1/2量をところどころに散らします。これを繰り返して重ね、水を加えます。
- ④③に紙ふたをして火にかけ、煮立ったら火を弱め、柔らかくなるまで約15分くらい煮ます。

【栄養価】

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩(ナトリウム) g(mg)	カリウム mg	リン mg
..ミートボールのトマト煮..	176	8.3	10.7	1.1(455)	291	105
..ゆでキャベツのサラダ..	44	0.8	3.1	0.6(240)	129	18
..さつまいもとりんごの重ね煮..	87	0.4	1.7	0(16)	188	18
低たんぱくご飯 (サウのごはんスーパーヒカリ1/18)	292	0.25	0.7	0(2)	0	18
通常ご飯180g	302	4.5	0.5	0(2)	52	61

たんぱく質量の調整(1食あたり)方法のヒント

- 13g: ミートボールの牛ひき肉30gを鶏ひき肉40gに変更し、木綿豆腐10gから15gに増やします。
- 17g: 低たんぱくご飯180gを通常ご飯180gに変更します。
ミートボールの牛ひき肉30gを鶏ひき肉40gにし、木綿豆腐10gから15gに増やします。
- 20g: 低たんぱくご飯180gを通常ご飯180gに変更します。
ミートボールの牛ひき肉30gを鶏ひき肉40gにし、木綿豆腐10gから20gに増やします。

- ◆豆腐の彩りハンバーグ
- ◆アスパラとコーンの和風サラダ
- ◆こんにゃくとしいたけのピリ辛煮

栄養価	◆おかずのみ	◆プラスごはん
エネルギー	297 kcal	597 kcal
たんぱく質	9.5 g	10.0 g
カリウム	559 mg	563 mg
リン	150 mg	173 mg
食塩	1.7 g	1.7 g



豆腐の彩りハンバーグ

牛ひき肉	25 g	もやし	10 g
木綿豆腐	10 g	キャベツ	10 g
にんじん	10 g	赤ピーマン	3 g
れんこん	10 g	黄ピーマン	3 g
小ねぎ	2 g	しょうゆ	3 g
しょうが	1 g	レモン汁	5 g
溶き卵	7 g	砂糖	1 g
食塩	0.3 g	しょうが	1 g
片栗粉	5 g	青しそ	1 g
ごま油	4 g	だいこん	20 g

- ①豆腐はラップをせずに電子レンジで1分30秒加熱し、水気を取ってつぶし冷ましておきます。
- ②にんじん、れんこんは細かく切り、水から茹でこぼします。
- ③キャベツはざく切り、赤と黄のピーマンは薄い千切りにし、もやしと一緒に茹でこぼします。
- ④ボールに肉、①、溶き卵、塩、片栗粉を加えてよくこねます。そこに②、みじん切りにした小ねぎ、すりおろしたしょうがを加えて混ぜ、小判型にまとめます。
- ⑤フライパンにごま油をひき、④をいれ両面をこんがり焼きます。
- ⑥器に③をしき、⑤を盛り、青しそ、だいこんおろしをのせ、Aを合わせたタレをかけます。

アスパラとコーンの和風サラダ

アスパラガス	20 g	マヨネーズ	3 g
コーン缶 (ホール)	10 g	しょうゆ	1.5 g
はるさめ	5 g	酢	1 g
		こしょう	0.01 g
		ごま油	0.5 g

- ①アスパラガスは硬い皮をむき、食べやすい大きさに切り、沸騰してから茹でこぼします。
- ②はるさめは茹で、食べやすい長さに切ります。
- ③ボールに①と②、コーン、Bを加えて混ぜます。

こんにゃくとしいたけのピリ辛煮

こんにゃく	40 g	しょうゆ	4 g
しいたけ	10 g	みりん	2 g
ごぼう	10 g	砂糖	2 g
いんげん	5 g	かつおだし汁	20 g
植物油	3 g	七味唐辛子	0.5 g

- ①こんにゃくはスプーンの前で一口大にちぎり、下茹でをします。その後、から炒りして水分を飛ばします。
- ②ごぼうは乱切りにし水から、しいたけは一口大に切り沸騰してから茹でこぼします。
- ③飾り用のいんげんは、3cmくらいの長さに切り、茹でこぼします。
- ④鍋に油をひき、①と②を軽く炒め、Cを加えていり煮にします。
- ⑤器に④を盛り、③を飾り、七味唐辛子をふります。

シナモンバナナ

バナナ	20 g	シナモン	0.02 g
		砂糖	2 g

- ①バナナを1cmくらいの輪切りにします。
- ②フライパンにバナナを並べ、シナモンと砂糖をかけ、焼き色がつくまで焼きます。

【栄養価】

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩(ナトリウム)	カリウム	リン
	kcal	g	g	g(mg)	mg	mg
..豆腐の彩りハンバーグ..	157	7.4	8.9	0.7(333)	290	97
..アスパラとコーンの和風サラダ..	56	0.8	2.9	0.4(129)	76	20
..こんにゃくとしいたけのピリ辛煮..	59	1.1	3	0.6(238)	121	28
..シナモンバナナ..	25	0.2	0	0	72	5
低たんぱくご飯 (ピーエルシーごはん炊き上げ一番1/10) 180g	300	0.5	0.5	0(5)	4	23
	302	4.5	0.5	0	52	61

たんぱく質量の調整(1食あたり)方法のヒント

- 13g:ハンバーグの牛ひき肉25gから35g、豆腐10gから25gに増やします。
- 17g:低たんぱくご飯180gを通常ご飯180gに変更します。
ハンバーグの牛ひき肉25gから35g、豆腐10gから25gに増やします。
- 20g:低たんぱくご飯180gを通常のご飯180gに変更します。
ハンバーグの牛ひき肉25gから35g、豆腐10gから25gに増やします。

◆ 鮭と長ねぎのマヨネーズ和え

◆ トマトの生ナムル

栄養価	◆おかずのみ	◆プラスごはん
エネルギー	306 kcal	598 kcal
たんぱく質	9.8 g	10.0 g
カリウム	547 mg	547 mg
リン	178 mg	205 mg
食塩	1.8 g	1.8 g



鮭と長ねぎのマヨネーズ和え

銀鮭(生)	40 g	食塩	0.8 g
長ねぎ	30 g	こしょう	0.01 g
キャベツ	25 g	片栗粉	4 g
マヨネーズ	6 g	植物油	2 g
からし	1 g		

- ① 鮭は一口大に切って塩・こしょうを振り小麦粉をまぶします。
- ② 長ネギは斜め薄切り、キャベツは約3cmの長さに切ります。
- ③ フライパンを熱してサラダ油を入れ、鮭を中火で焦げ目がつくまで焼いたら取り出します。
- ④ 一度油を拭きとった後、残りのサラダ油を入れて長ネギとキャベツがしんなりするまで炒めます。
- ⑤ マヨネーズ、からし、塩、こしょうを合わせて加え、鮭を戻して軽く和えます。

トマトの生ナムル

トマト	50 g	しょうゆ	2 g
しょうが	1 g	酢	2 g
葉ねぎ	5 g	ごま油	1 g
ごま	0.1 g	塩	0.2 g
		こしょう	0.01 g

- ① トマトはへたを取り、食べやすい大きさに切ります。
- ② 葉ねぎは小口切りにします。
- ③ しょうがはすりおろしてAと合わせておきます。
- ④ ボールにトマトを入れ、③を加えて混ぜます。
- ⑤ 器に盛り上から葉ねぎとごまをふりかけます。

じゃがいものお餅風

じゃがいも	40 g	めんつゆ	5 g
片栗粉	10 g	ストレート	
バター	4 g	砂糖	4 g

- ① じゃがいもは一口大に切って茹でこぼしたら、水気を切り温かいうちにつぶします。
- ② つぶしたら片栗粉を加えて混ぜ、小判型にします。
- ③ フライパンにバターをひき、形を整えた②を焼きます。表面に焦げ目がついてきたら、Bを混ぜたものを加え、水分がなくなるまで加熱します。

【栄養価】

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩(ナトリウム) g(mg)	カリウム mg	リン mg
.. 鮭と長ねぎのマヨネーズ炒め ..	172	8.5	11.8	1.0(402)	249	136
.. トマトの生ナムル ..	24	0.6	1.2	0.5(206)	125	19
.. じゃがいものお餅風 ..	110	0.7	3.2	0.3(95)	173	23
低たんぱくご飯 (ゆめごはん1/25) 180g	292	0.2	0.7	0(2)	0	27
通常ご飯 180g	302	4.5	0.5	0	52	61

たんぱく質量の調整(1食当たり)方法のヒント

- 13g: 生鮭35gから45gに増やします。
- 17g: 低たんぱくご飯180gを通常ご飯180gに変更します。
生鮭35gから45gに増やします。
- 20g: 低たんぱくご飯180gを通常ご飯180gに変更します。
生鮭30gから50gに増やします。
トマトの生ナムルに、水気をきり食べやすい大きさに切った木綿豆腐25gを加え、

- ◆ ししゃものグリル焼き
ピーマンとにんじん炒めのせ
- ◆ かぼちゃのバター煮

栄養価	◆おかずのみ	◆プラスごはん
エネルギー	312 kcal	612 kcal
たんぱく質	9.6 g	10.1 g
カリウム	660 mg	664 mg
リン	103 mg	126 mg
食塩	1.8 g	1.8 g



ししゃものグリル焼き ピーマンとにんじん炒めのせ

ししゃも	40 g	砂糖	3 g
ピーマン	30 g	味噌	3 g
にんじん	10 g		
植物油	2 g		

- ① ししゃもの表面に軽い焦げ色がつくまでグリルで焼きます。
- ② 裏返し裏面も軽い焦げ色がつくまで焼きます。
- ③ ピーマンとにんじんは千切りにします。
- ④ フライパンに油をひき①を炒めます。
- ⑤ 砂糖と味噌をあわせ、②に加え、炒めます。
- ⑥ 焼けたししゃもの上に炒め物を盛りつけます。

かぼちゃのバター煮

かぼちゃ	60 g	A	かつおだし汁	20 g
さやいんげん	5 g		砂糖	3 g
バター	5 g		めんつゆ	8 g

- ① かぼちゃは一口大に切り下ゆでをします。
- ② さやいんげんは3cmの幅に切り、鍋にバターをひき、切ったかぼちゃとさやいんげんを入れ炒めます。
- ④ Aを加え、柔らかくなるまで煮て、水分がなくなるまで煮詰めます。

チンゲンサイのマヨ和え

チンゲンサイ	40 g	B	ごま	0.5 g
もやし	15 g		酢	3 g
だいこん	10 g		マヨネーズ	5 g
はるさめ	3 g		しょうゆ	1.5 g

- ① チンゲンサイを約3cmの幅に切り、柔らかくなるまで、もやしと一緒に茹でます。
- ② だいこんは千切りにし、はるさめは戻して、約3cmの長さに切り①、②を合わせ、Bで和えます。

【栄養価】

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩(ナトリウム) g(mg)	カリウム mg	リン mg
ししゃものグリル焼き	50	6.3	2.4	0.4(177)	114	25
ピーマンとにんじんの炒め物	105	1.0	5.4	0.6(250)	103	18
かぼちゃのバター煮	110	1.5	4.3	0.4(147)	297	36
チンゲンサイのマヨ和え	47	0.8	4.2	0.4(138)	146	24
低たんぱくご飯(ピーエルの10)炊き上げ一番1/10)180g	300	0.5	0.5	0(5)	4	23
通常のごはん180g	302	4.5	0.5	0	52	61

たんぱく質量の調整(1食あたり)方法のヒント

- 13g: マヨ和えに鶏ささみ10gを加えます。
この際、マヨネーズ7gから6gに減らします。
- 17g: 低たんぱくご飯180gを通常ご飯180gに変更します。
マヨ和えに鶏ささみ15gを加えます。
この際、マヨネーズ7gから6gに減らします。
- 20g: 低たんぱくご飯180gを通常ご飯180gに変更します。

- ◆肉野菜炒め
- ◆じゃがいもの炒め煮
- ◆きゅうりとみょうがの酢の物

栄養価	◆おかずのみ	◆プラスごはん
エネルギー	319 kcal	609 kcal
たんぱく質	8.8 g	9.7 g
カリウム	697 mg	698 mg
リン	151 mg	178 mg
食塩	1.8 g	1.8 g



肉野菜炒め

豚バラ肉	30 g	片栗粉	2 g
なす	20 g	植物油	3 g
たまねぎ	10 g	酒	3 g
キャベツ	35 g	しょうゆ	7 g
しょうが	5 g		

- ①豚肉は一口大に切り、片栗粉をまぶします。
- ②しょうがは皮をむき、千切りにし、玉ねぎは厚さ1cmの細切りにします。
- ③キャベツは一口大、なすは厚さ5mmの半月切りにします。
- ④フライパンに油をひき、しょうがを炒めます。香りが出てきたら肉を炒め、火が通ったら取り出します。その後、なす、たまねぎ、キャベツの順で炒めます。
- ⑤④に肉を再び入れ、しょうゆで味付けをします。

じゃがいもの炒め煮

じゃがいも	50 g	植物油	2 g
にんじん	20 g	砂糖	3 g
いんげん	10 g	しょうゆ	3 g

- ①じゃがいもとにんじんは1cm幅の乱切りにします。
- ②いんげんは熱湯で茹で、4cm程度に切ります。
- ③にんじんとじゃがいもは水から茹でこぼします。
- ④フライパンに油をひき、じゃがいもとにんじんを炒め、砂糖としょうゆで味付けをします。
- ⑤器に盛り付け、いんげんをのせます。

きゅうりとみょうがの酢の物

きゅうり	30 g	しらす	5 g
塩	0.2 g	(微乾燥)	
はるさめ	5 g	A } 酢	5 g
みょうが	3 g		砂糖

- ①きゅうりは厚さ5mmくらいの輪切りにし、塩を振ってもみます。
- ②みょうがを千切りにし、沸騰した湯でさっと茹で、ざるに取り、冷まします。
- ③はるさめを沸騰した湯で茹でざるにとり、水で冷やします。
- ④きゅうり、みょうが、はるさめ、しらす、Aを合わせます。

果物

みかん 50 g

【栄養価】

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩(ナトリウム) g(mg)	カリウム mg	リン mg
..肉野菜炒め..	177	5.6	13.5	1.0(415)	246	73
..じゃがいもの炒め煮..	79	1.3	2.1	0.4(177)	297	34
..きゅうりとみょうがの酢の物..	40	1.5	0.1	0.4(79)	79	36
..みかん..	23	0.4	0.1	0(1)	75	8
低たんぱくごはん(ピーエルシーごはん炊き上げ一番1/5)180g	290	0.9	0.7	0(3)	1	27
通常のごはん180g	302	4.5	0.5	0(2)	52	61

たんぱく質量の調整(1食当たり)方法のヒント

- 13g: 肉野菜炒めの肉を豚バラ肉30gから豚ロース肉40gに変更します。
- 17g: 低たんぱく質ご飯180gを通常ご飯180gに変更します。
肉野菜炒めの肉を豚バラ肉30gから豚ロース肉50gに変更します。
じゃがいもの炒め煮はじゃがいも50gから35g、にんじん20gから10g、いんげん10gから5gに減らします。
この際、しょうゆと砂糖を各3gから2gに減らします。
- 20g: 低たんぱく質ご飯180gを通常ご飯180gに変更します。
肉野菜炒めの肉を豚バラ肉30gから豚ロース肉60gに変更します。
じゃがいもの炒め煮はじゃがいも50gから35g、にんじん20gから10g、いんげん10gから5gに減らします。

- ◆ 目玉焼きの甘酢あんかけ
- ◆ はるさめと白菜の和え物
- ◆ さつまいもの味噌汁

栄養価	◆おかずのみ	◆プラスごはん
エネルギー	333 kcal	625 kcal
たんぱく質	9.5 g	9.7 g
カリウム	610 mg	610 mg
リン	18 mg	45 mg
食塩	1.9 g	1.9 g



目玉焼きの甘酢あんかけ

卵	50 g	酢 砂糖 しょうゆ 片栗粉 水	8 g
植物油	5 g		6 g
みつば	2 g		4 g
			3 g
			60 g

- ① フライパンに油をひき、卵を割り、白身が固まり始めたらフライ返しで半分に折りたたみます。
- ② Aを混ぜ合わせ、①に入れ弱火でとろみがつくまで煮ます。
- ③ とろみがついたら3cmくらいに切ったみつばをのせます。

はるさめと白菜の和え物

はるさめ	5 g	しょうが 酢 しょうゆ ごま油	3 g
白菜	30 g		3 g
にんじん	5 g		3 g
長ねぎ	5 g		3 g

- ① はるさめを沸騰した湯で茹で、ざるにとり水で冷やし、約3cmに切ります。
- ② 白菜、にんじん、ねぎはせん切りにし、沸騰した湯で茹でこぼします。
- ③ Bにすりおろしたしょうがを加え、混ぜます。
- ④ ①、②、③を混ぜ合わせます。

さつまいもの味噌汁

さつまいも	30 g	水 昆布 かつお節 みそ	120 g
だいこん	20 g		1 g
たまねぎ	10 g		1 g
油揚げ	3 g		5 g
あさつき	5 g		

- ① 鍋に水を入れ、Cでだしをとります。
- ② さつまいも、だいこんは厚さ1cmのいちょう切りにします。たまねぎは細切り、油揚げ、あさつきは適当な大きさに切ります。
- ③ だしに②を入れ、火をかけます。いもと野菜に火が通ったら油揚げとみそを入れ、最後にあさつきを加えて器に盛ります。

果物

りんご 80 g

【栄養価】

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩(ナトリウム) g(mg)	カリウム mg	リン mg
..目玉焼きの甘酢煮..	160	6.5	10.2	0.8(298)	95	98
..はるさめと白菜の和え物..	56	0.4	3.0	0.4(175)	111	19
..さつまいもの味噌汁..	74	2.4	1.4	0.7(290)	316	56
..りんご..	43	0.2	0.1	0(0)	88	8
低たんぱくご飯 (ゆめごはん1/35)180g	292	0.13	0.6	0(3)	0.4	27
通常ご飯180g	302	4.5	0.5	0(2)	52	61

たんぱく質量の調整(1食あたり)方法のヒント

- 13g: さつまいもの味噌汁に豚ロース脂身なし15gを加え豚汁にします。カリウムが多くなってしまいますので、りんご80gは除きます。
- 17g: 低たんぱくご飯180gを通常ご飯180gに変更します。さつまいもの味噌汁に豚ロース脂身なし15gを加え豚汁にします。カリウムが多くなってしまいますので、りんご80gは除きます。
- 20g: 低たんぱくご飯180gを通常ご飯180gに変更します。さつまいもの味噌汁に豚ロース脂身なし15gを加え豚汁にします。カリウムが多くなってしまいますので、りんご80gは除きます。

たんぱく質13g・17g・20g献立の料理別栄養価一覧

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相 当量(g)	
レシピ①	たんぱく質13g	639	12.9	17.7	788	615	184	1.7
	でんぶん米げんたくん	320	0.3	0.7	47	31	23	0.0
	豚肉とレモンのさっぱり蒸し	160	10.7	9.9	350	283	103	0.8
	野菜のマヨきんぴら炒め	138	1.1	7.0	214	148	28	0.5
	なめこの甘酢しょうゆあえ	21	0.8	0.1	177	153	30	0.4
	たんぱく質17g	602	16.8	15.6	747	640	222	1.7
	ご飯(精白米)	302	4.5	0.5	2	52	61	0.0
	豚肉とレモンのさっぱり蒸し	141	10.4	8.0	354	287	103	0.8
	野菜のマヨきんぴら炒め	138	1.1	7.0	214	148	28	0.5
	なめこの甘酢しょうゆあえ	21	0.8	0.1	177	153	30	0.4
	たんぱく質20g	638	20.0	18.1	751	633	252	1.8
	ご飯(精白米)	302	4.5	0.5	2	52	61	0.0
	豚肉とレモンのさっぱり蒸し	163	12.3	9.5	360	319	121	0.9
野菜のマヨきんぴら炒め	138	1.1	7.0	214	148	28	0.5	
なめこの甘酢しょうゆ冷奴	35	2.1	1.1	175	114	42	0.4	
レシピ②	たんぱく質13g	632	13.0	18.2	759	543	207	1.8
	ピーエルシーごはん炊き上げ一番1/5	292	0.9	0.7	3	1	27	0.0
	豚肉となすのいろいろ炒め	192	9.6	10.3	319	307	109	0.7
	ポテトソテー	45	0.7	2.0	156	147	20	0.4
	キャベツとコーンのサラダ	103	1.8	5.2	280	88	53	0.7
	たんぱく質17g	642	16.6	18.2	768	547	239	1.9
	ご飯(精白米)	302	4.5	0.5	2	52	61	0.0
	豚肉となすのいろいろ炒め	189	9.3	10.2	319	259	98	0.7
	ポテトソテー	45	0.7	2.0	156	147	20	0.4
	キャベツとコーンのサラダ	106	2.1	5.5	291	89	60	0.8
	たんぱく質20g	662	19.9	18.8	726	598	283	1.9
	ご飯(精白米)	302	4.5	0.5	2	52	61	0.0
	豚肉となすのいろいろ炒め	198	10.3	10.7	322	276	107	0.8
ポテトソテー	56	3.1	2.1	111	173	55	0.3	
キャベツとコーンのサラダ	106	2.1	5.5	291	91	60	0.8	
レシピ③	たんぱく質13g	629	12.6	16.3	784	627	211	1.9
	ゆめごはん1/25	292	0.2	0.7	2	0	27	0.0
	豚の蒸しマヨネーズ	208	6.3	13.9	487	218	86	1.2
	チンゲンサイスープ煮	19	2.8	0.1	104	156	40	0.2
	大根とコンニャクのゴマ味噌和え	68	2.6	1.5	190	141	44	0.5
	グレープフルーツ砂糖がけ	42	0.7	0.1	1	112	14	0.0
	たんぱく質17g	639	16.9	16.1	784	679	245	1.9
	ご飯(精白米)	302	4.5	0.5	2	52	61	0.0
	豚の蒸しマヨネーズ	208	6.3	13.9	487	218	86	1.2
	チンゲンサイスープ煮	19	2.8	0.1	104	156	40	0.2
	大根とコンニャクのゴマ味噌和え	68	2.6	1.5	190	141	44	0.5
	グレープフルーツ砂糖がけ	42	0.7	0.1	1	112	14	0.0
	たんぱく質20g	631	19.5	14.0	787	709	270	1.9
ご飯(精白米)	302	4.5	0.5	2	52	61	0.0	
豚の蒸しマヨネーズ	200	9.1	11.8	493	264	114	1.2	
チンゲンサイスープ煮	19	2.6	0.1	101	140	37	0.2	
大根とコンニャクのゴマ味噌和え	68	2.6	1.5	190	141	44	0.5	
グレープフルーツ砂糖がけ	42	0.7	0.1	1	112	14	0.0	

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相 当量(g)	
レシピ④	たんぱく質13g	619	13.0	17.1	737	530	1.8	
	ピーエルシーごはん炊き上げ一番1/10	300	0.5	0.5	5	4	0.0	
	肉団子のあんかけ	195	9.9	11.9	320	362	108	0.7
	たけのこにんじんのピリ辛炒め	97	1.7	5.2	183	78	34	0.5
	きゅうりの酢和え	17	0.9	0.0	234	90	20	0.6
	たんぱく質17g	611	17.0	17.6	739	582	223	1.8
	ご飯(精白米)	302	4.5	0.5	2	52	61	0.0
	肉団子のあんかけ	195	9.9	11.9	320	362	108	0.7
	たけのこにんじんのピリ辛炒め	97	1.7	5.2	183	78	34	0.5
	きゅうりの酢和え	17	0.9	0.0	234	90	20	0.6
レシピ⑤	たんぱく質20g	620	19.8	17.7	746	598	260	1.9
	ご飯(精白米)	302	4.5	0.5	2	52	61	0.0
	肉団子のあんかけ	222	12.7	14.0	327	378	145	0.8
	たけのこにんじんのピリ辛炒め	79	1.7	3.2	183	78	34	0.5
	きゅうりの酢和え	17	0.9	0.0	234	90	20	0.6
	たんぱく質13g	645	13.0	17.4	782	519	202	1.8
	ピーエルシーごはん炊き上げ一番1/10	300	0.5	0.5	5	4	23	0.0
	肉だんごの甘酢ソース	228	8.5	13.0	404	292	99	0.9
	ニンジンとジャガイモのみそ炒め	86	3.1	3.8	122	91	57	0.3
	キャベツとわかめの和え物	31	0.9	0.1	251	132	23	0.6
たんぱく質17g	647	17.0	17.4	779	567	240	1.8	
ご飯(精白米)	302	4.5	0.5	2	52	61	0.0	
肉だんごの甘酢ソース	228	8.5	13.0	404	292	99	0.9	
ニンジンとジャガイモのみそ炒め	86	3.1	3.8	122	91	57	0.3	
キャベツとわかめの和え物	31	0.9	0.1	251	132	23	0.6	
たんぱく質20g	642	20.1	15.6	786	578	217	1.9	
ご飯(精白米)	302	4.5	0.5	2	52	61	0.0	
肉だんごの甘酢ソース	223	11.6	11.2	411	303	76	1.0	
ニンジンとジャガイモのみそ炒め	86	3.1	3.8	122	91	57	0.3	
キャベツとわかめの和え物	31	0.9	0.1	251	132	23	0.6	
レシピ⑥	たんぱく質13g	635	12.5	16.7	769	654	218	1.8
	ピーエルシーごはん炊き上げ一番1/20	300	0.2	0.9	3	1	25	0.0
	ロールキャベツ	126	8.7	7.1	438	316	99	1.0
	はるさめと野菜のサラダ	122	3.2	7.0	273	149	76	0.7
	さつまいもとりんごの重ね煮	87	0.4	1.7	55	188	18	0.1
	たんぱく質17g	637	16.8	16.3	768	705	254	1.8
	ご飯(精白米)	302	4.5	0.5	2	52	61	0.0
	ロールキャベツ	126	8.7	7.1	438	316	99	1.0
	はるさめと野菜のサラダ	122	3.2	7.0	273	149	76	0.7
	さつまいもとりんごの重ね煮	87	0.4	1.7	55	188	18	0.1
たんぱく質20g	642	19.2	14.7	783	714	237	1.9	
ご飯(精白米)	302	4.5	0.5	2	52	61	0.0	
ロールキャベツ	127	11.1	5.5	453	325	82	1.1	
はるさめと野菜のサラダ	122	3.2	7.0	273	149	76	0.7	
さつまいもとりんごの重ね煮	91	0.4	1.7	55	188	18	0.1	

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相 当量(g)	
レシピ⑦	たんぱく質13g	641	12.4	16.4	692	705	214	1.7
	ピーエルシーごはん炊き上げ一番1/10	300	0.5	0.5	5	4	23	0.0
	鶏肉のトマト煮	171	9.2	10.2	317	309	106	0.8
	かぼちゃのサラダ	104	2.1	2.7	135	259	65	0.3
	焼きなすのマリネ	66	0.6	3.0	235	133	20	0.6
	たんぱく質17g	653	17.1	17.2	722	755	273	1.8
	ご飯(精白米)	302	4.5	0.5	2	52	61	0.0
	鶏肉のトマト煮	171	9.2	10.2	317	309	106	0.8
	かぼちゃのサラダ	114	2.8	3.5	168	261	86	0.4
	焼きなすのマリネ	66	0.6	3.0	235	133	20	0.6
レシピ⑧	たんぱく質20g	624	19.5	12.3	730	809	299	1.8
	ご飯(精白米)	302	4.5	0.5	2	52	61	0.0
	鶏肉のトマト煮	142	11.6	5.3	325	363	132	0.8
	かぼちゃのサラダ	114	2.8	3.5	168	261	86	0.4
	焼きなすのマリネ	66	0.6	3.0	235	133	20	0.6
	たんぱく質13g	595	13.1	13.2	739	675	216	1.8
	ピーエルシーごはん炊き上げ一番1/10	300	0.5	0.5	5	4	23	0.0
	鶏肉と野菜のトマト煮	197	10.5	7.0	404	462	127	1.0
	きのこのバター炒め	44	1.5	3.4	171	144	48	0.4
	はるさめのサラダ	54	0.6	2.3	159	65	18	0.4
たんぱく質17g	625	16.8	16.5	737	696	247	1.8	
ご飯(精白米)	302	4.5	0.5	2	52	61	0.0	
鶏肉と野菜のトマト煮	197	10.5	7.0	404	462	127	1.0	
きのこのバター炒め	72	1.2	6.7	172	117	41	0.4	
はるさめのサラダ	54	0.6	2.3	159	65	18	0.4	
たんぱく質20g	623	19.5	14.9	704	728	281	1.8	
ご飯(精白米)	302	4.5	0.5	2	52	61	0.0	
鶏肉と野菜のトマト煮	203	11.4	7.2	408	479	136	1.0	
きのこのバター炒め	41	1.2	3.4	114	112	39	0.3	
はるさめのサラダ	77	2.4	3.8	180	85	45	0.5	
レシピ⑨	たんぱく質13g	643	12.4	17.0	786	562	217	1.9
	ピーエルシーごはん炊き上げ一番1/20	300	0.2	0.9	3	1	25	0.0
	鶏肉の包み焼き	100	8.6	4.9	346	285	109	0.9
	なすのフライ	122	2.9	8.0	207	152	62	0.4
	はるさめときゅうりの甘酢和え	121	0.7	3.2	230	124	21	0.6
	たんぱく質17g	645	16.7	16.6	785	613	253	1.9
	ご飯(精白米)	302	4.5	0.5	2	52	61	0.0
	鶏肉の包み焼き	100	8.6	4.9	346	285	109	0.9
	なすのフライ	122	2.9	8.0	207	152	62	0.4
	はるさめときゅうりの甘酢和え	121	0.7	3.2	230	124	21	0.6
たんぱく質20g	663	19.5	17.1	795	664	282	1.9	
ご飯(精白米)	302	4.5	0.5	2	52	61	0.0	
鶏肉の包み焼き	118	11.4	5.4	356	336	138	0.9	
なすのフライ	122	2.9	8.0	207	152	62	0.4	
はるさめときゅうりの甘酢和え	121	0.7	3.2	230	124	21	0.6	

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相 当量(g)	
レシピ⑩	たんぱく質13g	620	12.9	17.3	768	582	151	1.8
	ひかり1/3	292	1.4	0.7	2	0	25	0.0
	ピーマンのひき肉詰め	163	8.1	11.2	454	195	58	1.1
	レンコンとまいたけの炒め煮	93	2.9	5.3	310	172	47	0.7
	さつまいものレモン煮	72	0.5	0.1	2	215	21	0.0
	たんぱく質17g	634	16.6	17.1	810	638	190	1.9
	ご飯(精白米)	302	4.5	0.5	2	52	61	0.0
	ピーマンのひき肉詰め	163	8.1	11.2	454	195	58	1.1
	レンコンとまいたけの炒め煮	97	3.5	5.3	352	176	50	0.8
	さつまいものレモン煮	72	0.5	0.1	2	215	21	0.0
レシピ⑪	たんぱく質20g	657	19.9	18.0	766	662	203	1.9
	ご飯(精白米)	302	4.5	0.5	2	52	61	0.0
	ピーマンのひき肉詰め	178	10.2	12.0	382	215	65	0.9
	レンコンとまいたけの炒め煮	105	4.7	5.4	380	180	56	1.0
	さつまいものレモン煮	72	0.5	0.1	2	215	21	0.0
	たんぱく質13g	609	13.0	16.8	744	624	211	1.9
	ゆめごはん1/25	292	0.2	0.7	2	0	27	0.0
	カレー豆腐	135	9.4	6.7	246	276	99	0.7
	チンゲンサイとしめじ炒め	84	2.6	3.2	322	287	66	0.8
	もやしのごまマヨサラダ	98	0.8	6.2	174	61	19	0.4
レシピ⑫	たんぱく質17g	616	16.6	16.5	732	664	233	1.8
	ご飯(精白米)	302	4.5	0.5	2	52	61	0.0
	カレー豆腐	135	9.4	6.7	246	276	99	0.7
	チンゲンサイとしめじ炒め	81	1.9	3.1	310	275	54	0.7
	もやしのごまマヨサラダ	98	0.8	6.2	174	61	19	0.4
	たんぱく質20g	635	19.4	17.4	748	701	252	1.9
	ご飯(精白米)	302	4.5	0.5	2	52	61	0.0
	カレー豆腐	151	11.5	7.5	250	301	106	0.7
	チンゲンサイとしめじ炒め	84	2.6	3.2	322	287	66	0.8
	もやしのごまマヨサラダ	98	0.8	6.2	174	61	19	0.4
レシピ⑬	たんぱく質13g	605	13.1	15.4	685	637	155	1.8
	サトウのごはんスーパーひかり1/18	292	0.3	0.7	2	0	18	0.0
	ミートボールのトマト煮	182	11.6	9.9	427	320	101	1.2
	ゆでキャベツのサラダ	44	0.8	3.1	240	129	18	0.6
	さつまいもとりんごの重ね煮	87	0.4	1.7	16	188	18	0.0
	たんぱく質17g	602	17.0	15.0	762	681	192	1.9
	ご飯(精白米)	302	4.5	0.5	2	52	61	0.0
	ミートボールのトマト煮	169	11.3	9.7	465	312	95	1.2
	ゆでキャベツのサラダ	44	0.8	3.1	201	129	18	0.5
	さつまいもとりんごの重ね煮	87	0.4	1.7	94	188	18	0.2
レシピ⑭	たんぱく質20g	641	20	17	711	719	242	2
	ご飯(精白米)	302	4.5	0.5	2	52	61	0.0
	ミートボールのトマト煮	182	11.6	9.9	466	320	101	1.2
	ゆでキャベツのサラダ	70	3.3	4.7	227	159	62	0.6
	さつまいもとりんごの重ね煮	87	0.4	1.7	16	188	18	0.0

	エネルギー (kcal)	たんぱく 質(g)	脂質 (g)	ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相 当量(g)	
	たんぱく質13g	630	12.9	17.5	712	615	207	1.7
	ピーエルシーごはん炊き上げ一番1/10	300	0.5	0.5	5	4	23	0.0
	豆腐の彩りハンバーグ	190	10.3	11.1	340	342	131	0.7
	アスパラとコーンの和風サラダ	56	0.8	2.9	129	76	20	0.4
	こんにゃくとしいたけのピリ辛煮	59	1.1	3.0	238	121	28	0.6
	シナモンバナナ	25	0.2	0.0	0	72	5	0.0
レ シ ピ ⑬	たんぱく質17g	632	16.9	17.5	709	663	245	1.7
	ご飯(精白米)	302	4.5	0.5	2	52	61	0.0
	豆腐の彩りハンバーグ	190	10.3	11.1	340	342	131	0.7
	アスパラとコーンの和風サラダ	56	0.8	2.9	129	76	20	0.4
	こんにゃくとしいたけのピリ辛煮	59	1.1	3.0	238	121	28	0.6
	シナモンバナナ	25	0.2	0.0	0	72	5	0.0
	たんぱく質20g	643	19.3	17.6	781	664	263	1.9
ご飯(精白米)	302	4.5	0.5	2	52	61	0.0	
豆腐の彩りハンバーグ	190	10.3	11.1	340	342	131	0.7	
アスパラとコーンの和風サラダ	67	3.2	3.0	201	77	38	0.6	
こんにゃくとしいたけのピリ辛煮	59	1.1	3.0	238	121	28	0.6	
シナモンバナナ	25	0.2	0.0	0	72	5	0.0	
	たんぱく質13g	595	12.2	15.6	716	565	197	1.9
	低タンパク米 ゆめごはん1/25	292	0.2	0.7	2	0	27	0.0
	鮭と長ネギのマヨネーズ炒め	169	10.7	10.5	413	267	128	1.1
	トマトの生ナムル	24	0.6	1.2	206	125	19	0.5
	じゃがいものお餅風	110	0.7	3.2	95	173	23	0.3
レ シ ピ ⑭	たんぱく質17g	605	16.5	15.4	716	617	2319	1.9
	ご飯(精白米)	302	4.5	0.5	2	52	61	0.0
	鮭と長ネギのマヨネーズ炒め	169	10.7	10.5	413	267	128	1.1
	トマトの生ナムル	24	0.6	1.2	206	125	19	0.5
	じゃがいものお餅風	110	0.7	3.2	95	173	23	0.3
	たんぱく質20g	635	19.8	16.9	722	674	273	1.9
	ご飯(精白米)	302	4.5	0.5	2	52	61	0.0
鮭と長ネギのマヨネーズ炒め	181	12.3	10.9	416	289	142	1.1	
トマトの生ナムル	42	2.3	2.3	209	160	47	0.5	
じゃがいものお餅風	110	0.7	3.2	95	173	23	0.3	
	たんぱく質13g	605	12.3	16.6	768	671	266	1.9
	ピーエルシーご飯炊き上げ1/10	300	0.5	0.5	5	4	23	0.0
	ししゃものグリル焼き	71	6.2	4.6	236	80	144	0.6
	ピーマンとにんじんの味噌炒め	47	0.8	2.3	150	95	14	0.4
	かぼちゃとさやいんげんのバター煮	110	1.5	4.3	147	297	36	0.4
	青梗菜のマヨ和え	77	3.3	4.9	230	195	49	0.5
レ シ ピ ⑮	たんぱく質17g	609	17.4	16.6	768	745	316	1.9
	ご飯(精白米)	302	4.5	0.5	2	52	61	0.0
	ししゃものグリル焼き	71	6.2	4.6	236	80	144	0.6
	ピーマンとにんじんの味噌炒め	44	0.7	2.3	151	100	15	0.4
	かぼちゃとさやいんげんのバター煮	110	1.5	4.3	147	297	36	0.4
	青梗菜のマヨ和え	82	4.5	4.9	232	216	60	0.5
	たんぱく質20g	619	19.7	16.7	771	787	338	1.9
ご飯(精白米)	302	4.5	0.5	2	52	61	0.0	
ししゃものグリル焼き	71	6.2	4.6	236	80	144	0.6	
ピーマンとにんじんの味噌炒め	44	0.7	2.3	151	100	15	0.4	
かぼちゃとさやいんげんのバター煮	110	1.5	4.3	147	297	36	0.4	
青梗菜のマヨ和え	92	6.8	5.0	235	258	82	0.5	

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相 当量(g)	
	たんぱく質13g	600	13.0	13.8	722	740	205	1.7
	ピーエルシーごはん炊き上げ一番1/5	290	0.9	0.7	3	1	27	0.0
	肉野菜炒め	168	8.9	10.8	382	288	100	0.9
	ジャガイモの炒め煮	79	1.3	2.1	177	297	34	0.4
	きゅうりとみょうがの酢の物	40	1.5	0.1	159	79	36	0.4
	みかん	23	0.4	0.1	1	75	8	0.0
レシピ①6	たんぱく質17g	615	17.3	15.4	707	719	237	1.8
	ご飯(精白米)	302	4.5	0.5	2	52	61	0.0
	肉野菜炒め	191	9.9	12.7	428	321	111	1.1
	ジャガイモの炒め煮	59	1.0	2.0	117	192	21	0.3
	きゅうりとみょうがの酢の物	40	1.5	0.1	159	79	36	0.4
	みかん	23	0.4	0.1	1	75	8	0.0
	たんぱく質20g	626	19.9	17.2	665	680	258	1.7
ご飯(精白米)	302	4.5	0.5	2	52	61	0.0	
肉野菜炒め	225	12.9	14.6	426	357	140	1.1	
ジャガイモの炒め煮	59	1.0	2.0	117	192	21	0.3	
きゅうりとみょうがの酢の物	40	1.5	0.1	159	79	36	0.4	
	たんぱく質13g	612	12.6	17.0	773	573	230	1.9
	ゆめごはん1/35	292	0.1	0.6	3	0	27	0.0
	目玉焼きの甘酢煮	160	6.5	10.2	298	95	98	0.8
	はるさめと白菜の和え物	56	0.4	3.0	175	111	19	0.4
	豚汁	104	5.6	3.2	297	367	86	0.7
レシピ①7	たんぱく質17g	622	17.0	16.9	772	625	264	1.9
	ご飯(精白米)	302	4.5	0.5	2	52	61	0.0
	目玉焼きの甘酢煮	160	6.5	10.2	298	95	98	0.8
	はるさめと白菜の和え物	56	0.4	3.0	175	111	19	0.4
	豚汁	104	5.6	3.2	297	367	86	0.7
	たんぱく質20g	637	19.5	17.3	762	659	307	1.9
	ご飯(精白米)	302	4.5	0.5	2	52	61	0.0
目玉焼きの甘酢煮	160	6.5	10.2	298	95	98	0.8	
はるさめと白菜の和え物	64	2.3	3.1	154	143	53	0.4	
豚汁	111	6.2	3.5	308	369	95	0.7	

● 指導教員

藤井 まさ子 山梨学院短期大学食物栄養科教授 管理栄養士

● 作成者

石綿 亜梨沙	山梨学院短期大学専攻科食物栄養専攻2年	栄養士
大槻 郁実	山梨学院短期大学専攻科食物栄養専攻2年	栄養士
小田切 瞳	山梨学院短期大学専攻科食物栄養専攻2年	栄養士
織田 鮎美	山梨学院短期大学専攻科食物栄養専攻2年	栄養士
片桐 幸那	山梨学院短期大学専攻科食物栄養専攻2年	栄養士
神山 しおり	山梨学院短期大学専攻科食物栄養専攻2年	栄養士
唐橋 郁	山梨学院短期大学専攻科食物栄養専攻2年	栄養士
河野 ながみ	山梨学院短期大学専攻科食物栄養専攻2年	栄養士
佐藤 沙緒理	山梨学院短期大学専攻科食物栄養専攻2年	栄養士
手塚 千奈美	山梨学院短期大学専攻科食物栄養専攻2年	栄養士
中島 夏美	山梨学院短期大学専攻科食物栄養専攻2年	栄養士
橋本 麻美	山梨学院短期大学専攻科食物栄養専攻2年	栄養士
原 奈都美	山梨学院短期大学専攻科食物栄養専攻2年	栄養士
森本 美里	山梨学院短期大学専攻科食物栄養専攻2年	栄養士
有泉 さおり	山梨学院短期大学食物栄養科2年（レシピのみ）	
佐野 里実	山梨学院短期大学食物栄養科2年（レシピのみ）	
土肥 彩花	山梨学院短期大学食物栄養科2年（レシピのみ）	

（五十音順）

腎臓病と上手につきあうために
いつものごはん vol.3
—家族と一緒にの献立集—

2010年3月

山梨学院短期大学

〒400-8575 山梨県甲府市酒折2-4-5

TEL.055-224-1400