

一般治療食 米飯・常菜		分量 (g)	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	食塩量 (g)	献立上の工夫	
朝食	ご飯	150	233	4		食事は主食・主菜・副菜を揃えることで栄養バランスが整います。	
	みそ汁	さつまいも	30	40	0.4		
高野豆腐のそぼろあん		ねぎ	10	3	0.1	だしは濃くしっかりとります。	
		味噌	10	19	1.3		
		だし汁	140	0	0		
		カット高野豆腐	8	43	4		0.1
		ブロッコリー	10	3	0.4		
		鶏もも挽肉	20	41	3.3		
		ねぎ	5	2	0.1		
		生姜	0.5	0	0		
		顆粒鶏ガラ	0.5	1	0		0.2
		しょうゆ	1.5	1	0.1		0.2
		酒	1.5	2	0		0
		塩	0.1	0	0		0.1
		砂糖	0.5	2	0		
		でんぷん	3	10	0		
お浸し		ごま油	0.4	4	0	あんかけにすると、味を感じやすくなり減塩につながります。	
		小松菜	60	8	0.9		
		糸削り	0.2	1	0.2		
ふりかけ		しょうゆ	2	1	0.2	お好みのふりかけで構いません。	
		ふりかけ	2.5	8	0.2		
朝食合計			422	15.2	2.3		

昼食	パン	胚芽ロール	45	284	9.1	1.1	お好きなジャムで構いませんが、たっぷりを使用しないようにしましょう。
		バターロール	45				
りんごジャムP カレームニエル		りんごジャムP	15	32	0	0	カレー粉などの香辛料を使用すると、調味料を控えても美味しくいただけます。うまく活用しましょう。
		たら	100	77	17.6	0.3	
		酒	3	3	0		
		塩	0.3	0	0	0.3	
		こしょう	0.01	0	0		
		小麦粉	7	26	0.6		
		カレー粉	0.15	1	0		
		油	4.2	39	0		
		有塩バター	2.8	21	0	0.1	
		じゃが芋	30	23	0.5		
付け合せ		油	3	28	0		油も必要な栄養のひとつですが、1g9kcalと高カロリーです。過剰とならないように、1日大匙1杯程度を上限としましょう。
		塩	0.1	0	0	0.1	
		レモン	12.5	7	0.1		
		なす	30	7	0.3		
		ピーマン	10	2	0.1		
		黄ピーマン	10	3	0.1		
		ズッキーニ	15	2	0.2		
		ホールトマト缶	30	6	0.3		
		たまねぎ	10	4	0.1		
		にんにく	0.3	0	0		
ラタトゥユ		油	2	18	0		トマトの酸味が食欲をそそる一品です。冷製でもおいしくいただけます。
		オリーブオイル	2	18	0		
		顆粒鶏ガラ	0.5	1	0	0.2	
		ローリエ	0.1	0	0		
		塩	0.4	0	0	0.4	
		こしょう	0.1	0	0		
		キャベツ	40	9	0.5		
		グリーンアスパラ	20	5	0.5		
		ハーフマヨネーズP	8	26	0.2	0.2	
		牛乳	200	134	6.6	0.2	
サラダ		牛乳	200	134	6.6	0.2	
		ハラフマヨネーズP	8	26	0.2	0.2	
昼食合計			776	36.8	2.9		

夕食	チャーハン	ご飯	150	233	4		ハムは食塩を多く含む食品のため、使用量に注意が必要です。卵やえびなど組み合わせると、必要なたんぱく質が摂れ、食塩過剰を回避することができます。
		ロースハム	15	29	2.5	0.4	
中華和え		卵	23	35	2.8	0.1	「酢」などの酸味をうまく活用すると、調味料控えめでもおいしく頂けます。
		ねぎ	15	5	0.2		
		にんじん	8	3	0.1		
		グリーンピース	2	2	0.1		
		むきえび	15	12	2.8	0.1	
		生姜	0.8	0	0		
		ごま油	2.3	21	0		
		サラダ油	1.5	14	0		
		しょうゆ	2.3	2	0.2	0.3	
		顆粒鶏ガラ	0.1	0	0		
		塩	0.2	0	0	0.2	
		こしょう	0.1	0	0		
		チンゲンサイ	40	4	0.2		
		キャベツ	30	7	0.4		
	春雨	5	18	0			
	鶏ささみ	30	32	6.9			
もやしスープ		酒	3	3	0		毎食、「汁物」がほしい！といった声が聞かれることがありますが、汁物は1杯約1.2～2.2gの食塩量を含みます。日本食は、食塩過剰となりやすいため、1日1～2杯としましょう。
		生姜	1	0	0		
		砂糖	1	4	0		
		しょうゆ	3	2	0.2	0.4	
		酢	7	2	0		
		ごま油	2	18	0		
		もやし	15	2	0.3		
		白ごま	0.5	3	0.1		
		ねぎ	5	2	0.1		
		無塩鶏スープ	10	1	0.1		
	塩	0.7	0	0	0.7		
フルーツ		しょうゆ	2	1	0.2	0.3	
		オレンジ	75	29	0.8		
夕食合計			484	22	2.5		
1日合計			1682	74	7.7		