

1食 690kcal の食事事例

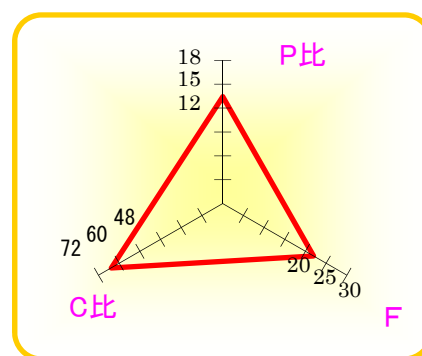


- 主食 ドライカレー
- 汁物 かぶのスープ
- 副菜1 めかぶのサラダ
- デザート ヨーグルトケーキ

1食分の栄養価

| | | | |
|-------|---------|---------|--------|
| エネルギー | 690kcal | ビタミン A | 265 μg |
| たんぱく質 | 23,2g | ビタミン B1 | 0,55mg |
| 脂質 | 16,8g | ビタミン B2 | 0,54mg |
| カルシウム | 157mg | ビタミン C | 32mg |
| 鉄 | 3,8mg | コレステロール | 155mg |
| | | 食物繊維 | 7,6g |
| | | 食塩 | 3,8g |

PFC 比率 (%)



主食 ごはん 190g

〈栄養価〉

| エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 食塩 (g) |
|--------------|-----------|--------|--------|
| 319 | 4,8 | 0,6 | 0,0 |

主食 ドライカレー



〈材料〉 (g)

| | |
|-----------|-----|
| トマト | 40 |
| かぼちゃ (西洋) | 50 |
| なす | 40 |
| 豚・ひき肉 | 50 |
| たまねぎ | 25 |
| 干しぶどう | 5 |
| にんにく | 1 |
| 大豆油 | 6 |
| カレー粉 | 3 |
| 上白糖 | 1.5 |
| こいくちしょうゆ | 10 |
| ウスターソース | 5 |

〈作り方〉

- ① 玉ねぎ, にんにくの皮をむき、みじん切りにする。
- ② かぼちゃ、トマト、なすは角切りにする。
- ③ 鍋に大豆油を熱し、にんにくを炒め、野菜を加えてしんなりするまで中火で炒める。
- ④ ひき肉を加え、ポロポロになるまで炒める。カレー粉を加えてきつと炒める。
- ⑤ 炒めたら、上白糖、こいくち醤油、ウスターソースを加えて中火で水分が少なくなるまで煮る。
- ⑥ 最後に干しぶどうを混ぜる。

〈栄養価〉

| エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | 脂質(g) | 食塩(g) |
|-------------|----------|-------|-------|
| 284 | 12,6 | 14,2 | 1,9 |

汁物 かぶのスープ



〈材料〉 (g)

| | |
|-------|-----|
| かぶ | 20 |
| かぶの葉 | 5 |
| にんじん | 5 |
| 鶏がらだし | 150 |
| 塩 | 1 |

〈作り方〉

- ① かぶの葉をざく切りにし、人参とかぶをいちちょう切りにする。
- ② 沸騰した鶏がらだしに、切った野菜をいれ、柔らかくなったら塩で味付けする。

〈栄養価〉

| エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | 脂質(g) | 食塩(g) |
|-------------|----------|-------|-------|
| 17 | 1,9 | 0,3 | 1,1 |

副菜1 めかぶのサラダ



〈材料〉 (g)

| | |
|----------|----|
| 大根 | 40 |
| きゅうり | 30 |
| めかぶわかめ | 20 |
| 和風ドレッシング | 8 |

〈作り方〉

- ① 大根、きゅうりは千切りにする。
- ② 皿に大根、きゅうり、めかぶを盛り、ドレッシングをかける。

〈栄養価〉

| エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | 脂質(g) | 食塩(g) |
|-------------|----------|-------|-------|
| 20 | 0,9 | 0,2 | 0,7 |

デザート ヨーグルトケーキ



〈材料〉 (g)

| | |
|------------|----|
| ヨーグルト・全脂無糖 | 30 |
| 絹ごし豆腐 | 20 |
| レモン・果汁-生 | 2 |
| 車糖・上白糖 | 4 |
| 豚・ゼラチン | 1 |

〈作り方〉

- ① ヨーグルトと絹ごし豆腐をミキサーで混ぜる。
- ② 砂糖、レモン汁をいれ、ミキサーでさらに混ぜ、ゼラチンで固める。

〈栄養価〉

| エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | 脂質(g) | 食塩(g) |
|-------------|----------|-------|-------|
| 49 | 2,9 | 1,5 | 0,0 |