

エネルギー調整食

1600キロカロリー



朝食



エネルギー590kcal たんぱく23.9g 塩分3.1g

献立	材料	数量	表	単位
食パン	食パン	100g	1	3.3
	マービージャム	13g	付	0.2
ウインナー	ウインナー	30g	3	1
	ブロッコリー	30g	6	※
	ミニトマト	20g	6	※
	粒マスタード	3g	-	-
ソテー	青梗菜	60g	6	※
	にんじん	10g	6	※
	もやし	30g	6	※
	玉ねぎ	20g	6	※
	油	2g	5	0.2
メロン		60g	2	0.3
牛乳		200g	4	1.7

昼食



エネルギー500kcal たんぱく22g 塩分2.6g

献立	材料	数量	表	単位
ごはん		175g	1	3.5
焼き魚	鮭	60g	3	1
	絹さや	5g	6	※
	人参	10g	6	※
切り昆布煮	生切昆布	8g	6	※
	打豆	2g	3	0.1
	人参	15g	6	※
	さつま揚げ	10g	3	0.1
	インゲン	10g	6	※
	油	2g	5	0.2
	しょうゆ	5g	-	-
酢の物	きゅうり	45g	6	※
	干し菊	1g	6	※
	酢	10g	-	-
	砂糖	3g	付	0.2
りんご		60g	2	0.4

夕食



エネルギー550kcal たんぱく20.8g 塩分3.5g

献立	材料	数量	表	単位
ごはん		175g	1	3.5
味噌汁	青菜	20g	6	※
	豆腐	15g	3	0.2
	味噌	10g	付	0.2
スペイン風オムレツ	卵	60g	3	1.2
	玉ねぎ	15g	6	※
	カリフラワー	30g	6	※
	ロースハム	10g	3	0.3
	油	4g	5	0.4
	塩コショウ	0.7g	-	-
	ケチャップ	10g	付	0.2
大根サラダ	大根	50g	6	※
	帆立フレーク	10g	3	0.1
	きゅうり	15g	6	※
	貝われ大根	5g	6	※
	マヨネーズ	3g	5	0.2
煮物	かぶ	60g	6	※
	インゲン	15g	6	※
	にんじん	15g	6	※
	しょうゆ	7g	-	-
オレンジ		40g	2	0.3



糖尿食はバランスの良い健康食です！

新潟県立新発田病院 エネルギー調整食より



昼食



切り昆布煮

【材料】

生切昆布	8g
打豆	2g
人参	15g
さつま揚げ	10g
インゲン	10g
油	2g
しょうゆ	5g

【作り方】

- (1) 水洗いした打ち豆を、2～3分水に浸しもどす。
- (2) 切り昆布はざっと水洗いしてざるにあげておく。
- (3) にんじんは千切り、さつま揚げ・インゲンも大きさを揃えて切る。
- (4) 鍋に油を引き、にんじん、さつま揚げ、打ち豆、インゲンを炒める。
- (5) 切り昆布を加え、ひたひたになるまでだし汁をたす。
- (6) 煮立ったらしょうゆで薄めに味を調える。
- (7) 弱火で水気が少なくなるまで煮込む。器に盛ってできあがり。

酢の物

【材料】

きゅうり	45g
干し菊	1g
酢	10g
砂糖	3g

【作り方】

- (1) 干し菊を、酢を少々加えた熱湯にくぐらせ、冷水に浸す。
- (2) きゅうりは薄い輪切りにし塩でもむ。
- (3) 干し菊ときゅうりの水気を絞る。
- (4) 酢と砂糖を合わせ、(3)に和える。
- (5) 冷蔵庫に入れ、冷えたら器に盛ってできあがり。

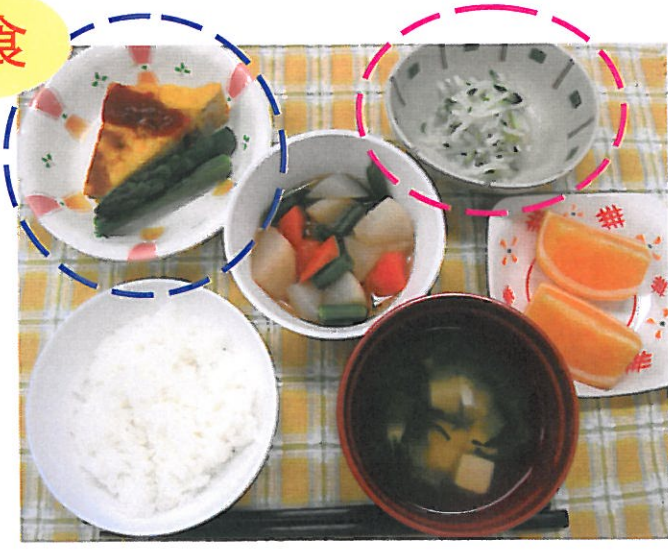
食習慣を見直しましょう

- ① 1日3食決まった時間に食べましょう
- ② ゆっくりよくかんで食べましょう
- ③ 腹八分目 食べ過ぎない
- ④ 銘々皿に盛り付けましょう
- ⑤ 塩分は控えめに 薄味で調理しましょう
- ⑥ 野菜料理から食べ始めましょう





夕食



スペイン風オムレツ

【材料】

卵	50g
玉ねぎ	15g
カリフラワー	30g
ロースハム	8g
油	4g
塩コショウ	0.7g
ケチャップ	10g
アスパラ	20g

【作り方】

- (1) 付け合わせのアスパラは食べやすい大きさに切り、色よく茹でる。
- (2) 玉ねぎ、カリフラワー、ロースハムは1cm角程度に切る。
- (3) フライパンに油を熱し、(2)を軽く炒め、塩コショウ少々をふる。
- (4) ボウルに卵を溶きほぐし、残りの塩コショウを加えて混ぜ、卵液を作る。
- (5) (3)のフライパンに(4)を入れ、半熟状になるまでかき混ぜ、フタをする。
- (6) 底側が固まったら、上下を返し、フタを取って焼く。
- (7) 食べやすい大きさに切って器に盛り、ゆでたアスパラを添えてできあがり。

大根サラダ

【材料】

大根	50g
帆立フレーク	10g
きゅうり	15g
貝われ大根	5g
マヨネーズ	3g

【作り方】

- (1) 大根、きゅうりは長さ5cmの細切りにし、塩でもむ。
- (2) 貝われ大根は根元を落とす。
- (3) (1)の水気を絞る。
- (4) ボウルにマヨネーズとホタテ缶汁、ほぐしたホタテを入れて混ぜる。
- (5) (4)に(2)と(3)を加えて混ぜる。
- (6) 冷蔵庫に入れ、冷えたら器に盛ってできあがり。

【参考】

標準体重を計算しましょう
 あなたにとって、望ましい体重を「標準体重」といいます。
 標準体重は一般的に次の式で求められます。
 標準体重 (kg) = 身長 (m) × 身長 (m) × 22



標準体重 1 kgあたりの必要エネルギー量の目安
 軽労作 (主婦、デスクワーク) 25~30kcal/kg標準体重
 普通の労作 (立ち仕事が多い仕事) 30~35kcal/kg標準体重