

食事療法の基本方針

◆アルコールは厳禁

アルコールは臓臓に障害を与えますから厳重に禁止します。カフェイン飲料、香辛料は唾液分泌を亢進させるので制限しま

◆食事回数と1回の食事に注意

1日3回規則正しく食事をとることを原則とします。胃酸分泌を促進しないように、1回の食事を多量にせず、3食均等

	ごはん エビのチリソース煮 麩と青菜の卵和え 山芋と玉ねぎのバター醤油 刻みおくらの磯風味和え くり豆	ごはん さんま煮付け(ゆず味噌) 味付け絹さや 切干大根の煮物 春菊の胡麻和え かんぴょうの梅酢漬け	ごはん 豚肉のおろしポン酢和え いかと里芋の煮物 茄子煮物 豆と湯葉の豆乳サラダ ほうれん草の海苔和え	ごはん 沖すずき醤油焼き 卵ロール チンゲン菜の胡麻和え 豚肉と野菜の味噌焼き 木耳とあさりの煮物 竹の子葉大根 五目あん	ごはん めだいの生姜煮 なすのおかか煮 ぜんまいの炒め煮 肉団子 小松菜とささみの煮浸し ミルクコーン	ごはん 野菜ハンバーグ 照り焼きソース 人参煮 スパゲッティ えびのガーリック炒め なすの味噌炒め キャベツとコーンのスープ煮	ごはん 肉団子のスープ煮 ブロッコリーのあんかけ チンゲン菜の中華風煮浸し さつま芋とハムのさっと炒め
エネルギー	489	489	464	476	232	239	233
たんぱく質	12	16.4	12.5	19.5	19.7	13.3	13.1
脂質	7.2	9.7	8.9	8.5	9	10.5	10.5
	ごはん 鶏の照り焼き ひじきときのこの煮物 もやしソテー 浅漬け くり豆	ごはん 豚肉のつけ焼き ほうれん草のマリネ ふろふき大根 キャベツのフレーク炒め 浅漬け	ごはん 魚の味噌煮 彩りピーマン 鶏とじゃが芋の卵とじ 青菜の煮浸し 浅漬け	ごはん 魚の蒸し煮 もやしのゴマ炒め さつま芋の揚げ煮 ひじきの白和え 納豆	ごはん 魚のハーブマリネ キャベツのカレー炒め さつま芋と昆布の煮物 お浸し いんげん豆 オクラ	ごはん 魚と豆腐の煮付け 大根となます えびとキャベツの味噌炒め 豚肉のおかず煮 浅漬け 冷奴	ごはん 擬製豆腐 かわいいのあんかけ 青菜の磯和え 蓮根の高菜炒め 里芋のごま煮 ごぼうの味噌煮 そら豆
エネルギー	508	494	567	476	543	471	560
たんぱく質	20.4	21.9	23	19.5	21.3	22.8	23.7
脂質	9.7	9.3	12.6	8.5	11.9	6.1	13.2
	ごはん 魚の塩焼き クラムチャウダー 小松菜のさっと煮 わかめの磯和え 浅漬け 昆布豆	ごはん すき焼き ピーマン炒め 大根の味噌かけ おくらと大豆のおかか和え 白菜漬け	ごはん 豚肉のおろしポン酢和え いかと里芋の煮物 茄子煮物 豆と湯葉の豆乳サラダ ほうれん草の海苔和え 浅漬け	ごはん 豚と大根の照り煮 かに玉風 チンゲン菜の胡麻和え 白菜の生姜炒め 春雨のごまダレ なすの味噌煮 浅漬け	ごはん 魚の黄身焼き さつま芋の甘煮 しらたきと豚の甘辛炒め 水菜の煮浸し わかめの酢の物 浅漬け	ごはん 粕漬け焼き なすと高菜の煮合せ 華風炒め オクラの酢の物 納豆	ごはん 焼豆腐のスープ煮 豚しゃぶのゴマだれかけ 切り干し大根の煮物 さつま芋とハムのさっと炒め けんちん炒め たらもサラダ 納豆
エネルギー	491	548	464	506	562	532	516
たんぱく質	22.6	24.9	12.5	25.7	22.5	26.3	21.8
脂質	7.4	10.8	8.9	9.2	11.4	11.8	11.5

	ごはん エビのチリソース煮 麩と青菜の卵和え 山芋と玉ねぎのバター醤油 刻みおくらの磯風味和え くり豆	ごはん コンソメロールキャベツ ブチオムレット 薄切りポテトグラタン 海草サラダ きゅうりの浅漬け	ごはん 魚の西京焼き 里芋の煮物 小松菜の煮浸し 麻婆春雨 だし巻き卵 白菜の煮付け 浅漬け	ごはん 豚肉の甘辛焼き 人参のおかか煮 チンゲン菜の味噌和え 揚げ出し豆腐 ブロッコリーとえびの炒め 白菜の生姜和え	ごはん 赤魚の煮付け 青菜の紫蘇の実和え 枝豆饅頭 筍とぜんまいの煮物 人参の胡麻味噌和え くり豆 五目あん	ごはん 目鯛の生姜焼き ヤングコーンのおかか和え ポテトと野菜のクリーム煮 ふんわりさつま揚げのおろし煮 おくらの胡麻和え ひじきとわかめの白和え	ごはん ヒレカツ パンネのバターソテー 切干大根の煮物 カリフラワーのかじ風味あんかけ ふきの煮物 茎わかめと木目の煮物 フライソース
エネルギー	489	489	564	562	462	485	526
たんぱく質	12	16.4	19.5	23.5	16.2	15.5	14.7
脂質	7.2	9.7	8.9	10.5	7.4	10.9	9.1
	ごはん 若鶏の炭火焼き サーモンとイカのマリネ ほうれん草ツナオムレット キャベツと胡瓜の浅漬風 おかず豆 和風きのこソース	ごはん ホキの磯煮 味付けいんげん パパイアと春雨のサラダ 茄子の南蛮漬け 金平ごぼう ほうれん草の海苔和え	ごはん さんま塩焼き ミニオクラのお浸し 精進肉炒め 根菜の酒かす煮 ぜんまい いろいろお豆の胡麻和え 湯豆腐	ごはん 豚肉と銀杏の生姜炒め くずきりと野菜の煮物 エビとブロッコリーの卵和え 揚げ出し豆腐 ブロッコリーとえびの炒め 10彩ひじき 大根と人参のナムル	ごはん すき焼き クリームチーズパテ さつま揚げの煮物 わかめと生姜の和え物 しそ入りなます	ごはん ほっけの味噌焼き チンゲンサイの炒め物 カレービーフン 鶏と栗の煮物 パパイアの酢の物 ビーンズサラダ	ごはん 白身魚のフリッター れんこんきんぴら 山芋ときのこのバター醤油 五目野菜炒め ほうれん草の干しえび和え にらねぎ人参の卵和え 甘酢あん
エネルギー	516	456	509	509	474	499	526
たんぱく質	18.6	13.4	25.5	15.5	10.7	15.8	14.7
脂質	14.5	8.1	13.1	13.1	9.3	10	9.1

す。

とします。