

女性 61歳 体重49kg 身長160cm

2020年1月15日現在

アドバイス：植物性油脂をプラス たんぱく質/カロリーはOK

アドバイス後に追加した食品 ウイダープロテイン10g たんぱく質5g 40kal あまに油スプーン1杯4g

朝食 7時 昼食 12時 おやつ 16時 夕食 19時

既往症 甲状腺機能低下症：服薬治療中 高脂血症：服薬治療中 骨粗鬆症：服薬治療中

2010

日	蛋白 合計G	炭水化物	蛋白G g	副食たんぱく 質	蛋白G 重さg	野菜 g	果物 g	脂質 g	その他 g	
1/10 合	59		17	300	42	348	350	210	9	59
1/11 合	52		18	300	34	341	465	180	13	14
1/12 合	59		14	310	45	390	287	220	13	5
1/13 合	71		17	310	54	375	342	180	13	3
1/14 合	72		18	280	54	395	320	220	14	9
1/15 合	58		15	260	43	377	320	170	14	20
1/16 合	73		18	290	55	385	315	180	14	8
1/17 合	64		18	240	46	365	340	180	9	5
1/18 合	58		17	260	41	405	260	80	9	9
1/19 合	65		15	260	50	425	310	170	14	10
63 10日平均			17	281	46	381	331	179	12	14

日		蛋白 合計G	炭水化物	主食 蛋白 質	g	副食たんぱく 質	g	重さg	野菜	g	果物	g	脂質	g	その他 調味	g
1/10 朝			トースト6枚切	5	60	ビアソーゼン2	4	20	トマト中1	40	バナナ1/2	40	バター	5	紅茶	
1/10 朝						低脂肪牛乳	3.3	100	冷凍インゲン	40			アマニ油	4		
1/10 朝						無脂糖ヨーグル	2	60								
1/10 朝						キコ大匙1	2.5	17								
						プロテイン	5	10								
*白米1合にもち麦50g 標準は茶碗1杯150g 軽めなので100gで計算																
1/10 昼			うどん	5	90	伊達巻2切れ	1.5	10	長ネギ1/2	40	みかん1	80			めん	30
1/10 昼						ハマボコ2切れ	1.2	10	冷凍ほうろ	40						
1/10 昼						姫カトル1/8本	1	5	本シメジ1	25						
1/10 昼						焼き豚	2	10								
1/10 おやつ			焼き芋1/2本		50											
1/10 夕			*白米+卵	5	100	鳥胸ひき肉	13	50	長ネギ1/2	40	いちご6	90	(鳥ひき)	市販	29	
1/10 夕				2		高野豆腐	1	20	白菜1枚	60			(刺身；まぐろ&)			
1/10 夕						まぐろ切り	2	10	にんじん1	10					醤油	
1/10 夕						ちくわ1本	3	26	まいたけ1	25					わさび	
1/10 夕									もずく30g	30						
1/10 合		59		17	300		42	348		350		210		9		59

1/11	朝		トースト6枚切	5	60	焼豚2切れ	4	20	トマト中1	40	バナナ1/2本	40	バター	5	紅茶		
1/11	朝					低脂肪牛乳	3.3	100	レタス30g	30			アマニ油	4			
1/11	朝					無脂糖ヨーグル	2	60									
1/11	朝					キコ大匙1	2.5	5									
1/11						プロテイン	5	10									
1/11																	
1/11	昼		冷凍オム	6	120	照焼ミートボ	3	30	レタス2枚	60	みかん1	80					
1/11	昼					ちくわ1本	3	26	市販ポテト	50							
1/11	おやつ		もち 小	2	20				あずき60g	60					砂糖	5	
1/11	夕		白米+珥麦	5	100	牛肉ロース切落	8	50	マッシュル	20	りんご1/	60	ホリブ	4	白ワイン		
1/11	夕								ズッキーニ	50					(牛肉野	塩こしょ	
1/11	夕					かき1/2パッ	3	40	長ネギ1/2	100					(かき鍋	市販銀	9
1/11	夕								かぶ1/2こ	40							
1/11	夕								にんじん1	10							
1/11	夕								板ノリのり	5							
1/11	合	52		18	300		34	341		465	180		13		14		
1/12	朝		トースト6枚切	5	60	サラダチキン	8	30	トマト大1	40	バナナ1/2本	40	バター	5	紅茶		
1/12	朝					低脂肪牛乳	3.3	100	スナップエ	70			アマニ油	4			
1/12	朝					無脂糖ヨーグル	2	60									
1/12	朝					キコ大匙1	2.5	5									
1/12						プロテイン	5	10									
1/12																	
1/12	昼		切りもち	2	100	豚肉ロース肉	8	45	長ネギ1/8	12	みかん1	80					
1/12	昼					ミニはんぺん	2	40	かぶ1/2	40							
1/12	おやつ		焼き芋1/	2	50				にんじん1	10							
1/12	夕		白米+珥麦	5	100	市販鳥肉タ	6	60	長ネギ1/2	40	柿1/2こ	100	(鳥だん	チキン	5		
1/12	夕								にんじん1	10					(ぶりの照り焼き)		
1/12	夕					ぶり1/2切れ	8	40	えのき1/4	25			ホリブ	4			
1/12	夕								水菜1/8把	20							
1/12	夕								大根1cm	20							
1/12	合	59		14	310		45	390		287	220		13		5		
1/13	朝		トースト6枚切	5	60	ハム2枚	6	30	トマト大1	40	バナナ1/2本	40	バター	5	紅茶		
1/13	朝					低脂肪牛乳	3.3	100	ブロッコリ	50			アマニ油	4			
1/13	朝					無脂糖ヨーグル	2	60									
1/13	朝					キコ大匙1	2.5	5									
1/13						プロテイン	5	10									
1/13																	
1/13	昼		白米+珥麦	5	100	牛肉 (1/11	5	10	マッシュル	10	みかん1	80					
1/13	昼					魚肉豆腐練	5	40	ズッキーニ	10							



1/15	昼							はす5g	5								
1/15	昼							ブロッコリーの	10								
1/15	昼							本シメジ1	10								
1/15	夕	白米+胚芽	5	100	鯖半身1/2	9	90	ズッキーニ	50	皮ごとぶ	50	(牛肉野	味噌	10			
1/15	夕				牛もろ切落	5	10	しいたけ1	10			(さばの	オリゴ	10			
1/15	夕				高野豆腐	2	5	にんじん1	10			ごま)	5				
1/15	夕							しらたき	25								
1/15	夕							もずく1/2	40								
1/15	夕							大根1cm	10								
1/15	合	58		15	260		43	377		320		170		14			20
1/16	朝	トースト6枚切	5	60	ポロニョソーゼ	4	30	トマト大1	50	バナナ1/2	40	バター	5				
1/16	朝				低脂肪牛乳	3.3	100	レタス2枚	60			アマニ油	4				
1/16	朝				無脂糖ヨーグル	2	60										
1/16	朝				キコ大匙1	2.5	5										
1/16					プロテイン	5	10										
1/16																	
1/16	昼	肉まん2こ	8	100	牛肉	5	30	ズッキーニ	10	みかん1	80	マヨネーズ	5				
1/16	昼				魚肉ソーゼ	4	50	しいたけ1	5								
1/16	昼							にんじん少	5								
1/16	昼							しらたき少々									
1/16	昼							きゅうり1	50								
1/16	おやつ	チョコパウンドケーキ	1	30	プロテイン飲料	7											
1/16	夕	白米+胚芽	5	100	鳥手羽先2本	11	60	長ネギ1/4	40	いちご5	60	(鳥手羽	チキン	5			
1/16	夕				ししやも2本	8	20	白菜1枚	60			(焼き魚	塩少々	3			
1/16	夕				納豆1/2パック	3	20	はす10g	10								
1/16	夕							まいたけ1	25								
1/16	合	73		18	290		55	385		315		180		14			8
1/17	朝	トースト6枚切	5	60	ポロニョソーゼ	4	30	トマト大1	50	バナナ1/2	40	バター	5				
1/17	朝				低脂肪牛乳	3.3	100	ピーマン1	50			アマニ油	4				
1/17	朝				無脂糖ヨーグル	2	60										
1/17	朝				キコ大匙1	2.5	5										
1/17					プロテイン	5	10										
1/17																	
1/17	昼	ラーメン	8	80	焼き豚	5	30	冷凍長ネギ	5	みかん1	80						
1/17	昼							もやし30g	30								
1/17	昼							しなちく1	10								
1/17	昼							つまみな1	30								
1/17	昼							乾燥わかめ	10								
1/17	夕	白米+胚芽	5	100	ソーゼ	50g	7	50	じゃがいも	40	いちご5	60	(ソーゼ	チキン	5		

1/17	夕					まぐろ切落	12	30	にんじん1	25							(まぐろ&魚肉ソー)
1/17	夕					魚肉ソーゼ	5	50	たまねぎ1	50							
1/17	夕								冷凍いんげ	10							
1/17	夕								ひらたけ1	25							
1/17	夕								大根つま	5							
1/17	合	64		18	240		46	365		340		180		9		5	
1/18	朝		トースト6枚切	5	60	ポロニョソーゼ	4	30	トマト大1	40	バター1/2	40	バター	5			
1/18	朝					低脂肪牛乳	3.3	100	ブロッコリース	10			アマニ油	4			
1/18	朝					無脂糖ヨーグ	2	60									
1/18	朝					キコ大匙1	2.5	5									
1/18						プロテイン	5	10									
1/18																	
1/18	昼		冷凍ドリ	7	100	サダチン	5	50	市販ひじき	25	いよかん	40					
1/18	昼								レタス2枚	60							
1/18	夕		白米+珍	5	100	豚ひれ肉	10	60	長ネギ1/4	20			(たら鍋	市販	9		
1/18	夕					たら	7	40	大根	40							
1/18	夕					とうふ小	2	50	かぼちゃ	40							
1/18	夕								えのき1/4	25							
1/18	合	58		17	260		41	405		260		80		9		9	
1/19	朝		トースト6枚切	5	60	焼き豚	5	30	トマト大1	50	バター1/2	40	バター	5			
1/19	朝					低脂肪牛乳	3.3	100	つまみな	30			アマニ油	4			
1/19	朝					無脂糖ヨーグ	2	60									
1/19	朝					キコ大匙1	2.5	5									
1/19						プロテイン	5	10									
1/19																	
1/19	昼		白米+も	5	100	鶏から揚	11	60	市販セロリ	50	みかん1	80					
1/19	昼					笹かぼ	4	50	冷凍ほう	20							
1/19	夕		白米+珍	5	100	牛タ2切れ	5	40	白菜 小1	10			オリブ	5	味噌	10	
1/19	夕					サマ蒲焼き1	10	50	ピーマン1	50	皮ごとぶ	50					
1/19	夕					がんも2こ	2	20	たまねぎ1	50							
1/19	夕								えりんぎ1	20							
1/19	夕								にんじん1	10							
1/19	夕								めかぶ1/3	20							
1/19	合	65		15	260		50	425		310		170		14		10	