

女性 60代 体重49kg 身長160cm

2020年 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5g40kal 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

日	蛋白合計G	炭水化物	蛋白G g	たんぱく質	蛋白G 重さg	野菜 g	果物 g	脂質 g	その他調味料 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	たんぱく質 g	重さg	野菜 g	果物 g	脂質 g	その他調味料 g				
1/10 朝		トースト6枚	5	60	4	20	トマト中	40	バター	5	紅茶		
1/10 朝					3.3	100	冷凍イン	40	アマニ油	4			
1/10 朝					2	60							
1/10 朝					2.5	17							
					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	1.5	10	長ネギ1	40	みかん	80	めんつ	30	
1/10 昼					1.2	10	冷凍ほ	40					
1/10 昼					1	5	本シメジ	25					
1/10 昼					2	10	焼き豚						
1/10 おやつ		焼き芋1/2本	50										
1/10 夕		*白米+	5	100	13	50	長ネギ1	40	いちご	90	(鳥ひき肉市販鍋	29	
1/10 夕			2		1	20	高野豆腐	1	白菜1枚	60	(刺身;まぐろ&ちくわ		
1/10 夕					2	10	まぐろ切	10	にんじん		醤油		
1/10 夕					3	26	ちくわ1	25	まいたけ		わさび		
1/10 夕							もずく30	30					
1/10 合	59		17	300	42	348	350	210	9		59		
1/11 朝		トースト6枚	5	60	4	20	トマト中	40	バナナ	40	バター	5	紅茶
1/11 朝					3.3	100	レタス30	30		アマニ油	4		
1/11 朝					2	60							
1/11 朝					2.5	5							
					5	10							
1/11 昼		冷凍オ	6	120	3	30	レタス2	60	みかん	80			
1/11 昼					3	26	市販ポ	50					
1/11 おやつ		もち小	2	20			あずき6	60			砂糖	5	
1/11 夕		白米+	5	100	8	50	マッシュ	20	りんご	60	オリーブ	4	白ワイン
1/11 夕							ズッキー	50			(牛肉野菜	塩こしょう	
1/11 夕					3	40	かき1/2	3	40		(かき鍋)	市販鍋	9
1/11 夕							長ネギ1	100					
1/11 夕							かぶ1/2	40					
1/11 夕							にんじん	10					
1/11 夕							板ノリの	5					
1/11 合	52		18	300	34	341	465	180	13		14		
1/12 朝		トースト6枚	5	60	8	30	トマト大	40	バナナ	40	バター	5	紅茶
1/12 朝					3.3	100	スナッフ	70		アマニ油	4		
1/12 朝					2	60							
1/12 朝					2.5	5							

1/19	朝				無脂肪無	2	60										
1/19	朝				きなこ大	2.5	5										
1/19					ウイダー	5	10										
1/19	昼	白米+も	5	100	とりもも	11	60	市販セロ	50	みかん	80						
1/19	昼				ささかま	4	50	冷凍ほ	20								
1/19	夕	白米+も	5	100	牛たん2	5	40	白菜 小	10			オリーブ	5	味噌	10		
1/19	夕				さんまか	10	50	ピーマン	50	皮ごと	50						
1/19	夕				がんも2	2	20	たまねぎ	50								
1/19	夕							えりんぎ	20								
1/19	夕							にんじん	10								
1/19	夕							めかぶ1	20								
1/19	合	65		15	260		50	425		310		170		14			10