

女性 65歳 体重51kg 身長160cm

2024年9月26日現在

体重×1.0～1.2g上限2g/100g

標準量51～62g 目安1食20g

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

2024		50～	炭水化物		250	蛋白質		240～	野菜		350g	果物		200-300g	脂質	12	塩分	↓
		62g			～			300g								～		6.5g
		蛋白	主食;炭水化		蛋白G	副食	たん	蛋白G	重さg	野菜	蛋白G	果物	蛋白G	脂質	脂質	g	その他	
		合計G	物		g	ぱく質					g		g	g	g	調味料	g	
9/26	合計	62			14	284		38	309		9	320		1	200	12		0
9/27	合計	65			14	260		44	338		7	330		1	150	14		
9/28	合計	64			13	260		44	398		5	295		2	180	13		

2024		蛋白合 計G/日	主食;炭水化 物	主 食 蛋白 質	g	食 たんぱく 質	g	重 さg	野菜	蛋白 質	g	果 物	蛋白 質	g	脂 質	g	その他 調味料	g
9/26	朝	9/26	トースト6枚切	5	60	無塩せきウイ	3	18	トマト中1/2	0	40	バナナ1/	1	60	バター	5	紅茶	
9/26	朝	朝				低脂肪牛乳	2.4	70	冷凍インゲ	1	40				アマニ油	4		
9/26	朝	朝				無脂肪無糖ヨ	2	65										
9/26	朝	朝				きなこ大さ	2.5	17										
9/26	朝	朝				IWP	5.4	6	2021年7月～アルブロン プ ロテインIWP 蛋白質90%									
朝食合計		22	←朝食合計		5	60		15	176		1	80		1	60		9	
9/26	昼	昼	*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															
9/26	昼	昼	*白米+モチ	4	100	市販焼売1	6.2	30	キュウリ1/2	0	40				マヨネーズ	3		
9/26	昼	昼				サラダ フレーク	4	40	はす	8	50	(はす人参の煮物)						
9/26	昼	昼							人参1/8	0	25							
9/26	昼	昼																
昼食合計		22	←昼食合計		4	100		10	70		8	115		0	0		3	
9/26	おやつ	おやつ	チョコレートケーキ	1.4	24							柿1/2	0	60				
9/26	夕	夕	*白米+モチ	4	100	ローストビーフ	4	20	チンゲン菜	0	30	(野菜炒め)						
9/26	夕	夕				たら	7	40	カラビーマン	0	15							
9/26	夕	夕				板のり	1.2	3	舞茸	0	50							
9/26	夕	夕							里芋	0	30	里芋の味噌汁						
9/26	夕	夕										みかん	0	80				
夕食合計		18	←おやつ+夕食		5.4	124		12	63		0	125		0	140		0	
9/26	合計	62	←1日合計		14	284		38	309		9	320		1	200		12	
9/27	朝	9/27	トースト6枚切	5	60	ビーツソーセージ	1	2	トマト中1/2	0	40	バナナ1/	1	60	バター	5	紅茶	
9/27	朝	朝				低脂肪牛乳	2.4	70	ブロッコリー	1	25				アマニ油	4		

9/27	朝	朝				無脂肪無糖ヨ	2	65										
9/27	朝	朝				きなこ大さ	2.5	17										
9/27	朝	朝				IWP	5.4	6										
朝食合計	19	←朝食合計	5	60			14	168		1	65		1	60		9		
9/27	昼		*白米+モチ	4	100	アジフライ4/3	12	70	キャベツ1+	1	75							
9/27	昼					鶏ひき肉	2	10	ピーマン1コ	0	35							
9/27	昼								ジャガイモ	1	40	←ポテトサラダ						
9/27	昼								里芋	0	20	←里芋味噌汁						
9/27	昼																	
昼食合計	20	←昼食合計	4	100			14	80		2	170		0	0		0		
9/27	おやつ	おやつ	チョコレートケーキ	1.4	24							りんご	0	50				
9/27	夕		*白米+モチ	4	100	鶏肉(シチュー)	14	70	人参1/8	0	25	(シチュー)			オリーブ	5		
9/27	夕					サラダフレク	2	20	小松菜1/	0	25							
9/27	夕								本シメジ1/	1	25							
9/27	夕								納豆	3	20							
9/27	夕																	
9/27	夕											ブルーベリー	0	40				
夕食合計	25	←おやつ+夕食	5.4	100			16	90		4	95		0	90		5		
9/27	合計	65	←1日合計	14	260		44	338		7	330		1	150		14		
9/28	朝	9/28	トースト6枚切	5	60	ピーマンソース	2	10	トマト中1/2	0	40	バナナ1/	1	60	バター	5	紅茶	
9/28	朝					低脂肪牛乳	2.4	70	冷凍アボカ	1	25				アマニ油	4		
9/28	朝					無脂肪無糖ヨ	2	65										
9/28	朝					きなこ大さ	2.5	17										
9/28	朝					IWP	5.4	6										
9/28	朝																	
朝食合計	21	←朝食合計	5	60			14	168		1	65		1	60		9		
9/28	昼		*白米+モチ	4	100	市販春巻1コ	4	40	南瓜	1	70				サラダ油	4		
9/28	昼					市販ミートボ	4	40	小松菜1/	0	25	(小松菜のおひたし)						
9/28	昼					チーズかまぼ	3	10	糸コンニャク	0	10							
9/28	昼								油揚げ	2	10							
昼食合計	18	←昼食合計	4	100			11	90		3	115		0	0		4		
9/28	おやつ	おやつ										みかん	1	120				
9/28	夕		*白米+モチ	4	100	豚肉	14	80	ニラ	0	20	(肉野菜炒め)						
9/28	夕					サマのフライ1コ	4.4	60	モヤシ	1	50							
9/28	夕								舞茸	0	25							
9/28	夕								キャベツ	0	10							
9/28	夕								山芋	0	10	山芋のかり合え						
夕食合計		←おやつ+夕食	4	100			18	140		1	115		1	120		0		
9/28	合計	64	←1日合計	13	260		44	398		5	295		2	180		13		