

# 管理栄養士 アレンジ献立集



- 季節の食材を使用してアレンジした献立を提供しています。

## なごみ食

### 【特徴】

疾患や治療などにより食欲が著しく低下している患者様を対象としています。  
全体量を少なくし、あっさりとした献立にしています。

## エネルギーコントロール食

【特徴】 対象疾患：糖尿病、脂質異常症、肥満症など

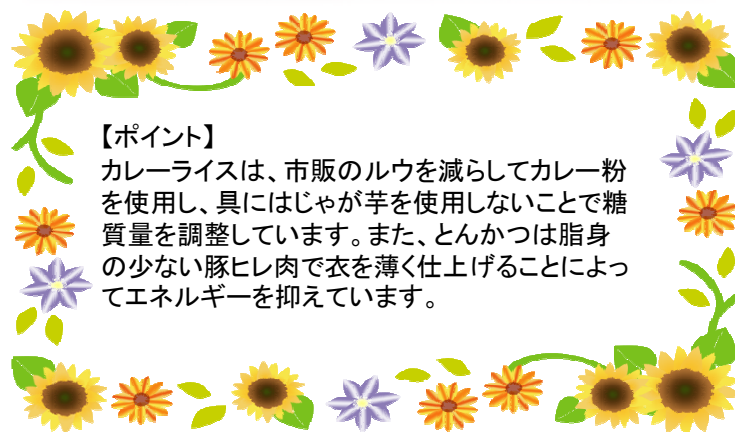
1日のエネルギー供与量を調整した食事です。各栄養素の割合は日本人の食事摂取基準を参考にし、Ene 1200～2000kcalで200kcal毎で調整しています。

## たんぱく質・エネルギーコントロール食

【特徴】 対象疾患：腎臓病、肝臓病など

1日のたんぱく質及びエネルギー量に加えて食塩、水分量を調整した食事です。たんぱく質は30g～70g(10g単位)、エネルギー量1400～1800kcal(200kcal単位)で調整しています。

# アレンジ献立(エネルギーコントロール食)



## 【ポイント】

カレーライスは、市販のルーを減らしてカレー粉を使用し、具にはじゃが芋を使用しないことで糖質を調整しています。また、とんかつは脂身の少ない豚ヒレ肉で衣を薄く仕上げることでエネルギーを抑えています。

## 【おすすめの一品】

### \*カツカレー

## <レシピ1人分>

米飯 150g  
 玉葱 20g  
 若鶏皮引きミンチ 80g  
 玉葱 10g  
 豆腐 10g  
 卵 5g  
 パン粉 80g  
 おろし生姜 1g  
 酒 1ml  
 塩 0.5g  
 こしょう 0.01g



トマト水煮缶 40g  
 水 10ml  
 本しめじ 10g  
 コンソメ 1g  
 ケチャップ 10g  
 砂糖 1g  
 塩 0.2g  
 しょうゆ 1ml  
 パセリ 0.5g

## <付合せ>

•粉吹き芋  
 じゃがいも 15g × 2ヶ  
 塩 0.2g

## 【作り方】

- ①☆の材料を混ぜ合わせて、☆、キャベツ、☆、キャベツの順でバットに重ねて20分蒸す。
- ②本しめじ、トマト水煮缶、水を鍋に入れてひと煮立ちさせ、○の調味料で味を調えパセリを混ぜる。
- ③じゃがいもを茹で、粉吹き芋を作る。
- ④①を食べやすい大きさにカットし、②をかけて粉吹き芋を添えたら完成。

	エネルギー量	たんぱく質	脂質	炭水化物	水分
E-14	1400kcal	60g	35g	220g	1100g
E-18	1800kcal	70g	45g	280g	1200g

# アレンジ献立(エネルギーコントロール食)



【おすすめの一品】

\*重ね蒸し

<レシピ1人分>

☆

キャベツ	50g
若鶏皮引きミンチ	80g
玉葱	20g
豆腐	10g
卵	5g
パン粉	80g
おろし生姜	1g
酒	1ml
塩	0.5g
こしょう	0.01g

【献立名】

・米飯  
・重ね蒸し  
粉吹き芋  
・炒め物  
・ごぼうサラダ

トマト水煮缶	40g
水	10ml
本しめじ	10g
コンソメ	1g
ケチャップ	10g
砂糖	1g
塩	0.2g
しょうゆ	1ml
パセリ	0.5g

<付合せ>

・粉吹き芋  
じゃがいも 15g×2ヶ  
塩 0.2g

【ポイント】

「重ね蒸し」は、鶏肉に豆腐を合わせることでエネルギーを抑えながら、ボリュームも出るように仕上げました。

また「サラダ」に使用しているごぼうには食物繊維が豊富に含まれており、血糖値の急激な上昇を防ぐ働きがあります。

【作り方】

- ①☆の材料を混ぜ合わせて、☆、キャベツ、☆、キャベツの順でバットに重ねて20分蒸す。
- ②本しめじ、トマト水煮缶、水を鍋に入れてひと煮立ちさせ、○の調味料で味を調えパセリを混ぜる。
- ③じゃがいもを茹で、粉吹き芋を作る。
- ④①を食べやすい大きさにカットし、②をかけて粉吹き芋を添えたら完成。

	エネルギー量	たんぱく質	脂質	炭水化物	水分
E-14	1400kcal	60g	35g	220g	1100g
E-18	1800kcal	70g	45g	280g	1200g

# アレンジ献立(エネルギーコントロール食)



【おすすめの一品】

\*魚の梅風味焼

<レシピ1人分>

サンマ(3枚おろし) 30g × 2  
青じそ ½枚 × 2枚  
ねり梅 5g  
砂糖 0.5g  
しょうゆ 2.4ml  
酒 少々  
油 3ml

<付け合せ>

・和え物  
大根 20g × 2ヶ  
線切塩昆布 0.5g  
・甘煮  
冷)梅形人参 1ヶ  
砂糖 1g

【ポイント】

秋刀魚にはDHAやEPAが豊富に含まれており、動脈硬化を予防する働きがあり、合併症の予防に繋がります。また、食物繊維を豊富に含み、食後の急激な血糖上昇を抑える働きのある昆布やしめじも使用しました。

【作り方】

- ①☆の調味料を合わせておく。
- ②サンマを①に30分程度漬けておく。
- ③大根は短冊切りにして茹で、青じそは縦半分に切っておく。
- ④③の大根と塩昆布を合わせる。
- ⑤梅型人参をだしと砂糖で軟らかくなるまで煮る。
- ⑥バットに油を引き②の上に③の青じそを乗せ、半分に折り曲げて180℃で10分程度焼く。
- ⑦お皿に焼きあがった⑥と④と⑤を盛り付けて完成。

	エネルギー量	たんぱく質	脂質	炭水化物	水分
E-14	1400kcal	60g	35g	220g	1100g
E-18	1800kcal	70g	45g	280g	1200g