

ちょっと注目!

楽しくカレーを食べるために…

カレーライスはその献立よりも塩分と水分が多くなりがちです。
例のように他の食事の主食をパンにして水分をおさえると、
安心してカレーを楽しむことができます。

あとはルウのかけすぎに注意すればバッチリですね♪



カレーライスを取り入れた一日の献立例

朝食

パン

食パン 2枚 120g
マーガリン 8g

レモンティー

紅茶 120cc
砂糖 4g (小1杯)
レモン 5g

目玉焼き

卵 (Mサイズ) 1個
サラダ油 5g (小さじ1強)
こしょう 少々
プチトマト 1ヶ
減塩醤油 3g (小1/2)

朝の合計

エネルギー 621kcal
たんぱく質 23.0g
水分 261.9g
塩分 2.4g
カリウム 405mg
リン 256mg

ケチャップ炒め

マカロニ (ゆで) 6g
ぶなしめじ (ゆで) 10g
ピーマン 10g
豚赤身ひき肉 20g
サラダ油 5g (大1/2)
ケチャップ 8g (大1/2)
こしょう 少々



昼食 (かんたんレシピNo.5より)

カレーライス

コールスローサラダ

フルーツ



昼の合計

エネルギー 755kcal
たんぱく質 19.7g
水分 415.0g
塩分 2.3g
カリウム 670mg
リン 257mg

夕食

米飯	220g
焼魚	
ほっけ	60g
酒	1g
大根おろし	20g
減塩醤油	5g (小1弱)

煮物	
ふき (ゆで)	40g
身欠きにしん	10g
人参 (ゆで)	10g
サラダ油	5g (大1/2)
砂糖	2g (小1/2)
減塩醤油	5g (小1弱)
みりん	2g (小1/2)

甘酢浸し	
かぶ	40g
かぶの葉	10g
山吹酢	1.5g
砂糖	2g (小1/2)
みりん	2g (小1/2)

水出し漬物	
水出したくあん	15g (2枚)

夕の合計	
エネルギー	551kcal
たんぱく質	19.8g
水分	325.7g
塩分	1.3g
カリウム	719mg
リン	285mg



献立例一日の合計

エネルギー	1927kcal
たんぱく質	62.5g
水分	1002.6g
塩分	6.0g
カリウム	1794mg
リン	798mg

一日の栄養量の目安

エネルギー	標準体重(※) 1kgあたり 30~35kcal (糖尿合併の方は指示エネルギー優先)
たんぱく質	標準体重(※) 1kgあたり 1.0~1.2g
水分(食事中)	1000.0g
塩分	6.0g前後
カリウム	1500~1800mg
リン	700~800mg

※標準体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22