

保存期慢性腎不全の方のための  
**ホ テ ル 食 事 会**

【1人分栄養価】

	メニュー	料理名/食品名	分量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	ナトリウム mg	カリウム mg	リン mg	食塩 相当量g
前菜	春鴨燻製と 地葱焼き蒸し	春鴨燻製	5.0	17	0.7	42	11	7	
		兵庫県産しいたけ	5.0	1	0.2	0	14	4	
		地葱	8.0	3	0.1	0	16	2	
		だし汁	5.0	0	0.0	2	3	1	
		薄口醤油	0.3	0	0.0	19	1	0	
		みりん	0.3	1	0.0	0	0	0	
	低カリウムレタスの お寿司	低カリウムレタス	1枚	1	0.0	0	4	2	
		シャリ(真粒米)	14.0	24	0.0	0	0	3	
		米酢	1.0	0	0.0	0	0	0	
		砂糖	0.1	0	0.0	0	0	0	
	菜種マスタード和え	さくらの葉	1枚	-	-	-	-	-	
		菜の花 粒マスタード	8.0 1.0	3 2	0.4 0.1	1 16	31 2	7 3	
	桜鯛桜香揚げ	桜鯛	5.0	9	1.0	3	23	12	
		アスパラガス	5.0	1	0.1	0	14	3	
		あられ	2.0	8	0.2	13	3	3	
		食塩	0.2	0	0.0	78	0	0	
	酢取り茗荷	揚げ油	適量	28	0.0	0	0	0	
		みょうが	3.0	0	0.0	0	6	0	
		酢	0.4	0	0.0	0	0	0	
			砂糖	0.2	1	0.0	0	0	
	小計				98	2.8	174	129	47
椀	蓬豆腐 針魚桜干し	よもぎの葉	1.0	0	0.1	0	9	1	
		くずでん粉	10.0	35	0.0	0	0	1	
		酒	1.5	2	0.0	0	0	0	
		食塩	0.1	0	0.0	39	0	0	
		ごま	3.0	18	0.6	0	12	17	
		だし汁	120.0	2	0.4	41	76	16	
		減塩げんた醤油	3.0	3	0.1	81	1	1	
		食塩	0.2	0	0.0	78	0	0	
		さより	4.0	4	0.8	8	12	8	
		みりん	0.2	0	0.0	0	0	0	
		濃口醤油	0.2	0	0.0	11	1	0	
		酒	0.2	0	0.0	0	0		
小計				65	2.0	258	111	44	0.66
造り	お造り	桜鯛	15.0	27	3.1	8	68	36	
		ほっき貝	15.0	11	1.7	38	39	24	
		あおりいか	10.0	7	1.5	28	22	17	
		大葉	1枚	0	0.0	0	5	1	
		わさび	3.0	1	0.1	0	5	1	
		紅だて	少々	0	0.0	0	1	1	
		減塩げんた醤油	3.0	3	0.1	81	1	1	
小計				49	6.5	155	141	81	0.39

	メニュー	料理名/食品名	分量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	ナトリウム mg	カリウム mg	リン mg	食塩 相当量g	
焼物	牛ヒレ肉の ステーキ	和牛ヒレ肉	20.0	45	3.8	8	68	36		
		たらの芽	5.0	1	0.2	0	23	6		
		さつまいも	10.0	13	0.1	1	48	5		
		こしょう	少々	1	0.0	0	3	0		
	小計				60	4.1	9	142	47	0.02
酢物	雪下人参 すりながし	雪下人参	10.0	4	0.1	3	30	3		
		砂糖	1.0	4	0.0	0	0	0		
		レモン汁	2.0	1	0.0	0	2	0		
	小計				8	0.1	3	32	3	0.01
煮物	蓮根饅頭の 桜海老あん	蓮根	5.9	4	0.1	1	26	4		
		じゃが芋	5.0	4	0.1	0	21	2		
		牛乳	3.0	2	0.1	1	5	3		
		片栗粉	3.0	10	0.0	0	1	1		
		油	2.0	18	0.0	0	0	0		
		鶏卵	1.0	2	0.1	1	1	2		
		だし汁	60.0	1	0.2	20	38	8		
		片栗粉	3.0	10	0.0	0	1	1		
		減塩げんた醤油	3.0	3	0.1	81	1	1		
		わさび	3.0	3	0.2	1	15	2		
		桜海老	5.0	5	0.9	42	13	18		
	貝割れ	2.0	0	0.0	0	2	1			
小計				61	1.8	148	123	44	0.38	
食事	ごはん	真粒米	120.0	202	0.1	2	0	24		
	香の物	漬物 (べつたらづけ)	10.0	6	0.1	120	18	4		
	小計				208	0.2	122	18	28	0.31
お食事の合計の栄養価					550	17.5	870	695	293	2.21
水物	葛餅	くず粉	20.0	69	0.0	0	0	2		
		砂糖	3.0	12	0.0	0	0	0		
		ガンブきな粉	2.0	8	0.1	0	6	2		
		黒蜜	5.0	10	0.1	1	31	1		
	小計				99	0.2	1	37	5	0.00
お料理の合計の栄養価					649	17.7	871	732	299	2.21

memo