



1食あたり500kcalにするための目安量

海老名メディカルプラザ
栄養科 2015年2月発行

内訳	料理の選び方	代表的な料理の目安	
80kcal	乳or油	 ヨーグルト1個又は牛乳1/2杯	 小さじ1杯、1/2片
30kcal	果物 (1個又は1/2個)	 みかん 1個	 りんご 1/2個 キウイ 1個
30kcal	副菜 (毎食2品)	 青菜のお浸し	 具沢山みそ汁 温野菜
120kcal	主菜 (どれか一つ)	 豚しょうが焼 納豆 目玉焼き 冷奴	 さけの照焼 スライスチーズ 刺身
240kcal	主食 (どれか一つ)		ごはん150g * <u>いも料理</u> が追加されると ごはんの量を減らします。
			食パン8枚きり×2枚 * 6枚ぎりとは1.5枚 * ロールパンは2個半
			ざるそば1人目 * 汁は飲まない
			うどん1人前 * 汁は飲まない

* おおよその目安をお示しております。詳細につきましては、栄養指導にて対応いたします。医師へご相談下さい。