

腎臓病交換表

作成日:2014/02/13

八笑堂ホーム
平成26年2月13日

1単位 = 1杯片 - 80kcal

食事	正味量 (g)	表1	表2	表3	表4	表5	表6	別表1	別表2	別表3	別表4	別表5	その他	動物性 タンパク質 (g)	植物性 タンパク質 (g)	加味 (mg)	リン (mg)	ビタミンC (mg)	葉酸 (μg)	食塩 相当量 (g)
		料理名	表1 穀類	表2 果実他	表3 野菜類	表4 肉豆魚	表5 砂糖他	表6 油脂類	別表1 きのこ他	別表2 嗜好飲料	別表3 菓子類	別表4 調味料	別表5 加工食品	その他 治療用						
朝食																				
エッグサラダ																				
	12004 鶏卵類・全卵生	50.00			0.9									6.2	0.0	65	90	0	22	0.2
	06312 レタス・結球葉、生	25.00												0.0	0.2	50	6	1	18	0.0
	06239 パセリ・葉、生	3.00												0.0	0.1	30	2	4	7	0.0
	17042 マヨネーズ・全卵型	12.00					1.1							0.0	0.2	2	4	0	0	0.2
	13014 クリーム乳脂肪	4.00					0.2							0.1	0.0	3	2	0	0	0.0
	料理計	94.00	0.0	0.0	0.0	0.9	0.0	1.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	6.3	0.5	150	104	5	47	0.4
ツナサンド																				
	01026 食パン・市販品	60.00	2.0											0.0	5.6	58	50	0	19	0.8
	14017 有塩バター	15.00					1.4							0.1	0.0	4	2	0	0	0.3
	10264 めばち・缶詰油漬、フレーク、ホ	50.00			1.8									9.4	0.0	95	135	0	1	0.5
	06153 たまねぎ・りん茎、生	30.00		0.1										0.0	0.3	45	10	2	5	0.0
	17042 マヨネーズ・全卵型	21.00					1.8							0.0	0.3	4	7	0	0	0.4
	料理計	176.00	2.0	0.0	0.1	1.8	0.0	3.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	9.5	6.2	206	204	2	25	2.0
牛乳																				
	13003 生乳普通牛乳	200.00			1.7									6.6	0.0	300	186	2	10	0.2
	料理計	200.00	0.0	0.0	0.0	1.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	6.6	0.0	300	186	2	10	0.2
	食事計	470.00	2.0	0.0	0.1	4.4	0.0	4.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	22.4	6.7	656	494	9	82	2.6
昼食																				
もやしラーメン																				
	06289 ブラックマッペもやし・生	100.00		0.2										0.0	2.0	71	28	11	42	0.0
	01047 中華めん・生	120.00	4.2											0.0	10.3	420	72	0	10	1.2
	06226 根深ねぎ・葉、軟白、生	30.00		0.1										0.0	0.2	54	8	3	17	0.0
	17024 鳥がらだし	400.00									0.4			4.4	0.0	260	84	0	24	0.4
	17044 米みそ・甘みそ	20.00									0.5			0.0	1.9	68	26	0	4	1.2
	06103 しょうが・根茎、生	2.00												0.0	0.0	5	1	0	0	0.0
	06223 にんにく・りん茎、生	3.00		0.1										0.0	0.2	16	5	0	3	0.0
	17073 とうがらし・粉	1.00									0.1			0.0	0.2	27	3	0	0	0.0
	05018 ごま・いり	10.00					0.7							0.0	2.0	41	56	0	15	0.0
	03003 車糖・上白糖	3.00					0.1							0.0	0.0	0	0	0	0	0.0
	16002 清酒・純米酒	5.00							0.1					0.0	0.0	0	0	0	0	0.0
	14006 調合油	13.00								1.5				0.0	0.0	0	0	0	0	0.0
	料理計	707.00	4.2	0.0	0.4	0.0	0.1	0.7	0.0	0.1	1.5	1.0	0.0	4.4	16.8	962	283	14	115	2.8
	食事計	707.00	4.2	0.0	0.4	0.0	0.1	0.7	0.0	0.1	1.5	1.0	0.0	4.4	16.8	962	283	14	115	2.8
夕食																				

腎臓病交換表

作成日:2014/02/13

八笑堂ホーム
平成26年2月13日

1単位 = 1杯 - 80kcal

食事 料理名 材料名	正味量 (g)	表1	表2	表3	表4	表5	表6	別表1	別表2	別表3	別表4	別表5	その他	動物性 タンパク質 (g)	植物性 タンパク質 (g)	加味 (mg)	リ (mg)	ビタミンC (mg)	葉酸 (μg)	食塩 相当量 (g)
		穀類	果実他	野菜類	肉豆魚	砂糖他	油脂類	きのこ他	嗜好飲料	菓子類	調味料	加工食品	治療用							
ご飯																				
01088 めし・水稻・精白米	180.00	3.8												0.0	4.5	52	61	0	5	0.0
料理計	180.00	3.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	4.5	52	61	0	5	0.0
しょうが焼き																				
11115 ぶた・大型種・かた脂身つき、生	100.00				2.7									18.5	0.0	320	180	2	2	0.1
17007 こいくちしょうゆ	9.00										0.1			0.0	0.7	35	14	0	3	1.3
16002 清酒・純米酒	11.00								0.1					0.0	0.0	1	1	0	0	0.0
06103 しょうが・根茎、生	8.00													0.0	0.1	22	2	0	1	0.0
06245 ピーマン・青ピーマン・果実、生	40.00			0.1										0.0	0.4	76	9	30	10	0.0
03003 車糖・上白糖	3.00					0.1								0.0	0.0	0	0	0	0	0.0
17012 食塩	0.20													0.0	0.0	0	0	0	0	0.2
14006 調合油	6.00									0.7				0.0	0.0	0	0	0	0	0.0
料理計	177.20	0.0	0.0	0.1	2.7	0.1	0.0	0.0	0.1	0.7	0.1	0.0	0.0	18.5	1.2	454	206	32	16	1.6
ひじきの煮物																				
09031 ひじき・ほしひじき	10.00							0.2						0.0	1.1	440	10	0	8	0.4
10034 いかなご・煮干し	12.00				0.4									5.2	0.0	97	144	0	6	0.9
03003 車糖・上白糖	0.80													0.0	0.0	0	0	0	0	0.0
17007 こいくちしょうゆ	5.00													0.0	0.4	20	8	0	2	0.7
16002 清酒・純米酒	7.50								0.1					0.0	0.0	0	1	0	0	0.0
14006 調合油	2.00									0.2				0.0	0.0	0	0	0	0	0.0
料理計	37.30	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	0.2	0.1	0.2	0.0	0.0	0.0	5.2	1.5	557	163	0	16	2.0
じゃが芋のみそ汁																				
02017 じゃがいも・塊茎、生	50.00		0.5											0.0	0.8	205	20	18	11	0.0
17046 米みそ・赤色辛みそ	18.00										0.4			0.0	2.4	79	36	0	8	2.3
料理計	68.00	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	3.2	284	56	18	19	2.3
食事計	462.50	3.8	0.5	0.1	3.1	0.1	0.0	0.2	0.2	0.9	0.5	0.0	0.0	23.7	10.4	1347	486	50	56	5.9
日計	1639.50	10.0	0.5	0.6	7.5	0.2	5.2	0.2	0.3	2.4	1.5	0.0	0.0	50.5	33.9	2965	1263	73	253	11.3