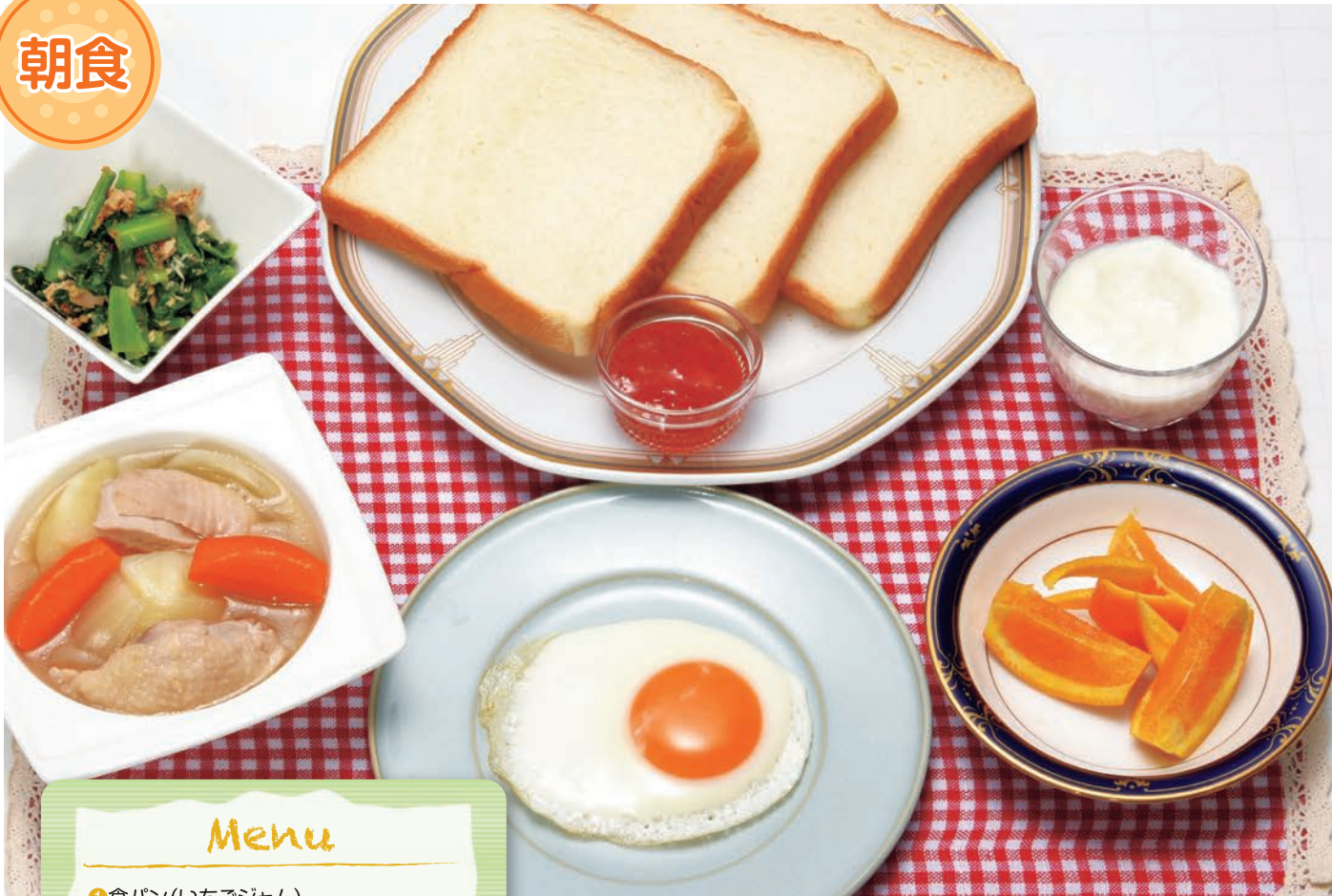


食欲がないときに!

食欲増進メニュー



朝食



Menu

- ①食パン(いちごジャム)
- ②ポトフ…………… p.56
- ③那須御養卵の目玉焼き…… p.40
- ④小松菜とツナのマスタード和え… p.47
- ⑤ヨーグルト
- ⑥果物(オレンジ)

ひとくちメモ

食欲のない朝は、「ポトフ」のような一皿で肉と野菜がたっぷり摂取でき、体もあたたまる料理がおすすめです。

栄養価の高い卵料理や、マスタードで味の変化を加えた野菜料理を組み合わせることで、食べやすく、栄養バランスの整った食事になります。

栃木県の特産品である那須御養卵は、コクと甘みが強く、濃厚で生臭みがないのが特徴です。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	無機質		ビタミン			
					カルシウム	鉄	A	B ₁	B ₂	C
1,016kcal	47.9g	26.7g	145.0g	9.2g	373mg	5.6mg	610μgRAE	0.51mg	0.76mg	91mg

アレルギーと対応

- ①食パン(小麦)→米粉100%パン
- ③卵→肉、魚、大豆製品
- ⑥オレンジ→ほかの果物
- ②鶏肉→ほかの肉
- ⑤ヨーグルト(乳)→豆乳100%ヨーグルト

Point!



食欲がないときは、1品で多くの栄養素を摂れる料理を選びましょう。

カレー粉や辛子などの香辛料、梅干や酢の酸味、柑橘類や香味野菜などを加えると、食欲増進につながります。のどごしが良い料理もおすすめです。

夕食



Menu

- ① ひよこ豆入りドライカレー … p.26
- ② コンソメスープ … p.56
- ③ 彩り野菜のピクルス … p.52
- ④ プロセスチーズ
- ⑤ 果物(キウイフルーツ)

ひとくちメモ

食欲がわかないときは、カレー粉などを利用したスパイシーな香りが食欲を増進します。「ひよこ豆入りドライカレー」は、雑穀米のごはんにすることで、食物繊維や鉄分、ポリフェノールなども一緒に摂れる栄養満点の料理です。

スープは、野菜をたっぷり摂ることができます。また、酸味を加えたさっぱりとした味付けのピクルスは、食欲がないときにも食べやすいメニューです。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	無機質		ビタミン			
					カルシウム	鉄	A	B ₁	B ₂	C
1,004kcal	32.7g	25.8g	153.2g	10.8g	248mg	5.1mg	347μgRAE	0.62mg	0.37mg	108mg

アレルギーと対応

- ① 牛肉、豚肉 → 鶏ひき肉
- ② ベーコン(豚肉) → 牛肉、鶏肉
- ③ ……
- ④ チーズ(乳) → 卵焼き等
- ⑤ キウイフルーツ → 他の果物

スポーツ選手の食事

セットメニュー

主食

主菜

副菜

汁物

その他一覧