

毎日の食事で必要なたんぱく質がとれるように、
花まるごはんを参考にしてみてください。

たんぱく質を手軽に より多くとるために

ふだんの食事にたんぱく質が豊富に含まれている食品を足したり(+)、変えたり(⌚)するひと工夫で簡単にたんぱく質を補うことができます。

ふだんのごはん
たんぱく質(P) 60gメニュー
エネルギー(E) 1,400kcal

花まるごはん
たんぱく質(P) 90gメニュー
エネルギー(E) 1,850kcal
※(+ g)はたんぱく質の増加量を示す

朝食

- トースト
- 目玉焼き
- 野菜サラダ
-

+ ハム・チーズ

- ハムチーズトースト(+5g)
- 目玉焼き
- 野菜サラダ
- ヨーグルト(+3g)



E:450kcal P:21g

昼食

- ごはん
- 鶏ハンバーグ
- 酢の物
-
- 果物

+ えだまめ

- ごはん
- 鶏ハンバーグ
- 酢の物
- えだまめ(+2g)
- 果物



E:550kcal P:26g

夕食

- ごはん
- 鮭のバター焼き
- 温野菜サラダ
- みそ汁

+ 納豆

- 納豆ごはん(+8g)
- 鮭のバター焼き
- 温野菜サラダ

+ 豚肉

- 豚汁(+4g)



E:600kcal P:34g

間食

- ようかん
- お茶

⌚ チーズケーキ

- チーズケーキ(+5g)

⌚ 豆乳

- 豆乳ラテ(+3g)



E:250kcal P:9g

※腎機能が低下しているなど健康状態に不安がある方はかかりつけ医に相談しましょう