

# ●炎症性腸疾患(IBD3)食

## 脂質30g・食物繊維9g/日①の朝食●

朝食



- ・ご飯200g
- ・味噌汁(具ナシ)
- ・野菜ソテー
  - 〔ささみ キャベツ
  - 〔玉葱 人参
- ・鰹田麩
- ・鯛味噌
- ・低脂肪乳



# ●炎症性腸疾患(IBD3)食 脂質30g・食物繊維9g/日①の昼食●

昼食



- ・ご飯200g
- ・ささみムニエル  
スパゲティソテー  
パセリ
- ・スープ煮  
〔芝海老 人参  
玉葱 じゃがいも  
キャベツ〕
- ・梅びしお
- ・ヨーグルト



# ●炎症性腸疾患(IBD3)食

## 脂質30g・食物繊維9g/日①の夕食●

夕食



・ご飯200g

・清汁

花豆腐 ほうれん草

・鯛汐焼

レモン パセリ

・煮しめ

〔 車えび 里芋 人参

大根 さやえんどう



# ●炎症性腸疾患(IBD3)食 脂質30g・食物繊維9g/日①の食事

朝



昼



夕



エネルギー	1800kcal
たんぱく質	70g
脂質	30g
塩分	10g
食物繊維	9g

病態により食事療法の内容が変わります。  
詳しくは医師にご相談の上、  
栄養相談室にご来室ください。



# ●炎症性腸疾患(IBD3)食 脂質30g・食物繊維9g/日②の朝食●

朝食



- ・ご飯200g
- ・味噌汁(具ナシ)
- ・炒り卵
- ・そぼろ味噌
- ・ゆかり
- ・低脂肪乳

# ●炎症性腸疾患(IBD3)食 脂質30g・食物繊維9g日②の昼食●

昼食



- ・ご飯200g
- ・ささみ照焼  
粉吹芋添え
- ・湯豆腐  
葱 削り節  
減塩しょう油
- ・梅干
- ・ヨーグルト



# ●炎症性腸疾患(IBD3)食

脂質30g・食物繊維9g/日②の夕食●

夕食



- ・ご飯200g
- ・魚酒蒸し  
いんげん浸し
- ・茄子亀甲煮
- ・かおり



# ●炎症性腸疾患(IBD3)食 脂質30g・食物繊維9g/日②の食事●

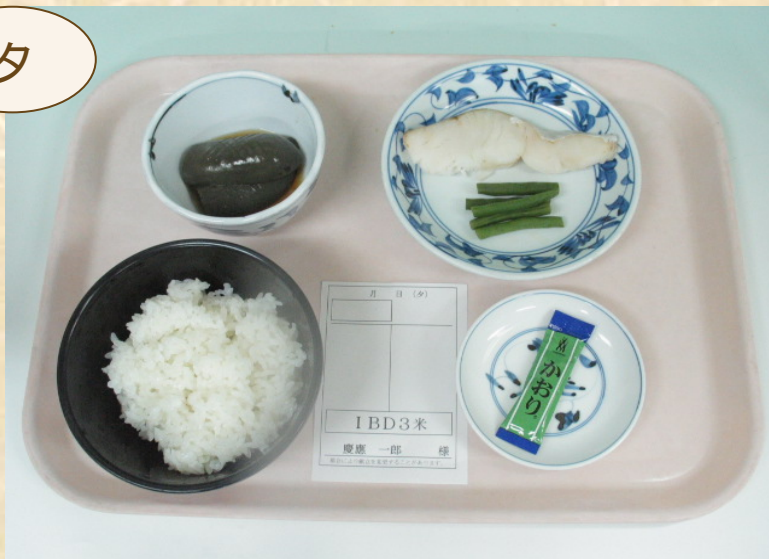
朝



昼



夕



エネルギー	1800kcal
たんぱく質	70g
脂質	30g
塩分	10g
食物繊維	9g

病態により食事療法の内容が変わります。

詳しくは医師にご相談の上、

栄養相談室にご来室ください。

記事作成日 2009年2月1日

最終更新日 2010年3月1日