

# ●脂質異常症食 1600kcal/日 ①の朝食●

## 朝食



- ご飯180g
- 野菜ソテー
  - 〔キャベツ 玉葱
  - ピーマン 人参
- ぶどう豆
- 減塩のり佃煮
- 低脂肪牛乳

# ●脂質異常症食 1600kcal/日 ①の昼食●

## 昼食



- ご飯180g
- 鯖粕漬
- ブロccoliお浸し
- 炒り煮
  - 〔 大根 人参
  - ごぼう 干椎茸
  - グリーンピース
- 吉原揚人参煮
- オレンジ

# ●脂質異常症食 1600kcal/日 ①の夕食●

## 夕食



- ・ご飯180g
- ・ひな鶏立田揚  
レモン パセリ
- ・サラダ  
〔レタス 胡瓜  
プチトマト  
ノンオイルドレッシング〕
- ・若布さや煮

# ●脂質異常症食 1600kcal/日 ①●

朝



昼



夕



エネルギー	1600kcal
たんぱく質	75g
脂質	35g
塩分	6g

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。

# ●脂質異常症食 1600kcal/日 ②の朝食●

## 朝食



- ご飯180g
- 吉原揚人参煮
- 松前漬  
小かぶ 昆布
- 焼き海苔
- 減塩正油
- 低脂肪牛乳

# ●脂質異常症食 1600kcal/日 ②の昼食●

## 昼食



- ・ロールパン
- ・白身魚レモン蒸  
粉吹芋 葉レタス
- ・野菜スープ  
〔 ささみ 玉葱  
人参 キャベツ  
グリーンピース〕
- ・チーズ

# ●脂質異常症食 1600kcal/日 ②の夕食●

## 夕食



- ご飯180g
- 酢豚
  - 豚角切(脂なし)
  - 人参ピーマン
  - 玉葱 干椎茸
  - たけのこ
- そぼろ卵白
  - 茶碗蒸し
  - 鶏挽肉(脂なし)
  - 三つ葉 人参
- パイナップル

# ●脂質異常症食 1600kcal/日 ②●

朝



昼



夕



エネルギー 1600kcal  
たんぱく質 75g  
脂質 35g  
塩分 6g

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。