

1400kcalの献立例 肥満女性対象を対象とした献立例

1日合計	
総エネルギー	1,408kcal
総たんぱく質	69.1g
総脂質	50.7g
総糖質	269g



ヘルシーメニューの一例(約450kcal)

(中村学園大学 編著「医は食なり」より抜粋)

朝食

献立名	食品名	可食量(g)	目安量	備考	
オープンサンド	フランスパン	90	1枚	エネルギー 576kcal たんぱく質 26.6g 脂質 16.6g 糖質 80.3g	
	レタス	20			
	卵	35			
	パセリ	1			
	塩	少々			
	トマト	30			
	ソフトサラミ	30			
	カッテージチーズ	20			
フルーツサラダ	バナナ	50	小1/2本		
	リンゴ	30			
	セロリ	10			
	サニーレタス	10			
グリーンドレッシング	ワサビ	1	小1		
	酢	5			
	サラダ油/塩	2/1	小1/3		
	砂糖	1			
牛乳	牛乳	200			

昼食

献立名	食品名	可食量(g)	目安量	備考
ヒジキごはん	ごはん	165	小1/2	エネルギー 376kcal たんぱく質 19.2g 脂質 7.7g 糖質 57.9g
	ヒジキ	8	小2	
	ニンジン	10		
	チリメンジャコ	5		
	だし汁	150		
	みりん	3		
	しょうゆ	10		
	ゴマ	1		
	甘鯛のパピロット	甘鯛	80	
塩		0.7		
酒		少々	中1切	
深ネギ		30	2~3さや	
生シイタケ		10	小1	
ニンジン		20		
茄でタケノコ		10		
サヤエンドウ		5		
しょうゆ		5		
枝豆のゴマ酢あえ		生ワカメ・キュウリ	10/20	
	枝豆	10	5さや	
	酢/しょうゆ	5/3	小1/小1	
	ゴマ	少々	少々	

夕食

献立名	食品名	可食量(g)	目安量	備考
ごはん	ごはん	165		エネルギー 456kcal たんぱく質 23.3g 脂質 12.5g 糖質 59.2g
牛肉のアスパラ巻き	牛肉(もも)	60	1/4個	
	塩	0.6		
	コショウ	少々		
	グリーンアスパラガス	20		
	油	2		
	トマト	50		
	キュウリ	20		
白あえ	しらたき	30	1/3丁弱 小1 小1	
	ニンジン	10		
	干ヒジキ	2		
	サヤインゲン	20		
	豆腐(木綿)	70		
	ゴマ	3		
	白みそ	5		
	砂糖	2		
	塩	0.2		
すまし汁	かまぼこ	10		
	エノキダケ	10		
	春菊	5		
	だし汁	150		
	塩/しょうゆ/酒	0.6/2/2		