

アレンジで楽しく栄養補給！1week簡単高栄養献立例

	月	火	水	木	金	土	日
朝	お粥 味噌汁 だし巻きたまご ブルーベリーヨーグルトIA* 446kcal	フレンチトースト かぼちゃスープ ヨーグルト 575kcal	とろろごはん 味噌汁 卵豆腐 いちごヨーグルトIA* 449kcal	パン粥 コーンクリームIA* スクランブルエッグ ヨーグルト 558kcal	お粥 味噌汁 温泉卵 マンゴーヨーグルトIA* 421kcal	たぬきごはん 味噌汁 ゆず味噌IA* はちみつヨーグルト 500kcal	パン粥 コーンスープ オリーブオイルIA* ヨーグルト 541kcal
昼	お粥 鶏肉のトマト煮込み 明太マヨIA* キウイ 550kcal	ねぎとろ丼 煮びたし お吸い物 みかん 364kcal	お粥 ムニエル ポテトサラダ 黄桃 371kcal	お粥 豆腐の野菜あんかけ さつまいもの天ぷら 洋梨 583kcal	お粥 煮込みハンバーグ 青じそクリーミーIA* バナナ 762kcal	お粥 かに玉 ガーリックバターIA* オレンジ 546kcal	牛丼 ゆずこしょうIA* 味噌汁 パイナップル 608kcal
おやつ	フルーチェ オレンジジュース 149kcal	たこ焼き風IA* コーヒー 251kcal	バニラアイスのせIA* ヨーグルトドリンク 387kcal	水ようかん 牛乳 214kcal	プリン カフェオレ 120kcal	くずもち風IA* ほうじ茶 239kcal	杏仁豆腐 紅茶 186kcal
夕	お粥 煮魚 ごまだれ豆腐 503kcal	お粥 麻婆豆腐 中華スープ 499kcal	お粥 すき焼き風IA* 茶碗蒸し 446kcal	カレー わさび醤油IA* 416kcal	お粥 さばの味噌煮 生姜めんつゆIA* 552kcal	お粥 白身魚の蒸し煮 アボカドサラダ 452kcal	お粥 肉じゃが 冷ややっこ 517kcal
栄養価	エネルギー 1,648kcal たんぱく質 81.7g	エネルギー 1689kcal たんぱく質 77.7g	エネルギー 1653kcal たんぱく質 71.5g	エネルギー 1771kcal たんぱく質 62.0g	エネルギー 1855kcal たんぱく質 84.2g	エネルギー 1737kcal たんぱく質 69.3g	エネルギー 1852kcal たんぱく質 65.4g
	一部メニューを アイオールソフトに 置き換えると エネルギー 298kcal たんぱく質 17.9g UP	一部メニューを アイオールソフトに 置き換えると エネルギー 225kcal たんぱく質 12.1g UP	一部メニューを アイオールソフトに 置き換えると エネルギー 221kcal たんぱく質 11.3g UP	一部メニューを アイオールソフトに 置き換えると エネルギー 255kcal たんぱく質 7.0g UP	一部メニューを アイオールソフトに 置き換えると エネルギー 424kcal たんぱく質 19.6g UP	一部メニューを アイオールソフトに 置き換えると エネルギー 219kcal たんぱく質 14.3g UP	一部メニューを アイオールソフトに 置き換えると エネルギー 416kcal たんぱく質 15.3g UP

※アイオールソフトの略称

- ・・・アイオールソフト400を1/4個使用したメニュー
- ・・・アイオールソフト400を1/2個使用したメニュー



アイオールソフト400 1本(220g)で
エネルギー 400kcal たんぱく質 21g
ビタミン・ミネラルも補給可能！

アレンジで楽しく栄養補給！1week簡単高栄養献立例



	朝		昼		おやつ		夕		栄養価
月	お粥		お粥		フルーチェ		お粥		エネルギー 1,648kcal たんぱく質 81.7g 脂質 50.7g
	お粥	200g	お粥	200g	フルーチェ (いちご)	65g	お粥	200g	
	味噌汁		鶏肉のトマト煮込み		オレンジジュース		煮魚		
	味噌汁	120g	鶏もも肉	80g	オレンジジュース	150g	かれい	80g	
	麩	2g	玉ねぎ・ピーマン	各20g	ソフティアS	1.5g	しょう油・砂糖・みりん等	適量	
	ソフティアS	1.2g	ホールトマト・ブイヨン等	適量			ごまだれ豆腐		
	だし巻きたまご		明太マヨIA※(★)				アイオールソフト(1/2本)	110g	
	だし巻きたまご	80g	アイオールソフト(1/4本)	55g			白ねりごま	10g	
	ブルーベリーヨーグルトIA※		明太子	10g			しょう油・酢・砂糖	各2g	
	ヨーグルト	100g	マヨネーズ	10g			みそ	1g	
ブルーベリージャム	15g	キウイ							
アイオールソフト(1/4本)	55g	キウイ	80g						
	446kcal		550kcal		149kcal		503kcal		
火	フレンチトースト		ねぎとろ丼		たこ焼き風IA※(■)		お粥		エネルギー 1,689kcal たんぱく質 77.7g 脂質 59.4g
	フレンチトースト	150g	お粥 (すし酢入り)	200g	アイオールソフト(1/2本)	110g	お粥	200g	
	メイプルシロップ	15g	ねぎとろ	80g	ソース・マヨネーズ	適量	麻婆豆腐		
	ホイップクリーム	15g	しょう油・わさび	適量	かつお粉・青のり	適量	アイオールソフト(1/2本)	110g	
	かぼちゃスープ		煮びたし		コーヒー		長ねぎ	15g	
	かぼちゃスープ	120g	小松菜	80g	ブラックコーヒー	150g	豚ひき肉	20g	
	ソフティアS	1.2g	生揚げ	20g	ソフティアS	1.5g	油	3g	
	ヨーグルト		しょう油・みりん・だし汁	適量			麻婆豆腐の素	30g	
	ヨーグルト	100g	お吸い物				中華スープ		
			お吸い物	120g			中華スープ	120g	
		玉麩・三つ葉	適量			卵・小ねぎ	適量		
		ソフティアS	1.2g			ソフティアS	1.2g		
		みかん							
		みかん缶	60g						
	575kcal		364kcal		251kcal		499kcal		

※アイオールソフトの略称

★・・・ニュートリー公式サイト 嚙下食レシピ・製品活用レシピ (<https://www.nutri.co.jp/nutrition/recipe/index.html>) 参照

■・・・enge.jp 嚙下食レシピ集 (<https://enge.jp/prized-recipe/index.html>) 参照

アレンジで楽しく栄養補給！1week簡単高栄養献立例



	朝		昼		おやつ		夕		栄養価
水	とろろごはん		お粥		バナラアイスのせIA* (★)		お粥		エネルギー 1,653kcal たんぱく質 71.5g 脂質 43.6g
	お粥	200g	お粥	200g	バナラアイス	100g	お粥	200g	
	とろろ	50g	ムニエル		アイオールソフト(1/4本)	55g	すき焼き風IA* (★)		
	めんつゆ (三倍濃縮)	適量	たら	80g	ヨーグルトドリンク		アイオールソフト(1/2本)	110g	
	味噌汁		塩・こしょう・小麦粉	適量	ヨーグルト飲料	150g	すき焼き 割り下	適量	
	味噌汁	120g	バター	5g	ソフティアS	1.5g	茶碗蒸し		
	長ねぎ	20g	レモン汁	3g			茶碗蒸し	60g	
	ソフティアS	1.2g	ポテトサラダ						
	卵豆腐		ポテトサラダ	60g					
	卵豆腐	70g	黄桃						
	いちごヨーグルトIA* (★)		黄桃缶	60g					
	ヨーグルト	100g							
いちごジャム	15g								
アイオールソフト(1/4本)	55g								
449kcal		371kcal		387kcal		446kcal			
木	パン粥		お粥		水ようかん		カレー		エネルギー 1,771kcal たんぱく質 62.0g 脂質 52.5g
	パン粥	180g	お粥	200g	水ようかん	70g	お粥	200g	
	コーンクリームIA* (★)		豆腐の野菜あんかけ		牛乳		カレールー	200g	
	コーンスープ	120g	アイオールソフト(1/2本)	110g	牛乳	150g	わさび醤油IA* (★)		
	ソフティアS	1.2g	にんじん・ピーマン	各10g	ソフティアS	1.5g	アイオールソフト(1/4本)	55g	
	アイオールソフト(1/4本)	55g	しょう油・酢・砂糖等	適量			しょう油・わさび	適量	
	スクランブルエッグ		さつまいもの天ぷら						
	スクランブルエッグ	65g	さつまいもの天ぷら	70g					
ケチャップ	適量	めんつゆ	適量						
ヨーグルト		洋梨							
ヨーグルト	100g	洋梨缶	60g						
558kcal		583kcal		214kcal		416kcal			

※アイオールソフトの略称

★・・・ニュートリー公式サイト 嚥下食レシピ・製品活用レシピ (<https://www.nutri.co.jp/nutrition/recipe/index.html>) 参照

アレンジで楽しく栄養補給！1week簡単高栄養献立例



	朝		昼		おやつ		夕		栄養価
金	お粥		お粥		プリン		お粥		エネルギー 1,855kcal たんぱく質 84.2g 脂質 71.1g
	お粥	200g	お粥	200g	カスタードプリン	70g	お粥	200g	
	味噌汁		煮込みハンバーグ		カフェオレ		さばの味噌煮		
	味噌汁	120g	煮込みハンバーグ	190g	ブラックコーヒー	100g	さば	80g	
	じゃがいも	20g	青じそクリーミーIA[※](★)		牛乳	50g	味噌・砂糖・みりん等	適量	
	ソフティアS	1.2g	アイオールソフト(1/4本)	55g	ソフティアS	1.5g	生姜めんつゆIA[※](★)		
	温泉卵		フレンチドレッシング(白)	20g			アイオールソフト(1/2本)	110g	
	温泉卵	50g	青じそドレッシング	10g			めんつゆ	30g	
	めんつゆ(三倍濃縮)	適量	バナナ				しょうが	3g	
	マンゴーヨーグルトIA[※]		バナナ	100g					
ヨーグルト	100g								
マンゴーソース	15g								
アイオールソフト(1/4本)	55g								
	421kcal		762kcal		120kcal		552kcal		
土	たぬきごはん		お粥		くずもち風IA[※](★)		お粥		エネルギー 1,737kcal たんぱく質 69.3g 脂質 60.0g
	お粥	200g	お粥	200g	アイオールソフト(1/2本)	110g	お粥	200g	
	天かす	13g	かに玉		黒蜜	適量	白身魚の蒸し煮		
	青のり	0.5g	卵	100g	きな粉	適量	たら	80g	
	めんつゆ	25g	かに玉の素	60g	ほうじ茶		ズッキーニ・玉ねぎ	各20g	
	味噌汁		ガーリックバターIA[※](★)		ほうじ茶	150g	ミニトマト	30g	
	味噌汁	120g	アイオールソフト(1/4本)	55g	ソフティアS	1.5g	にんじん	15g	
	絹ごし豆腐	20g	きざみにんにく・バター	適量			油・塩	適量	
	ソフティアS	1.2g	塩	少々			アボカドサラダ		
	ゆず味噌IA[※](★)		オレンジ				アボカド	80g	
アイオールソフト(1/4本)	55g	オレンジ	100g			マヨネーズ・塩・こしょう	適量		
ゆず味噌	適量								
はちみつヨーグルト									
ヨーグルト	100g								
はちみつ	15g								
	500kcal		546kcal		239kcal		452kcal		

※アイオールソフトの略称

★・・・ニュートリー公式サイト 嚥下食レシピ・製品活用レシピ (<https://www.nutri.co.jp/nutrition/recipe/index.html>) 参照

アレンジで楽しく栄養補給！1week簡単高栄養献立例



	朝		昼		おやつ		夕		栄養価
日	パン粥		牛丼		杏仁豆腐		お粥		エネルギー 1,852kcal たんぱく質 65.4g 脂質 74.2g
	パン粥	180g	お粥	200g	杏仁豆腐	140g	お粥	200g	
	コーンスープ		牛肉	80g	紅茶		肉じゃが		
	コーンスープ	120g	玉ねぎ	20g	紅茶	150g	豚肉	20g	
	ソフティアS	1.2g	しょう油・砂糖・酒	適量	ソフティアS	1.5g	じゃがいも	100g	
	オリーブオイルIA※(★)		ゆずこしょうIA※(★)				玉ねぎ	20g	
	アイオールソフト(1/4本)	55g	アイオールソフト(1/4本)	55g			にんじん	15g	
	オリーブオイル	適量	白だし	5g			絹さや	10g	
	塩	少々	水	25g			しょう油・砂糖・みりん	適量	
	ヨーグルト		ゆずこしょう	1g			冷ややっこ		
	ヨーグルト	100g	味噌汁				アイオールソフト(1/2本)	110g	
			味噌汁	120g			しょう油・おろししょうが	適量	
		キャベツ	20g						
		ソフティアS	1.2g						
		パイ							
		パイ	60g						
	541kcal	608kcal	186kcal	517kcal					

※ アイオールソフトの略称

★・・・ニュートリー公式サイト 嚥下食レシピ・製品活用レシピ (<https://www.nutri.co.jp/nutrition/recipe/index.html>) 参照