

# 混ぜるだけでできる！1week栄養価アップ献立例

	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 396kcal	フレンチトースト かぼちゃスープ ヨーグルト 625kcal	とろろごはん 味噌汁 卵豆腐 いちごヨーグルト 400kcal	パン粥 コーンスープ スクランブルエッグ ヨーグルト 508kcal	お粥 味噌汁 温泉卵 マンゴーヨーグルト 372kcal	たぬきごはん 味噌汁 ごま和え はちみつヨーグルト 499kcal	パン粥 コーンスープ 生野菜（トマト） ヨーグルト 414kcal
	お粥 鶏肉のトマト煮込み かぼちゃサラダ キウイ 569kcal	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 457kcal	お粥 煮込みハンバーグ コンソメスープ バナナ 617kcal	お粥 かに玉 中華スープ オレンジ 491kcal	牛丼 お浸し 味噌汁 パイナップル 636kcal
おやつ	フルーチェ オレンジジュース 251kcal	たこ焼き コーヒー 273kcal	バニラアイス ヨーグルトドリンク 389kcal	みずようかん 牛乳 316kcal	プリン カフェオレ 222kcal	わらびもち ほうじ茶 329kcal	杏仁豆腐 紅茶 288kcal
	お粥 煮魚 ごまだれ豆腐 378kcal	お粥 麻婆豆腐 中華スープ 455kcal	お粥 すきやき 茶碗蒸し 526kcal	カレー ブロッコリーの和えもの 488kcal	お粥 さばの味噌煮 大根の煮物 474kcal	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 350kcal
栄養価	エネルギー 1,594kcal たんぱく質 71.9g	エネルギー 1,717kcal たんぱく質 73.7g	エネルギー 1,686kcal たんぱく質 68.3g	エネルギー 1,769kcal たんぱく質 63.1g	エネルギー 1,685kcal たんぱく質 72.7g	エネルギー 1,771kcal たんぱく質 63.1g	エネルギー 1,688kcal たんぱく質 58.1g
	ニュートリーコンク2.5 を使用すると エネルギー 250kcal たんぱく質 8.1g UP	ニュートリーコンク2.5 を使用すると エネルギー 250kcal たんぱく質 8.1g UP	ニュートリーコンク2.5 を使用すると エネルギー 250kcal たんぱく質 8.1g UP	ニュートリーコンク2.5 を使用すると エネルギー 250kcal たんぱく質 8.1g UP	ニュートリーコンク2.5 を使用すると エネルギー 250kcal たんぱく質 8.1g UP	ニュートリーコンク2.5 を使用すると エネルギー 250kcal たんぱく質 8.1g UP	ニュートリーコンク2.5 を使用すると エネルギー 250kcal たんぱく質 8.1g UP

- ・・・ニュートリーコンク2.5を大さじ1杯強（20mL）入れるメニュー
- ・・・ニュートリーコンク2.5を大さじ2杯強（40mL）入れるメニュー



ニュートリーコンク2.5 100mLで  
エネルギー 250kcal たんぱく質 8.1g  
ビタミン・ミネラルも補給可能！

# 混ぜるだけでできる！1week栄養価アップ献立例



	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 1,594kcal たんぱく質 71.9g 脂質 48.0g
	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	ニュートリーコンク2.5	40mL	しょう油・砂糖・みりん等	適量	
	ニュートリーコンク2.5	20mL	ホールトマト・ブイヨン等	適量	ソフティアS	1.9g	ごまだれ豆腐 (★)		
	ソフティアS	1.4g	かぼちゃサラダ (★)				絹ごし豆腐	60g	
	だし巻きたまご		かぼちゃ	70g			白ねりごま	10g	
	だし巻きたまご	80g	ニュートリーコンク2.5	20mL			しょう油・酢	各2g	
	ブルーベリーヨーグルト		マヨネーズ	4g			みそ	1g	
	ヨーグルト	100g	プレーンヨーグルト	8g			ニュートリーコンク2.5	20mL	
ブルーベリージャム	15g	レーズン	10g						
		スライスアーモンド	2g						
		キウイ							
		キウイ	80g						
	396kcal	569kcal		251kcal		378kcal			
火	フレンチトースト		ねぎとろ丼		たこ焼き		お粥		エネルギー 1,717kcal たんぱく質 73.7g 脂質 62.5g
	フレンチトースト	150g	お粥 (すし酢入り)	200g	たこ焼き (4個)	80g	お粥	200g	
	メープルシロップ	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	絹ごし豆腐	100g	
	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	
	ニュートリーコンク2.5	20mL	生揚げ	20g	ニュートリーコンク2.5	40mL	油	3g	
	ソフティアS	1.4g	しょう油・みりん・だし汁	適量	ソフティアS	1.9g	麻婆豆腐の素	30g	
	ヨーグルト		お吸い物				ニュートリーコンク2.5	40mL	
	ヨーグルト	100g	お吸い物	120g			中華スープ		
			玉麩・三つ葉	適量			中華スープ	120g	
		ソフティアS	1.2g			卵・小ねぎ	適量		
		みかん				ソフティアS	1.2g		
		みかん缶	60g						
	625kcal	364kcal		273kcal		455kcal			

★・・・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

# 混ぜるだけでできる！1week栄養価アップ献立例



	朝		昼		おやつ		夕		栄養価
水	<b>とろろごはん</b>		<b>お粥</b>		<b>バニラアイス</b>		<b>お粥</b>		エネルギー 1,686kcal  たんぱく質 68.3g  脂質 52.7g
	お粥	200g	お粥	200g	バニラアイス	100g	お粥	200g	
	とろろ	50g	<b>ムニエル</b>		<b>ヨーグルトドリンク (★)</b>		<b>すき焼き</b>		
	めんつゆ (三倍濃縮)	適量	たら	80g	ヨーグルト飲料	150g	牛肉・焼き豆腐・白菜	40g	
	<b>味噌汁</b>		塩・こしょう・小麦粉	適量	<b>ニュートリーコンク2.5</b>	40mL	長ねぎ	20g	
	味噌汁	120g	バター	5g	<b>ソフティアS</b>	1.9g	すき焼き 割り下	適量	
	長ねぎ	20g	レモン汁	3g			<b>茶碗蒸し (★)</b>		
	<b>ニュートリーコンク2.5</b>	20mL	<b>ポテトサラダ</b>				卵	30g	
	<b>ソフティアS</b>	1.4g	ポテトサラダ	60g			<b>ニュートリーコンク2.5</b>	40mL	
	<b>卵豆腐</b>		<b>黄桃</b>				顆粒だし	0.1g	
卵豆腐	70g	黄桃缶	60g			薄口しょうゆ	2.7g		
<b>いちごヨーグルト</b>						塩	0.7g		
ヨーグルト	100g					鶏もも肉	20g		
いちごジャム	15g					料理酒	2g		
						三つ葉	2g		
	400kcal		371kcal		389kcal		526kcal		
木	<b>パン粥</b>		<b>お粥</b>		<b>水ようかん</b>		<b>カレー</b>		エネルギー 1,769kcal  たんぱく質 63.1g  脂質 55.0g
	パン粥	180g	お粥	200g	水ようかん	70g	お粥	200g	
	<b>コーンスープ</b>		<b>豆腐の野菜あんかけ</b>		<b>牛乳 (★)</b>		カレールー	200g	
	コーンスープ	120g	木綿豆腐	100g	牛乳	150g	<b>ニュートリーコンク2.5</b>	40mL	
	<b>ニュートリーコンク2.5</b>	20mL	にんじん・ピーマン	各10g	<b>ニュートリーコンク2.5</b>	40mL	<b>ブロッコリーの和えもの</b>		
	<b>ソフティアS</b>	1.4g	しょう油・酢・砂糖等	適量	<b>ソフティアS</b>	1.9g	ブロッコリー	80g	
	<b>スクランブルエッグ</b>		<b>さつまいもの天ぷら</b>				ツナ	15g	
	スクランブルエッグ	65g	さつまいもの天ぷら	70g			和風ドレッシング	適量	
ケチャップ	適量	めんつゆ	適量						
<b>ヨーグルト</b>		<b>洋梨</b>							
ヨーグルト	100g	洋梨缶	60g						
	508kcal		457kcal		316kcal		488kcal		

★・・・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

# 混ぜるだけでできる！1week栄養価アップ献立例



	朝		昼		おやつ		夕		栄養価
金	<b>お粥</b>		<b>お粥</b>		<b>プリン</b>		<b>お粥</b>		エネルギー 1,685kcal  たんぱく質 72.7g  脂質 60.4g
	お粥	200g	お粥	200g	カスタードプリン	70g	お粥	200g	
	<b>味噌汁</b>		<b>煮込みハンバーグ</b>		<b>カフェオレ</b>		<b>さばの味噌煮</b>		
	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	<b>コンソメスープ</b>		牛乳	50g	味噌・砂糖・みりん等	適量	
	<b>ニュートリーコンク2.5</b>	20mL	コンソメスープ	120g	<b>ニュートリーコンク2.5</b>	40mL	<b>ニュートリーコンク2.5</b>	40mL	
	<b>ソフティアS</b>	1.4g	玉ねぎ	20g	<b>ソフティアS</b>	1.9g	<b>大根の煮物</b>		
	<b>温泉卵</b>		にんじん	10g			大根	60g	
	温泉卵	50g	<b>ソフティアS</b>	1.2g			にんじん・さつま揚げ	各15g	
	めんつゆ（三倍濃縮）	適量	<b>バナナ</b>				しょう油・みりん・だし汁	適量	
<b>マンゴーヨーグルト</b>		バナナ	100g						
ヨーグルト	100g								
マンゴーソース	15g								
	372kcal		617kcal		222kcal		474kcal		
土	<b>たぬきごはん</b>		<b>お粥</b>		<b>わらびもち</b>		<b>お粥</b>		エネルギー 1,771kcal  たんぱく質 63.1g  脂質 52.9g
	お粥	200g	お粥	200g	わらびもち	100g	お粥	200g	
	天かす	13g	<b>かに玉</b>		<b>ほうじ茶（★）</b>		<b>白身魚の蒸し煮</b>		
	青のり	0.5g	卵	100g	ほうじ茶	150g	たら	80g	
	めんつゆ	25g	<b>ニュートリーコンク2.5</b>	40mL	<b>ニュートリーコンク2.5</b>	40mL	ズッキーニ・玉ねぎ	各20g	
	<b>味噌汁</b>		かに玉の素	60g	<b>ソフティアS</b>	1.9g	ミニトマト	30g	
	味噌汁	120g	<b>中華スープ</b>				にんじん	15g	
	絹ごし豆腐	20g	中華スープ	120g			油・塩	適量	
	<b>ニュートリーコンク2.5</b>	20mL	かにかま・小ねぎ	適量			<b>アボカドサラダ</b>		
	<b>ソフティアS</b>	1.4g	<b>ソフティアS</b>	1.2g			アボカド	80g	
	<b>ごま和え</b>		<b>オレンジ</b>				マヨネーズ・塩・こしょう	適量	
	ほうれん草	60g	オレンジ	100g					
	ねりごま・しょう油等	適量							
<b>はちみつヨーグルト</b>									
ヨーグルト	100g								
はちみつ	15g								
	499kcal		491kcal		329kcal		452kcal		

# 混ぜるだけでできる！1week栄養価アップ献立例



	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 1,688kcal たんぱく質 58.1g 脂質 60.3g
	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	
	ニュートリーコンク2.5	20mL	しょう油・砂糖・酒	適量	ニュートリーコンク2.5	40mL	じゃがいも	100g	
	ソフティアS	1.4g	ニュートリーコンク2.5	40mL	ソフティアS	1.9g	玉ねぎ	20g	
	生野菜		お浸し				にんじん	15g	
	トマト	60g	ほうれん草	80g			絹さや	10g	
	ヨーグルト		しょう油・みりん・だし汁	適量			しょう油・砂糖・みりん	適量	
	ヨーグルト	100g	味噌汁				冷ややっこ		
			味噌汁	120g			絹ごし豆腐	60g	
			キャベツ	20g			しょう油・おろししょうが	適量	
		ソフティアS	1.2g						
		パイン							
		パイン	60g						
	414kcal		636kcal		288kcal		350kcal		

★・・・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