

# ちょい足しがポイント！1weekたんぱく質アップ献立例

	月	火	水	木	金	土	日
朝	トースト きなこヨーグルト カフェオレ たんぱく質 15.9g	チーズトースト バナナヨーグルト ミルクティー たんぱく質 16.0g	ごはん 味噌汁 目玉焼き 漬物 たんぱく質 13.7g	トースト コーンスープ スクランブルエッグ キウイ たんぱく質 15.8g	しらすおかかごはん 味噌汁 納豆 梅干し たんぱく質 20.3g	ごはん 味噌汁 桜えび入り玉子焼き 漬物 たんぱく質 19.2g	トースト ウィンナー オレンジ カフェオレ たんぱく質 16.9g
昼	ごはん メンチカツ 野菜スープ たんぱく質 18.0g	牛丼 味噌汁 たんぱく質 22.7g	ミートソーススパゲティ チキンサラダ たんぱく質 23.5g	天ぷらそば (えび天、きす天) たんぱく質 32.7g	オムライス コンソメスープ たんぱく質 21.1g	きつねうどん パインヨーグルト たんぱく質 21.8g	ごはん 肉団子の甘酢あん 中華スープ たんぱく質 18.2g
おやつ	プロッカZn (青りんご) 牛乳 たんぱく質 11.1g	プロッカZn (ピーチ) 豆乳 たんぱく質 11.0g	プロッカZn (オレンジ) カフェオレ たんぱく質 9.7g	プロッカZn (コーヒー) 豆乳 たんぱく質 11.0g	プロッカZn (いちご) ミルクティー たんぱく質 9.6g	プロッカZn (ゆず) カフェオレ たんぱく質 9.7g	プロッカZn (グレープ) ミルクティー たんぱく質 9.6g
夕	ごはん さばの味噌煮 大根とさつま揚げの煮物 たんぱく質 24.4g	ごはん 焼き魚(鮭) しらすとほうれん草のお浸し たんぱく質 25.8g	ごはん 麻婆豆腐 わかめスープ たんぱく質 20.8g	カレー ツナとトマトのサラダ たんぱく質 13.0g	ごはん 煮魚 卵の花 たんぱく質 23.1g	ごはん チーズハンバーグ かにかまとプロッコリーの和え物 たんぱく質 22.4g	ごはん 刺身 味噌汁 たんぱく質 28.3g
栄養価	エネルギー 1,604kcal たんぱく質 69.4g たんぱく質をちょい足しすると たんぱく質 24.5g UP	エネルギー 1,445kcal たんぱく質 75.5g たんぱく質をちょい足しすると たんぱく質 24.8g UP	エネルギー 1,494kcal たんぱく質 67.7g たんぱく質をちょい足しすると たんぱく質 23.0g UP	エネルギー 1,605kcal たんぱく質 72.5g たんぱく質をちょい足しすると たんぱく質 25.4g UP	エネルギー 1,530kcal たんぱく質 74.1g たんぱく質をちょい足しすると たんぱく質 19.6g UP	エネルギー 1,613kcal たんぱく質 73.1g たんぱく質をちょい足しすると たんぱく質 29.2g UP	エネルギー 1,522kcal たんぱく質 73.1g たんぱく質をちょい足しすると たんぱく質 18.3g UP

・・・たんぱく質を多く含む食材を“ちょい足し”したメニュー

・・・たんぱく質を多く含む食材を使ったメニュー

・・・たんぱく質補給ゼリー



プロッカZn 1個(77g)で  
たんぱく質 6.2g  
カルシウムや亜鉛も補給可能！

# ちょい足しがポイント！1weekたんぱく質アップ献立例



	朝		昼		おやつ		夕		栄養価
月	トースト		ごはん		プロッカZn		ごはん		エネルギー 1,604kcal たんぱく質 69.4g 脂質 49.9g
	食パン(6枚切り 1枚)	60g	ごはん	195g	プロッカZn(青りんご)	77g	ごはん	195g	
	いちごジャム	10g	メンチカツ		牛乳		さばの味噌煮		
	きなこヨーグルト		冷凍メンチカツ	100g	牛乳	150g	さば	80g	
	ヨーグルト(加糖タイプ)	100g	油、中濃ソース	適量	ソフティアS	1.5g	みそ、砂糖、みりん等	適量	
	★きなこ	7.5g	ポイルキャベツ	30g			大根とさつま揚げの煮物		
	はちみつ	5g	野菜スープ				大根	40g	
	カフェオレ		玉ねぎ	20g			にんじん	15g	
	コーヒー	100g	にんじん	20g			★さつま揚げ	20g	
	★牛乳	50g	ベーコン	20g			しょうゆ、みりん、だし汁	適量	
コーヒーシュガー	5g	コンソメスープ	120g						
ソフティアS	1.5g	ソフティアS	1.2g						
	たんぱく質 15.9g		たんぱく質 18.0g		たんぱく質 11.1g		たんぱく質 24.4g		
火	チーズトースト		牛丼		プロッカZn		ごはん		エネルギー 1,445kcal たんぱく質 75.5g 脂質 37.4g
	食パン(6枚切り 1枚)	60g	ごはん	195g	プロッカZn(ピーチ)	77g	ごはん	195g	
	スライスチーズ 1枚	16g	牛もも肉	80g	豆乳		焼き魚		
	バナナヨーグルト		玉ねぎ	20g	豆乳	150g	鮭	80g	
	バナナ	100g	しょうゆ、砂糖、酒	適量	ソフティアS	1.5g	塩	適量	
	★ヨーグルト(加糖タイプ)	60g	紅しょうが	15g			しらすとほうれん草のお浸し		
	はちみつ	5g	味噌汁				ほうれん草	80g	
	ミルクティー		油揚げ	5g			★しらす	5g	
	紅茶	100g	みそ	8g			しょうゆ、みりん	適量	
	★牛乳	50g	だし汁	120g					
コーヒーシュガー	5g	ソフティアS	1.2g						
ソフティアS	1.5g								
	たんぱく質 16.0g		たんぱく質 22.7g		たんぱく質 11.0g		たんぱく質 25.8g		

・・・たんぱく質を多く含む食材を“ちょい足し”したメニュー

・・・たんぱく質補給ゼリー

・・・たんぱく質を多く含む食材を使ったメニュー

★ちょい足しした食材

# ちょい足しがポイント！1weekたんぱく質アップ献立例



	朝	昼	おやつ	夕	栄養価
水	ごはん	ミートソーススパゲティ	プロッカZn	ごはん	エネルギー 1,494kcal  たんぱく質 67.7g  脂質 44.3g
	ごはん 195g	スパゲティ(乾) 80g	プロッカZn(オレンジ) 77g	ごはん 195g	
	味噌汁	ミートソース 120g	カフェオレ	麻婆豆腐	
	麩 2g	★粉チーズ 5g	コーヒー 100g	木綿豆腐 100g	
	みそ 8g	チキンサラダ	★牛乳 50g	ねぎ 15g	
	だし汁 120g	★ささみフレーク(缶詰) 20g	コーヒーシュガー 5g	豚ひき肉 20g	
	ソフティアS 1.2g	レタス 45g	ソフティアS 1.5g	油、麻婆豆腐の素 適量	
	目玉焼き	きゅうり 20g		わかめスープ	
	卵 60g	ドレッシング 適量		わかめ(乾燥) 1g	
	油、しょうゆ 適量			★卵 30g	
漬物			玉ねぎ 15g		
ぬか漬け(大根) 15g			鶏ガラスープ 120g		
ぬか漬け(なす) 15g			ソフティアS 1.2g		
たんぱく質 13.7g	たんぱく質 23.5g	たんぱく質 9.7g	たんぱく質 20.8g		
木	トースト	天ぷらそば	プロッカZn	カレー	エネルギー 1,605kcal  たんぱく質 72.5g  脂質 51.4g
	食パン(6枚切り 1枚) 60g	そば(乾) 80g	プロッカZn(コーヒー) 77g	ごはん 195g	
	コーンスープ	えび天 50g	豆乳	カレー(レトルト) 200g	
	コーンスープ 120g	きす天 50g	豆乳 150g	ツナとトマトのサラダ	
	ソフティアS 1.2g	めんつゆ(三倍濃縮) 50g	ソフティアS 1.5g	★ツナ 20g	
	スクランブルエッグ	水 150g		トマト 60g	
	卵 60g	ソフティアS 2.0g		ドレッシング 適量	
	牛乳 15g				
	塩、こしょう、バター 適量				
	ケチャップ 適量				
キウイ					
キウイ 60g					
たんぱく質 15.8g	たんぱく質 32.7g	たんぱく質 11.0g	たんぱく質 13.0g		

・・・たんぱく質を多く含む食材を“ちょい足し”したメニュー

・・・たんぱく質を多く含む食材を使ったメニュー

・・・たんぱく質補給ゼリー

★ちょい足しした食材

# ちょい足しがポイント！1weekたんぱく質アップ献立例



	朝	昼	おやつ	夕	栄養価
金	しらすおかかごはん	オムライス	プロッカZn	ごはん	エネルギー 1,530kcal たんぱく質 74.1g 脂質 43.7g
	ごはん 195g	ごはん 195g	プロッカZn(いちご) 77g	ごはん 195g	
	★しらす 5g	玉ねぎ 20g	ミルクティー	煮魚	
	★かつお節 3g	ミックスベジタブル 20g	紅茶 100g	かれい 80g	
	しょうゆ 適量	鶏もも肉 30g	★牛乳 50g	しょうゆ、砂糖、酒等 適量	
	味噌汁	塩、ケチャップ等 適量	コーヒーシュガー 5g	卵の花	
	大根 20g	卵 60g	ソフティアS 1.5g	卵の花 70g	
	みそ 8g	コンソメスープ			
	だし汁 120g	コンソメスープの素 11.3g			
	ソフティアS 1.2g	★ウィンナー 20g			
	納豆	水 120g			
納豆 50g	ソフティアS 1.2g				
梅干し					
梅干し 20g					
	たんぱく質 20.3g	たんぱく質 21.1g	たんぱく質 9.6g	たんぱく質 23.1g	
土	ごはん	きつねうどん	プロッカZn	ごはん	エネルギー 1,613kcal たんぱく質 73.1g 脂質 48.5g
	ごはん 195g	うどん(ゆで) 170g	プロッカZn(ゆず) 77g	ごはん 195g	
	味噌汁	味付き油揚げ 25g	カフェオレ	チーズハンバーグ	
	木綿豆腐 20g	★ゆで卵 60g	コーヒー 100g	ハンバーグ 80g	
	みそ 8g	ねぎ 10g	★牛乳 50g	★スライスチーズ 16g	
	だし汁 120g	★かつお節 3g	コーヒーシュガー 5g	デミグラスソース 適量	
	ソフティアS 1.2g	めんつゆ(三倍濃縮) 50g	ソフティアS 1.5g	かにかまとプロッコリーの和え物	
	桜えび入り玉子焼き	水 150g		★かにかま 14g	
	卵 90g	ソフティアS 2g		プロッコリー 50g	
	★桜えび 1.5g	パインヨーグルト		ドレッシング 適量	
	白だし、砂糖、水、油 適量	パイン(缶詰) 60g			
漬物	★ヨーグルト(加糖タイプ) 60g				
ぬか漬(きゅうり) 15g					
ぬか漬(なす) 15g					
	たんぱく質 19.2g	たんぱく質 21.8g	たんぱく質 9.7g	たんぱく質 22.4g	

・・・たんぱく質を多く含む食材を“ちょい足し”したメニュー

・・・たんぱく質補給ゼリー

・・・たんぱく質を多く含む食材を使ったメニュー

★ちょい足しした食材

# ちょい足しがポイント！1weekたんぱく質アップ献立例



	朝		昼		おやつ		夕		栄養価
日	トースト		ごはん		プロッカZn		ごはん		エネルギー 1,522kcal たんぱく質 73.1g 脂質 52.4g
	食パン(6枚切り 1枚)	60g	ごはん	195g	プロッカZn(グレープ)	77g	ごはん	195g	
	バター	8g	肉団子の甘酢あん		ミルクティー		刺身		
	ウィンナー		甘酢肉団子	80g	紅茶	100g	まぐろ	80g	
	ウィンナー	60g	中華スープ		★牛乳	50g	しょうゆ、わさび	適量	
	オレンジ		卵	30g	コーヒーシュガー	5g	味噌汁		
	オレンジ	80g	★はんぺん(1/2枚)	35g	ソフティアS	1.5g	ねぎ	15g	
	カフェオレ		こねぎ	3g			★生揚げ	20g	
	コーヒー	100g	中華スープ	120g			みそ	8g	
	★牛乳	50g	ソフティアS	1.2g			だし汁	120g	
コーヒーシュガー	5g					ソフティアS	1.2g		
ソフティアS	1.5g								
	たんぱく質 16.9g		たんぱく質 18.2g		たんぱく質 9.6g		たんぱく質 28.3g		

・・・たんぱく質を多く含む食材を“ちょい足し”したメニュー

・・・たんぱく質補給ゼリー

・・・たんぱく質を多く含む食材を使ったメニュー

★ちょい足しした食材