



管理栄養士・分子栄養学専門家 監修

オーダーメイドメニュー



朝

### 酵素ドリンク (The fasting 60ml)

#### 栄養評価

MEMO

Thefasting  
60ml  
エネルギー 135.6 kcal  
タンパク質 0.12g  
脂質 0.06g  
炭水化物 33.6g  
食塩相当量 0.02g

昼

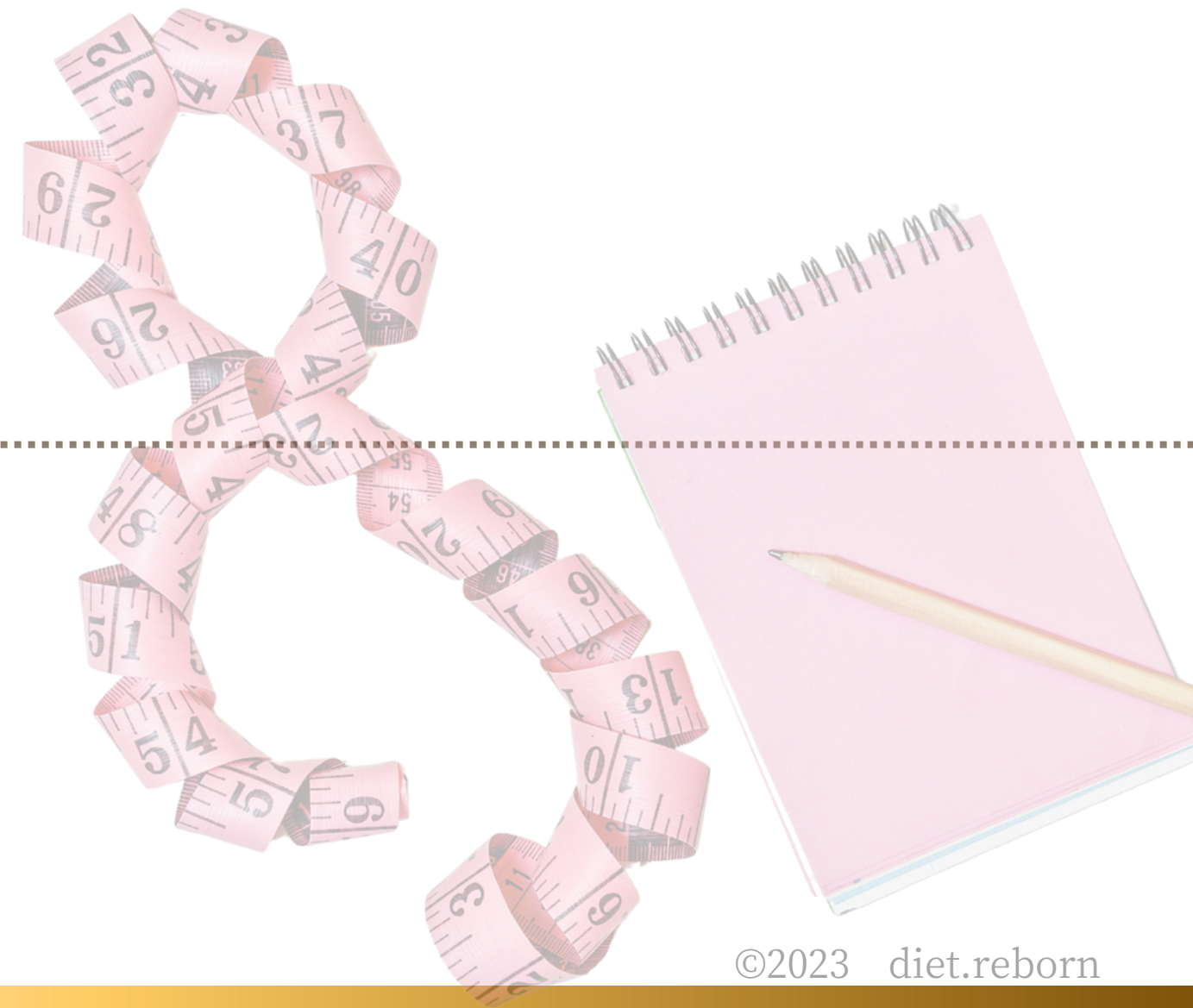
- 白米100g
- 梅干し1
- 納豆1
- ブロッコリーゆで45g
- おから椎茸胡麻和え60g
- 海苔小1枚

エネルギー 316kcal  
タンパク質 15.9g  
脂質 7.6g  
炭水化物 54.3g  
食物繊維総量 14.1g  
ビタミンB2 0.38mg  
ナイアシン 5.3g  
葉酸 176μg  
ビタミンC 31mg  
マグネシウム 94mg  
カルシウム 134mg  
鉄 3.1mg  
亜鉛 2.2mg  
食塩相当量 2.2g  
ビタミンB1 0.18mg  
ビタミンB6 0.26mg  
ビタミンB12 1.7μg

夜

- 白米100g
- 豆腐の上に海苔のせ (豆腐半丁、海苔小1)
- ブロッコリーゆで45g
- ナスとレンコン、ゴマの酢豚風70g

エネルギー 343kcal  
タンパク質 17.9g  
脂質 9.8g  
炭水化物 52.2g  
食物繊維総量 8.2g  
ビタミンB2 0.23mg  
ナイアシン 1.7g  
葉酸 160μg  
ビタミンC 48mg  
マグネシウム 149mg  
カルシウム 240mg  
鉄 3.9mg  
亜鉛 2.3mg  
食塩相当量 0.0g  
ビタミンB1 0.36mg  
ビタミンB6 0.30mg  
ビタミンB12 1.7μg





朝

酵素ドリンク (The fasting 60ml)

栄養評価

MEMO

Thefasting  
60ml  
エネルギー 135.6 kcal  
タンパク質 0.12g  
脂質 0.06g  
炭水化物 33.6g  
食塩相当量 0.02g

昼

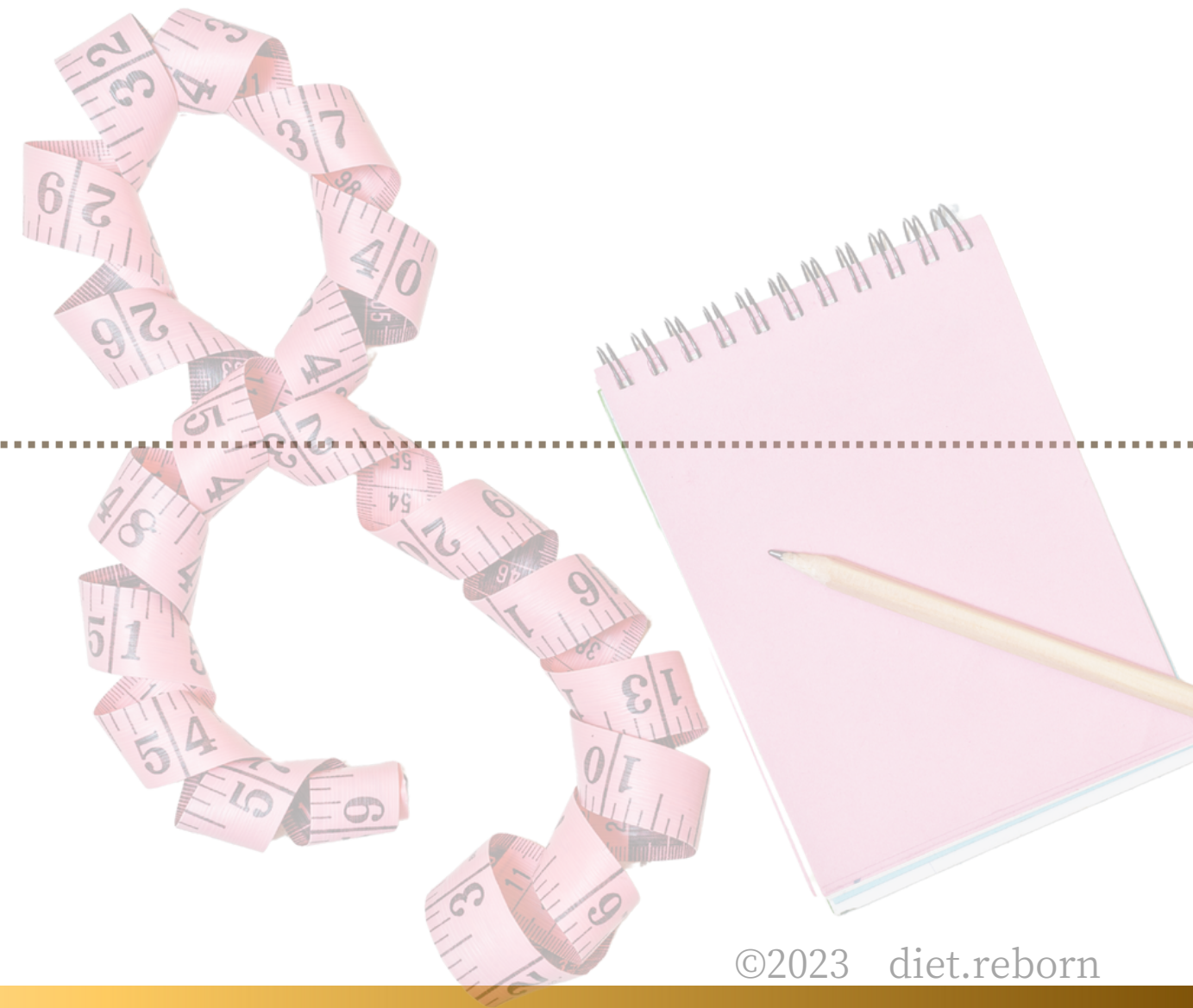
白米100g  
おいもコロッケ (オートミール少々) 35g×2  
ほうれん草胡麻和え30g  
椎茸と高野豆腐100g

エネルギー 403kcal  
タンパク質 20.1g  
脂質 10.0g  
炭水化物 20.1g  
食物繊維総量 10.3g  
ビタミンB2 0.24mg  
ナイアシン 8.7g  
葉酸 96μg  
ビタミンC 11mg  
マグネシウム 90mg  
カルシウム 184mg  
鉄 3.2mg  
亜鉛 3.1mg  
食塩相当量 0.3g  
ビタミンB1 0.22mg  
ビタミンB6 0.35mg  
ビタミンB12 0.0μg

夜

白米100g  
椎茸と高野豆腐100g  
おいもコロッケ (オートミール少々) 35g×3  
ほうれん草の胡麻あえ30g  
わかめの酢の物10g  
梅干し1  
野菜炒め (えりんぎとブロッコリー) 50g

エネルギー 456kcal  
タンパク質 23.3g  
脂質 12.9g  
炭水化物 71.6g  
食物繊維総量 11.8g  
ビタミンB2 0.39mg  
ナイアシン 10.8g  
葉酸 224μg  
ビタミンC 57mg  
マグネシウム 119mg  
カルシウム 222mg  
鉄 3.9mg  
亜鉛 3.6mg  
食塩相当量 2.6g  
ビタミンB1 0.31mg  
ビタミンB6 0.55mg  
ビタミンB12 0.0μg





朝

酵素ドリンク (The fasting 60ml)

栄養評価

Thefasting 60ml  
エネルギー 135.6 k cal  
タンパク質 0.12g  
脂質 0.06g  
炭水化物 33.6g  
食塩相当量 0.02g

MEMO

昼

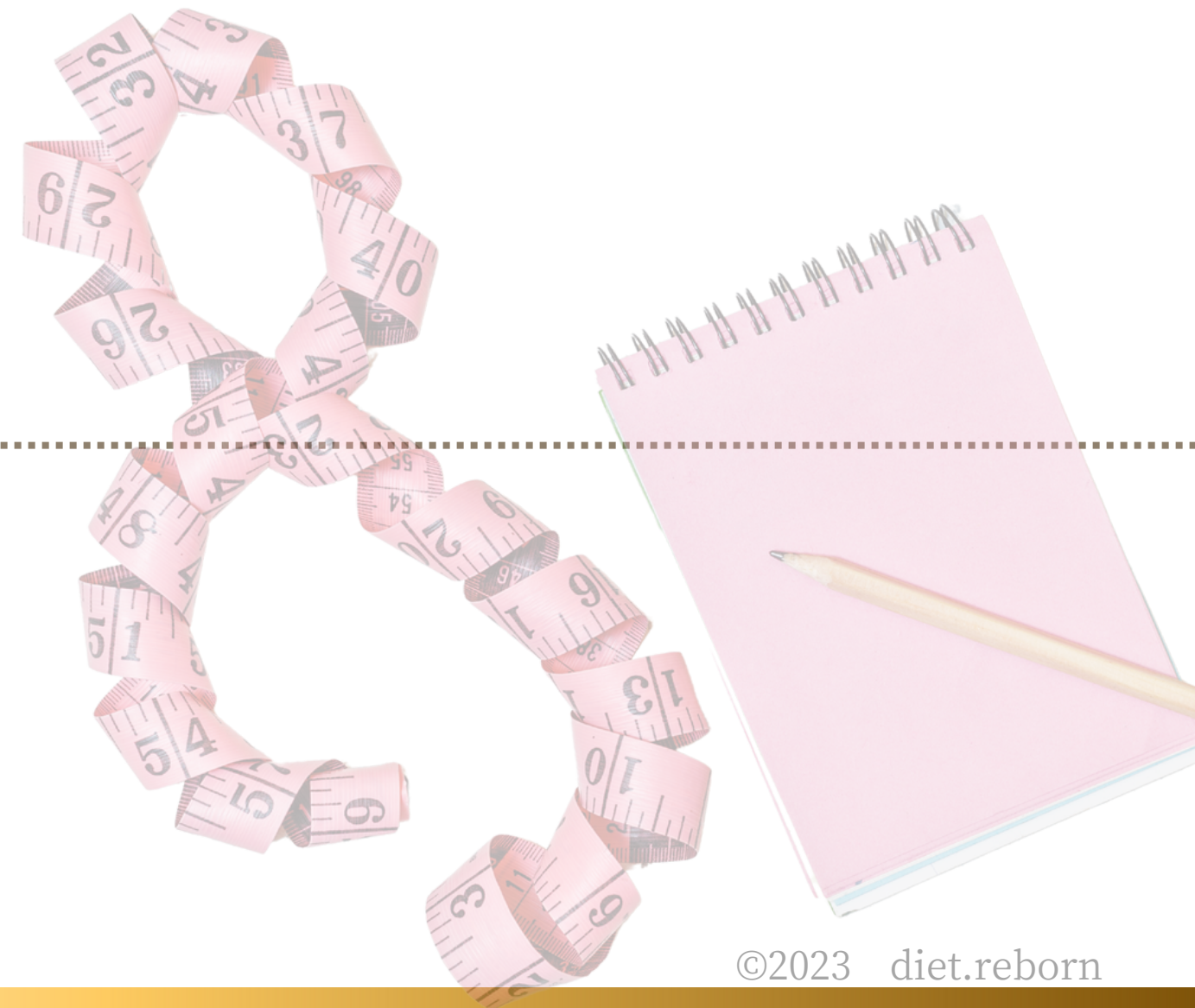
酵素ドリンク (The fasting 60ml)

Thefasting 60ml  
エネルギー 135.6 k cal  
タンパク質 0.12g  
脂質 0.06g  
炭水化物 33.6g  
食塩相当量 0.02g

夜

酵素ドリンク (The fasting 60ml)

Thefasting 60ml  
エネルギー 135.6 k cal  
タンパク質 0.12g  
脂質 0.06g  
炭水化物 33.6g  
食塩相当量 0.02g





朝

酵素ドリンク (The fasting 60ml)

栄養評価

Thefasting  
60ml  
エネルギー 135.6 kcal  
タンパク質 0.12g  
脂質 0.06g  
炭水化物 33.6g  
食塩相当量 0.02g

MEMO

酵素ドリンク60×2回  
間食として飲む

昼

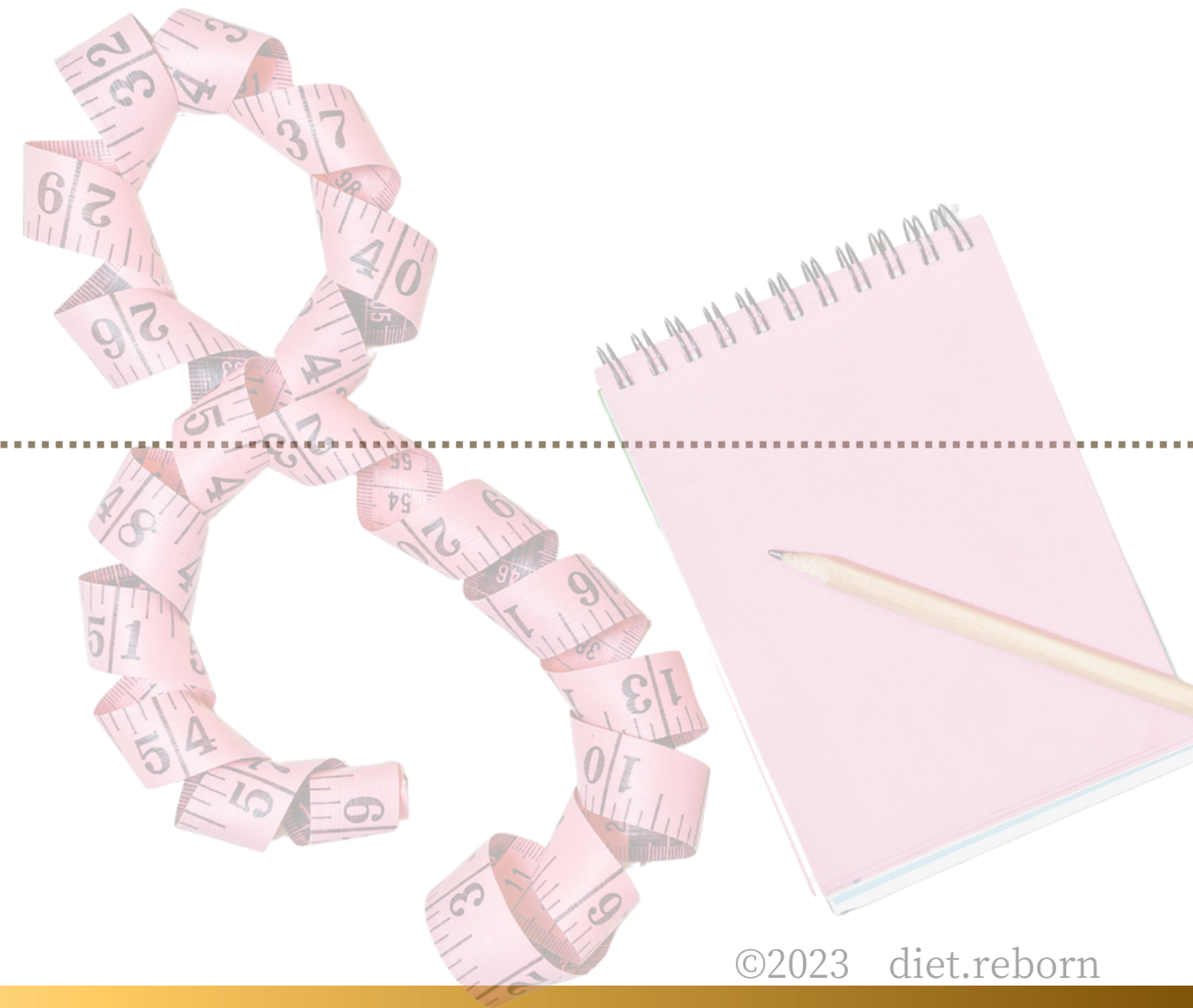
すっきり大根ウメ流し (大根1/3、ウメ1、昆布小1)

エネルギー 99kcal  
タンパク質 2.9g  
脂質 0.7  
炭水化物 27.3g  
食物繊維総量 10.2g  
ビタミンB2 0.08mg  
ナイアシン 1.8g  
葉酸 166μg  
ビタミンC 54mg  
マグネシウム 117mg  
カルシウム 192mg  
鉄 1.4mg  
亜鉛 0.6mg  
食塩相当量 3.0g  
ビタミンB1 0.12mg  
ビタミンB6 0.25mg  
ビタミンB12 0.0μg

夜

玄米おかゆ60g  
梅干し1

エネルギー 35kcal  
タンパク質 0.7g  
脂質 0.3g  
炭水化物 8.6g  
食物繊維総量 0.7g  
ビタミンB2 0.01mg  
ナイアシン 0.8g  
葉酸 2μg  
ビタミンC 0mg  
マグネシウム 13mg  
カルシウム 6mg  
鉄 0.2mg  
亜鉛 0.2mg  
食塩相当量 2.2g  
ビタミンB1 0.04mg  
ビタミンB6 0.05mg  
ビタミンB12 0.0μg





朝

酵素ドリンク (The fasting 60ml)

栄養評価

Thefasting  
60ml  
エネルギー 135.6 kcal  
タンパク質 0.12g  
脂質 0.06g  
炭水化物 33.6g  
食塩相当量 0.02g

MEMO

酵素ドリンク60×2回  
間食として飲む

昼

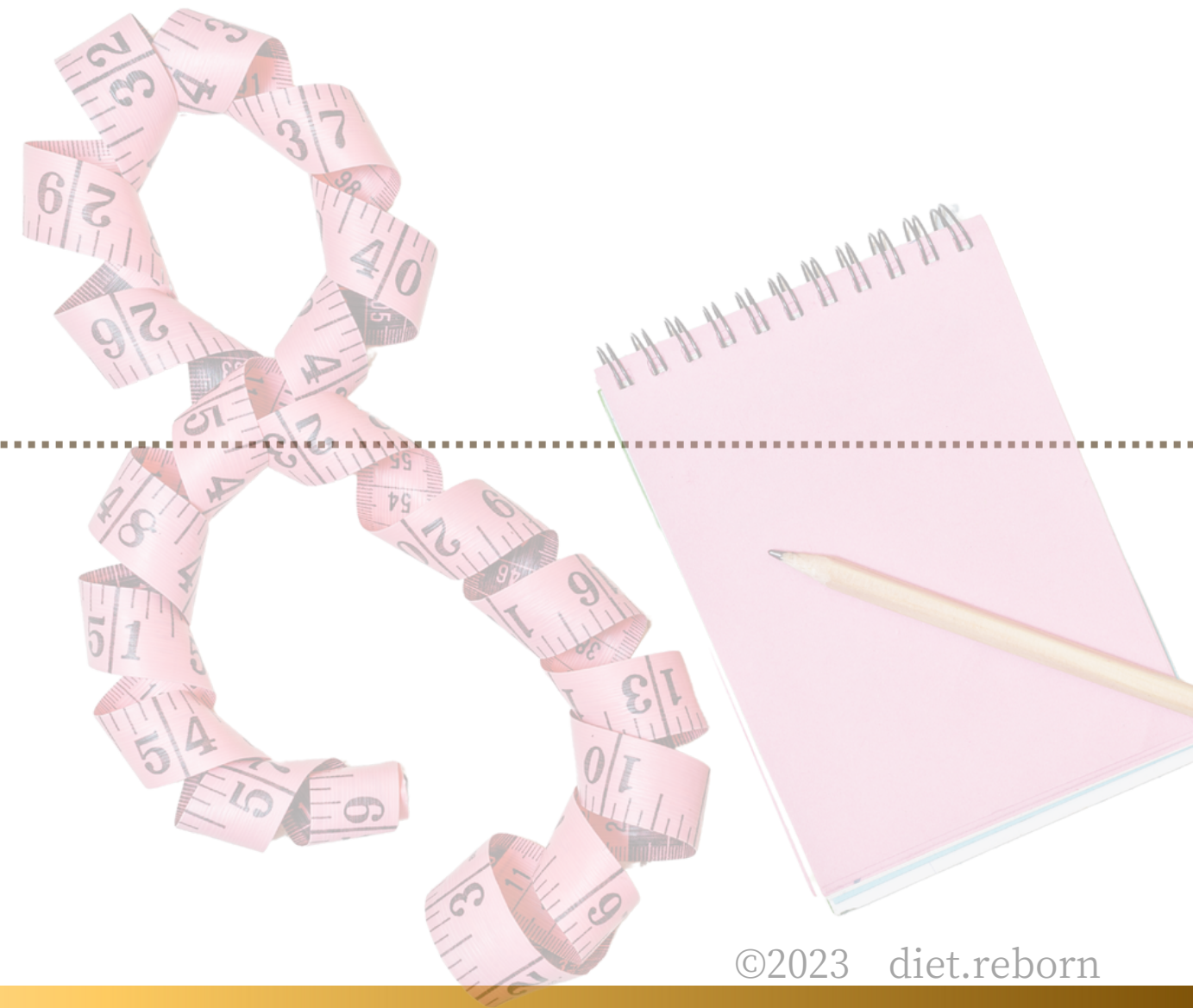
玄米おかゆ60g  
梅干し1  
わかめの味噌汁150cc

エネルギー 73kcal  
タンパク質 3.5g  
脂質 1.9g  
炭水化物 12.6g  
食物繊維総量 2.1g  
ビタミンB2 0.03mg  
ナイアシン 1.4g  
葉酸 12μg  
ビタミンC 0mg  
マグネシウム 42mg  
カルシウム 36mg  
鉄 1.2mg  
亜鉛 0.5mg  
食塩相当量 3.8g  
ビタミンB1 0.05mg  
ビタミンB6 0.07mg  
ビタミンB12 0.0μg

夜

玄米ごはん80g  
ほうれん草塩合え30g  
わかめの味噌汁150cc  
豆乳ヨーグルトとサツマイモのスイートポテト50g

エネルギー 231kcal  
タンパク質 6.7g  
脂質 3.9g  
炭水化物 46.5g  
食物繊維総量 5.4g  
ビタミンB2 0.12mg  
ナイアシン 4.6g  
葉酸 100μg  
ビタミンC 22mg  
マグネシウム 102mg  
カルシウム 96mg  
鉄 2.6mg  
亜鉛 1.4mg  
食塩相当量 1.6g  
ビタミンB1 0.23mg  
ビタミンB6 0.35mg  
ビタミンB12 0.0μg





朝

酵素ドリンク (The fasting 60ml)

栄養評価

Thefasting  
60ml  
エネルギー 135.6 kcal  
タンパク質 0.12g  
脂質 0.06g  
炭水化物 33.6g  
食塩相当量 0.02g

MEMO

酵素ドリンク30×1回  
間食として飲む

昼

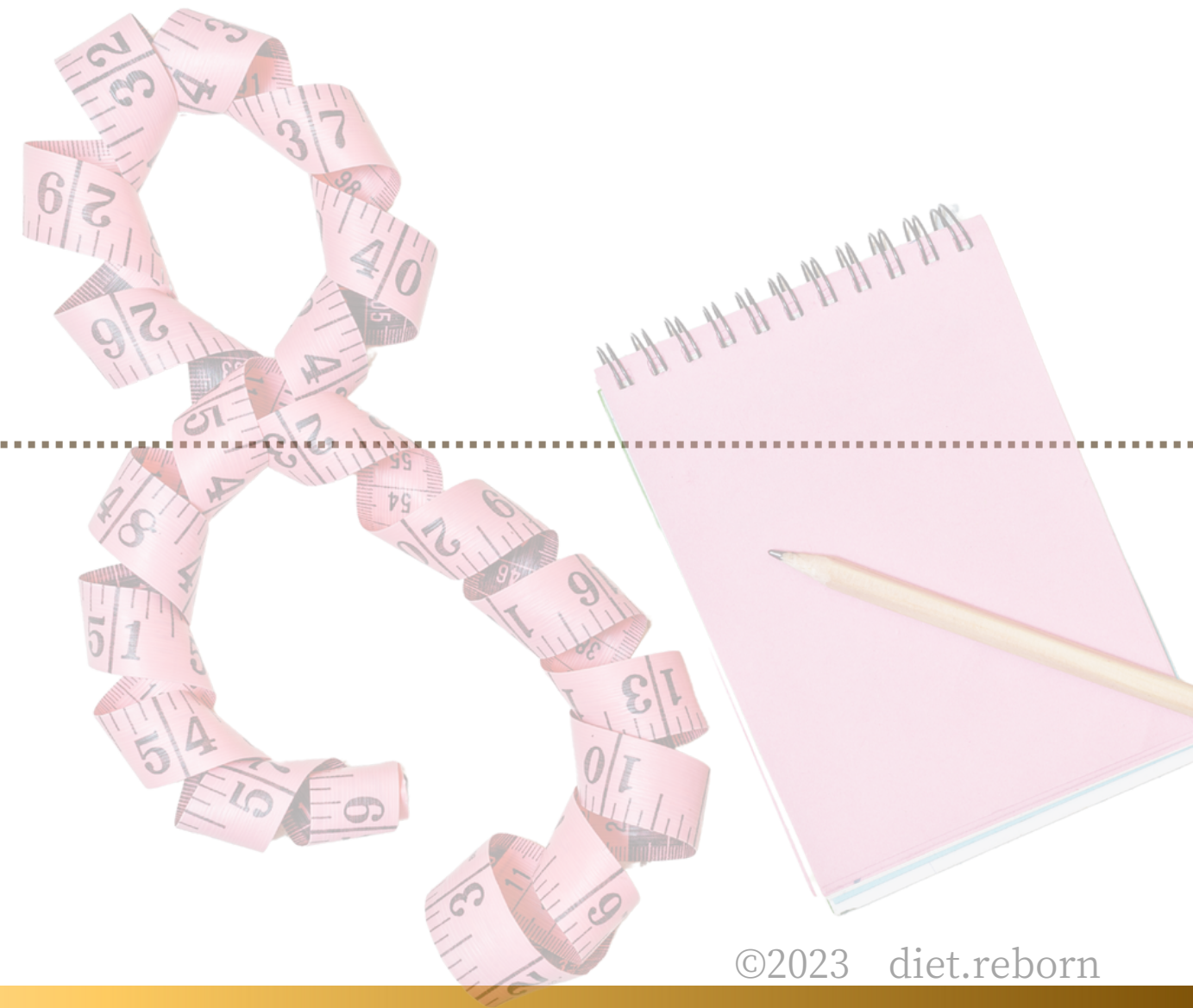
白米80g  
わかめの味噌汁150cc  
お酢入り納豆1  
バナナ1

エネルギー 345kcal  
タンパク質 12.5g  
脂質 6.0g  
炭水化物 63.8g  
食物繊維総量 6.3g  
ビタミンB2 0.30mg  
ナイアシン 1.6g  
葉酸 90μg  
ビタミンC 19mg  
マグネシウム 107mg  
カルシウム 71mg  
鉄 2.8mg  
亜鉛 1.8mg  
食塩相当量 1.6g  
ビタミンB1 0.12mg  
ビタミンB6 0.60mg  
ビタミンB12 0.0μg

夜

白米80g  
ほうれん草と梅干し30g  
わかめの味噌汁150cc  
切干大根の煮物20g  
野菜炒め (えりんぎとブロッコリー) 50g  
豆乳ヨーグルトとさつまいものスイートポテト50g

エネルギー 274kcal  
タンパク質 9.1g  
脂質 5.1g  
炭水化物 52.1g  
食物繊維総量 6.6g  
ビタミンB2 0.23mg  
ナイアシン 2.3g  
葉酸 195μg  
ビタミンC 64mg  
マグネシウム 75mg  
カルシウム 101mg  
鉄 2.6mg  
亜鉛 1.6mg  
食塩相当量 3.8g  
ビタミンB1 0.19mg  
ビタミンB6 0.38mg  
ビタミンB12 0.0μg





朝

玄米がゆ60g  
乳酸サプリ（計算対象外）

栄養評価

エネルギー 42kcal  
タンパク質 0.7g  
脂質 0.2g  
炭水化物 10.1g  
食物繊維総量 0.4g  
ビタミンB2 0.01mg  
ナイアシン 0.9g  
葉酸 2μg  
ビタミンC 0mg  
マグネシウム 13mg  
カルシウム 3mg  
鉄 0.1mg  
亜鉛 0.2mg  
食塩相当量 0.0g  
ビタミンB1 0.04mg  
ビタミンB6 0.05mg  
ビタミンB12 0.0μg

MEMO

好きなおやつを200キロカロリーまで

昼

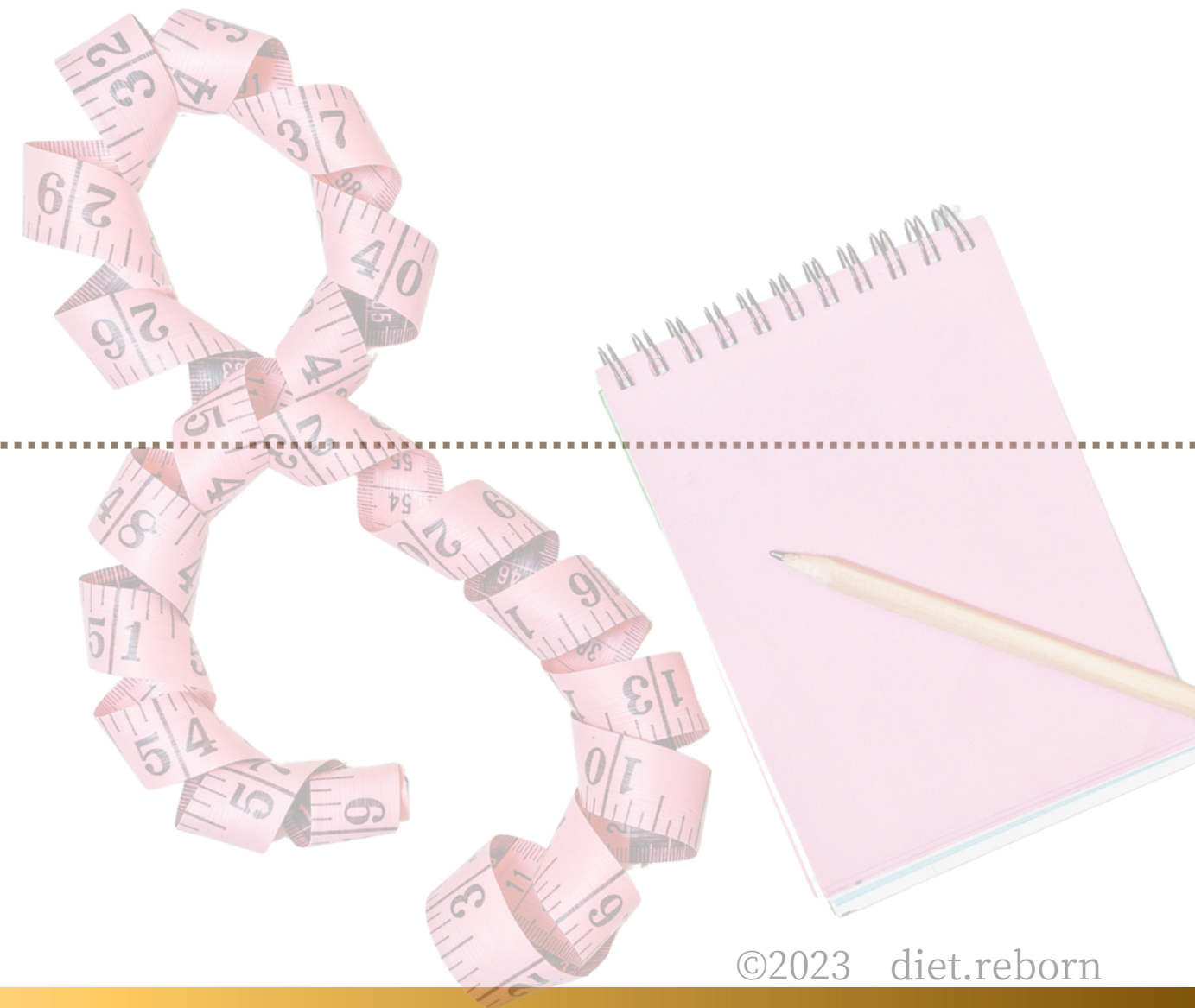
白米100g  
納豆1  
ホット豆乳（無調整）200cc  
バナナ1  
わかめの味噌汁150cc

エネルギー 463kcal  
タンパク質 20.2g  
脂質 10.1g  
炭水化物 77.4g  
食物繊維総量 7.0g  
ビタミンB2 0.34mg  
ナイアシン 2.6g  
葉酸 147μg  
ビタミンC 19mg  
マグネシウム 158mg  
カルシウム 102mg  
鉄 5.2mg  
亜鉛 2.5mg  
食塩相当量 1.6g  
ビタミンB1 0.18mg  
ビタミンB6 0.72mg  
ビタミンB12 0.0μg

夜

白米100g  
ほうれん草と梅干し30g  
わかめの味噌汁150cc  
切干大根の煮物20g  
野菜炒め（えりんぎとブロッコリー）50g

エネルギー 245kcal  
タンパク質 8.8g  
脂質 4.9g  
炭水化物 45.2g  
食物繊維総量 4.9g  
ビタミンB2 0.19mg  
ナイアシン 3.5g  
葉酸 157μg  
ビタミンC 49mg  
マグネシウム 57mg  
カルシウム 79mg  
鉄 2.1mg  
亜鉛 1.5mg  
食塩相当量 3.8g  
ビタミンB1 0.13mg  
ビタミンB6 0.25mg  
ビタミンB12 0.0μg







朝

玄米60g  
梅干し1  
乳酸サプリ (計算対象外)

栄養評価

エネルギー 94kcal  
タンパク質 1.8g  
脂質 0.7g  
炭水化物 22.4g  
食物繊維総量 1.2g  
ビタミンB2 0.01mg  
ナイアシン 2.2g  
葉酸 6μg  
ビタミンC 0mg  
マグネシウム 31mg  
カルシウム 8mg  
鉄 0.5mg  
亜鉛 0.5mg  
食塩相当量 2.2g  
ビタミンB1 0.10mg  
ビタミンB6 0.13mg  
ビタミンB12 0.0μg

MEMO

好きなおやつを200キロカロリーまで

昼

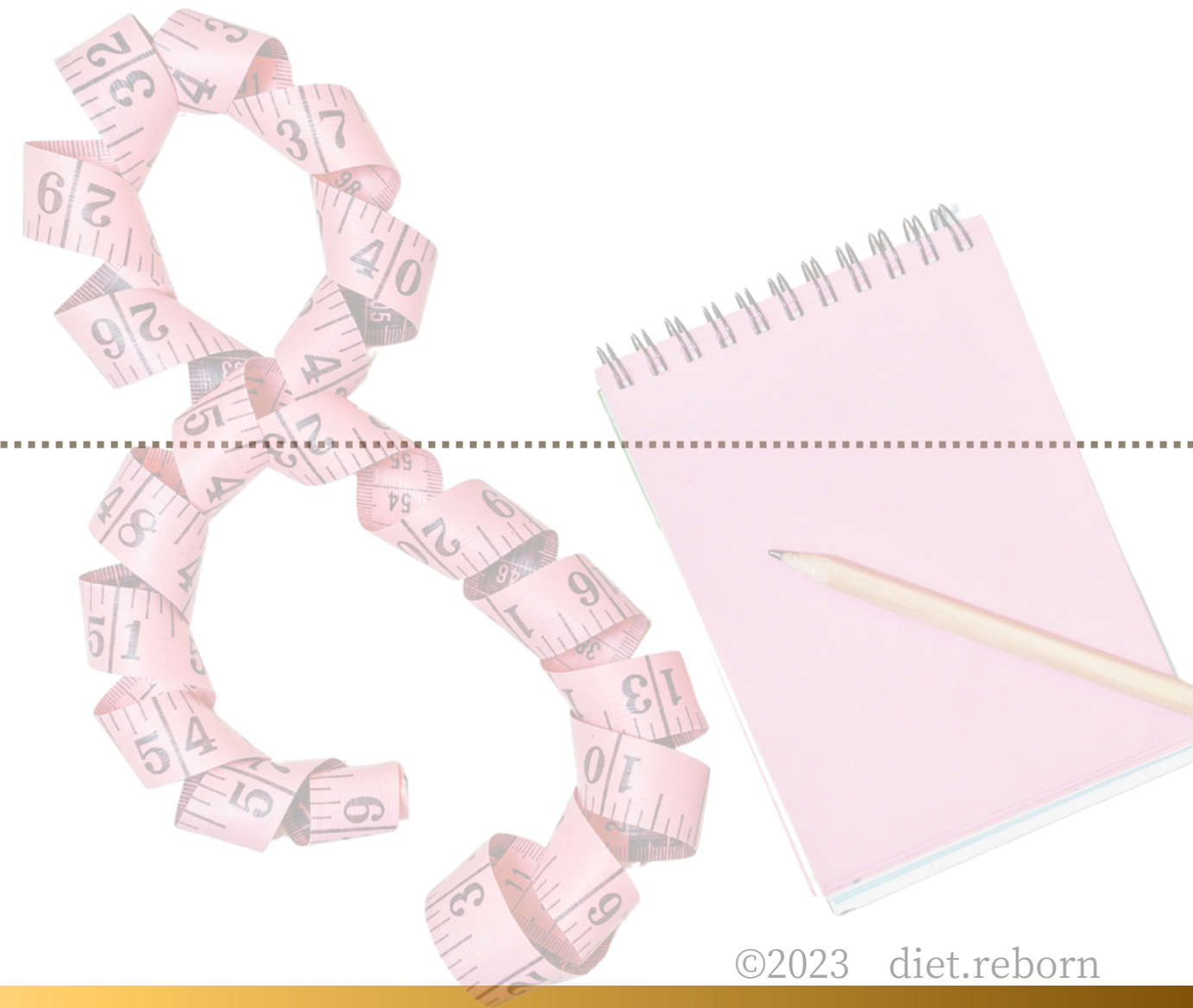
白米100g  
納豆1  
ホット豆乳 (無調整) 200cc  
バナナ1  
わかめの味噌汁150cc

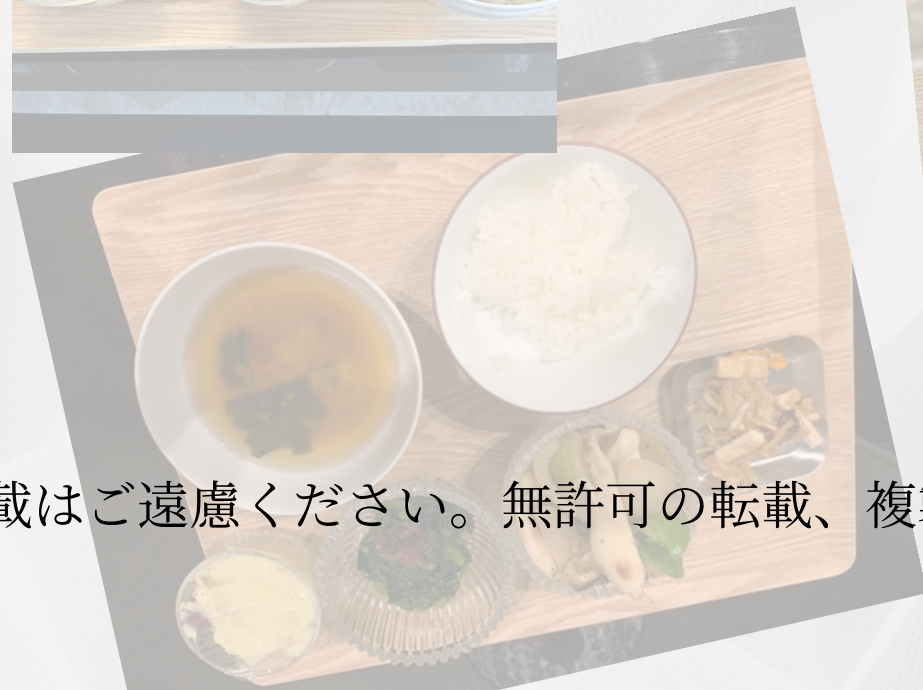
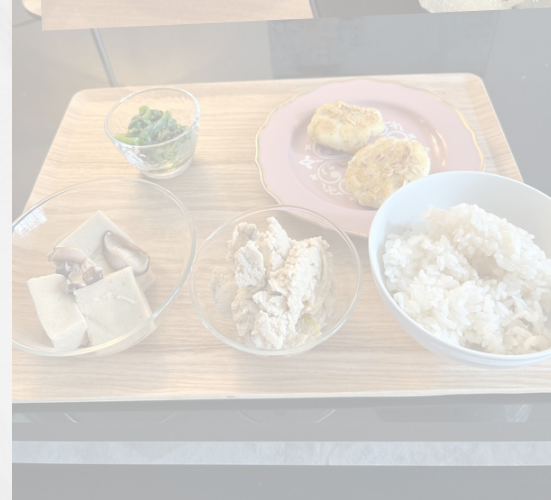
エネルギー 463kcal  
タンパク質 20.2g  
脂質 10.1g  
炭水化物 77.4g  
食物繊維総量 7.0g  
ビタミンB2 0.34mg  
ナイアシン 2.6g  
葉酸 147μg  
ビタミンC 19mg  
マグネシウム 158mg  
カルシウム 102mg  
鉄 5.2mg  
亜鉛 2.5mg  
食塩相当量 1.6g  
ビタミンB1 0.18mg  
ビタミンB6 0.72mg  
ビタミンB12 0.0μg

夜

白米100g  
すきなおかず (300kcal)

(仮) エネルギー 156kcal  
タンパク質 2.5g  
脂質 0.3g  
炭水化物 37.1g  
食物繊維総量 1.5g  
ビタミンB2 0.01mg  
ナイアシン 0.8g  
葉酸 3μg  
ビタミンC 0mg  
マグネシウム 7mg  
カルシウム 3mg  
鉄 0.1mg  
亜鉛 0.6mg  
食塩相当量 0.0g  
ビタミンB1 0.02mg  
ビタミンB6 0.02mg  
ビタミンB12 0.0μg





当メニュー、レシピのすべての転載はご遠慮ください。無許可の転載、複製、転用などは法律により罰せられます。