


★いざ！という時に簡単に用意できるバランスの良い食事★

- ①主食(炭水化物)+主菜(たんぱく質)+副菜(ビタミン・ミネラル・食物繊維)
- ②塩分水分の少ない食品や調理方法を選ぶ(汁や煮るよりも焼く、炒める)
- ③冷凍やレトルト食品など手軽に調理できる食品を上手に利用しましょう。

常備しておく便利な食品		ポイント
主食	パックご飯、冷凍ご飯、冷凍麺類、餅、パン	電子レンジのみで調理可能 個包装で管理しやすい 冷凍保存又は 常温長期保存可能 
主菜	納豆や豆腐、卵やチーズ、缶詰(さば、ツナ、焼鳥) レトルト食品(牛丼、カレー)、冷凍食品(唐揚げ、焼魚)	
副菜	パックサラダ、カット野菜、冷凍野菜、冷凍きのこ	







献立例① 	好きな物に乗っけて食べるだけ！ネハトロ楽ちん丼
	パックご飯又は冷凍ご飯 + 卵や納豆 + 冷凍オクラやとろろ + 麺つゆ大さじ1
献立例② 	家にある物で簡単に！パパッと炒飯
	パックご飯又は冷凍ご飯 + 卵1個 + 葱など家にある食材 + ごま油 + 中華だし小さじ1
献立例③ 	ちょっとがっつり唐揚げサンド！
	ロールパン2個 + 冷凍から揚げ2~4個 + カット野菜サラダ1/2袋 + ケチャップ
献立例④ 	カレールーで野菜を食べれば減塩！簡単野菜カレー
	パックご飯又は冷凍ご飯 + レトルトカレー1袋 + 冷凍ブロッコリー4個
献立例⑤ 	夏にぴったり！こく旨サラダうどん
	冷凍うどん1玉 + ツナ缶1缶 + カット野菜サラダ1/2袋 + 胡麻ドレッシング大さじ1
献立例⑥ 	から揚げや焼き魚好きなおかずを選んで簡単温野菜定食！
	パックご飯又は冷凍ご飯 + 冷凍おかず1人前 + カット野菜1/2袋 + マヨネーズ大さじ1

この他にもいろんな献立例を栄養士と一緒に考えましょう。いつでもお声がけ下さい。

姫野クリニック 栄養士

宅配弁当サービス業者一覧

出雲市の宅配業者をまとめました。詳しく知りたい方にはパンフレットをお渡し致します。

	宅配クック123 (税込)	配食のふれ愛 (+税)	ミールタイム (おかずのみ)
お弁当の種類	<ul style="list-style-type: none"> 普通食 (おかずのみ) ¥540 (ご飯付) ¥594 カロリー・塩分調整食 (おかずのみ) ¥777 (ご飯付) ¥820 透析食 (おかずのみ) ¥777 (ご飯付) ¥820 	<ul style="list-style-type: none"> 普通食 (おかずのみ) ¥450 (ご飯付) ¥500 カロリー調整食 (おかずのみ) ¥715 (ご飯付) ¥762 	<ul style="list-style-type: none"> ヘルシー食 ¥598 300kcal未満、塩分2g未満 ヘルシー食多め ¥698 内容量300g以上、塩分2g未満 <p>※冷凍弁当です。</p>
その他	<ul style="list-style-type: none"> 翌日から対応可能 1食分からでもOK 昼食と夕食に対応 アレルギー、刻み食対応あり 宅配料無料 	<ul style="list-style-type: none"> 翌日から対応可能 1食分からでもOK 昼食と夕食に対応 アレルギー、刻み食対応あり 宅配料無料 初回の方は、無料で試食可能 	<ul style="list-style-type: none"> 翌日から対応可能 カタログからメニューが選べる 注文は7食以上から アレルギー表示あり 宅配料200円～ 会員登録が必要 
問い合わせ	〒693-0006 出雲市白枝町222-1 TEL:0853-28-3003 FAX:0853-31-4023 	〒699-0631 出雲市斐川町直江4840-1 TEL:0853-72-3619 FAX:0853-72-8276 	☎0120-054-014 (携帯電話) 0570-054-014 インターネット24時間受付 

栄養補助食品について

当院で取り扱っている栄養補助食品をまとめました。また、ドラッグストアで購入できるものも紹介します。

パワミナ200Jelly

1本 155円 ※1本ずつから購入可能です。

1袋120g ・手軽にエネルギーとたんぱく質が摂取できるゼリー飲料です。



エネルギー	200kcal
たんぱく質	6g
リン	8.8mg
カリウム	2.3mg
水分	75.7g

バナナ風味、いちご風味、メロン風味、オレンジ風味、ぶどう風味、サイダー風味、レモンヨーグルト風味の7種類から選べます。

テルミールミニα

1箱24本入り 4270円

1本125ml ・テルミールミニとの違いは、



エネルギー	200kcal
たんぱく質	7.3g
リン	80mg
カリウム	150mg
水分	94mg

食物繊維配合、ビタミンB1を強化しているところです。イチゴ味、抹茶味から選べます。



↑テルミールミニ 味は4種類です。

<ドラッグストアで購入できる商品>

カロリーメイト(ブロック)



2本入り

エネルギー	200kcal
たんぱく質	4.2g
リン	50mg
カリウム	48mg

・ブロックタイプの他にゼリー、リッキドタイプがあります。

SOYJOY



ブルーベリー味

エネルギー	134kcal
たんぱく質	4g
リン	68mg
カリウム	234mg

・いろいろな味があります。栄養成分は味によって多少異なります。

カロリーメイトゼリー



1袋 (215g)

エネルギー	200kcal
たんぱく質	8.2g
リン	175mg
カリウム	53mg
水分	169mg

・ブロックタイプが食べにくい方は、ゼリータイプもお勧めです。

※当院で扱う栄養剤はパンフレットも用意しています。気になる方は、お声かけください。