# 低栄養予防　手軽に栄養アップレシピ（一覧）

作成：中部厚生センター管内地域高齢者等食支援ワーキング【メンバー：管理栄養士・栄養士】

厚生連滑川病院、かみいち総合病院、藤木病院、なごみ苑、つるぎの庭、陽風の里、常楽園、竜ヶ浜荘、
滑川市民健康センター、舟橋村生活環境課、上市町保健センター、立山町保健センター、中部厚生センター（事務局）

| NO | 分類 | たんぱく質源となる主要食材 | レシピ名 | 栄養成分 | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 食塩相当量 (g) |
| 1 | 肉 | 牛肉 | 牛肉とブロッコリーのクリーム煮 | 503 | 7.8 | 0.6 |
| 2 | | 豚肉 | 豚ヒレ肉のカレー風味焼き | 158 | 18.8 | 1.0 |
| 3 | | 鶏肉 | 鶏ささみのピカタ | 108 | 13.1 | 0.9 |
| 4 | | 鶏肉 | 蕪のひき肉あんかけ煮 | 171 | 14.5 | 1.8 |
| 5 | | 鶏肉 | ささみのからしあげ | 183 | 17.0 | 1.2 |
| 6 | | 鶏肉 | ふんわり水餃子 | 191 | 10.5 | 0.5 |
| 7 | | 鶏肉 | 鶏肉としめじのポン酢煮 | 226 | 18.8 | 1.8 |
| 8 | 魚 | はんぺん、鶏肉 | はんぺんのふわふわ焼き | 236 | 14.2 | 1.3 |
| 9 | | サバ、豆腐 | さば缶と豆腐の落とし揚げ | 251 | 16.8 | 0.8 |
| 10 | | サバ | さばの味噌マヨ | 222 | 14.0 | 1.5 |
| 11 | | マグロ | マグロステーキおろし醤油 | 176 | 22.4 | 1.4 |
| 12 | | サケ、豆腐 | 鮭と厚揚げのレンジ煮 | 329 | 25.6 | 2.5 |
| 13 | 卵 | 卵、イワシ | 魚の卵とじ | 331 | 21.9 | 1.8 |
| 14 | | 卵、鶏肉 | 具たくさん卵とじ | 153 | 10.2 | 1.1 |
| 15 | | 卵、鶏肉 | 小田巻き蒸し | 210 | 11.7 | 2.0 |
| 16 | | 卵 | だし巻き卵の京風あんかけ | 81 | 5.0 | 0.8 |
| 17 | | 卵 | 簡単温泉卵 | 83 | 6.5 | 0.8 |
| 18 | | 卵 | 松茸風茶碗蒸し | 85 | 7.9 | 1.1 |
| 19 | | 卵、牛乳 | ケークサレ | 305 | 8.4 | 1.0 |
| 20 | | 卵、チーズ | チーズ入りオムレツ | 158 | 10.0 | 0.8 |
| 21 | 大豆製品 | 豆腐、ツナ缶詰 | 豆腐のグラタン | 468 | 30.1 | 2.5 |
| 22 | | 厚揚げ、チーズ | 厚揚げのチーズ焼き | 257 | 18.1 | 1.2 |
| 23 | | 大豆、ツナ缶詰 | 大豆のツナポテト和え | 249 | 13.1 | 0.6 |
| 24 | | 納豆、卵 | 納豆オムレツ | 167 | 11.2 | 1.0 |
| 25 | | 豆腐 | ごま茸味噌汁 | 97 | 4.9 | 1.1 |
| 26 | | 豆腐 | たらこ豆腐 | 96 | 8.9 | 1.1 |
| 27 | 乳製品 | 牛乳、チーズ | かぶのクリーム煮 | 159 | 7.9 | 1.8 |
| 28 | | 牛乳 | 黒ごまミルクゼリー | 177 | 5.5 | 0.1 |
| 29 | | 牛乳、卵 | フルーツパンプディング | 208 | 6.7 | 0.6 |
| 30 | | ヨーグルト | 簡単ティラミス | 98 | 5.6 | 0.1 |