

ミキサー食レシピ

★ ミキサー食の準備



幼児後期 1食約 400kcal
主食 110g



+スープとお茶 30 ~ 50ml
食事だけだと約 340kcal

ミキサー食にしたら
トータル 350ml
+牛乳 100ml



学童I 1食約 500kcal
主食 130g



+水分 100ml

ミキサー食にしたら
トータル 450ml

★ 学校給食の例 (小学1年生の献立)



* 普通の食事を、主食とおかずをあわせてミキサー食にするとミキサー食 1ml あたり 0.8 ~ 1kcal 位になります。

★ 「主食」 1品 80kcal

ごはん 小さいお茶碗軽く半分 (50g)



足す

+

水分
100ml 位



出来上がり
シリンジ吸引後
100ml 位

赤飯 (40g)



+

水分
80ml 位



出来上がり
シリンジ吸引後
75ml 位

食パン 6枚切り半分 (30g)



+

水分
100ml 位



出来上がり
シリンジ吸引後
80ml 位

バターロールパン 5分の4切れ (25g)



+

水分
50ml 位



出来上がり
シリンジ吸引後
50ml 位

うどん ゆで (80g) 乾燥 (20g)



+

水分
80ml 位



出来上がり
シリンジ吸引後
120ml 位

スパゲッティ ゆで (50g) 乾燥 (20g)



+

水分
50ml 位



出来上がり
シリンジ吸引後
65ml 位