

メニュー

治療中の副作用がある方でも、比較的食べやすいと思われるメニューや、実際に要望の多いメニューを紹介しています。

“これなら食べられそうだな”とか“おいしそうだな”
“作ってみようかな”と思う料理があるかもしれません。
写真を見ながら、食べられそうな料理を見つける助けにしてください。



このマークがついているものは、「レシピ」
(P.41～)の該当ページで、作り方や工夫を
紹介しています。

メニューの中で主な栄養素を紹介しています

炭水化物 エネルギーになる

たんぱく質 からだをつくる

ビタミン・ミネラル からだの調子を整える

粥



作り方
アレンジ
P. 42

炭水化物

塩味や梅干し・漬物・昆布の佃煮など、お好みで！
※ においに過敏な時は、敬遠されがちです。

冷やしそうめん



作り方
アレンジ
P. 57

炭水化物

めんの中でも、のどごしの良さで人気

菓子パン



炭水化物

種類はお好みで…
手軽にエネルギーがとれる

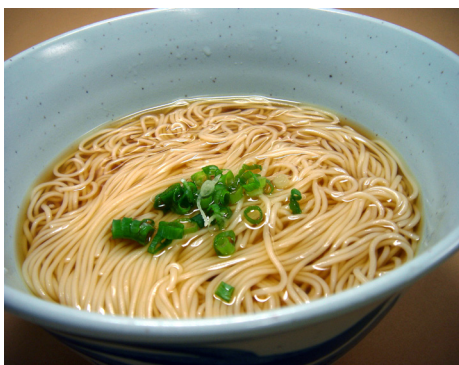
そば



炭水化物

めんの中でも、そうめんと並んで人気

にゅうめん



炭水化物

食べやすく消化のよい一品
卵でとじたり、具をいろいろ加えたりして、栄養価アップ！

焼きおにぎり



炭水化物

こんがり焼き目と香ばしい香りが食欲をそそる

梅茶漬け



作り方
アレンジ
P. 54

炭水化物

具はお好みで鮭・わさび…
市販のお茶漬けの素を常備しておくのもよし

おにぎり



炭水化物

日本人にはおなじみの一品
中の具や包む素材は、お好みで…

おじや



炭水化物

お好みで入れる具や味付けを工夫して

冷やし茶漬け



作り方
アレンジ
P. 55

炭水化物

たんぱく質

冷たいお茶漬け？ これがなかなか…
特ににおいが気になる時などはお試しを

焼きおにぎり茶漬け



作り方
アレンジ
P. 56

炭水化物

香ばしい香りと、おにぎりからの塩加減で
さっぱりと食べられる

漬物寿司



作り方
アレンジ
P. 46

炭水化物

ビタミン・ミネラル

ご飯と漬物のおなじみの組み合わせが、人気の
ひと口寿司に… さっぱりとした味と歯ごたえが魅力

いなり寿司



作り方
アレンジ
P. 48

炭水化物
たんぱく質

手軽で、はっきりした味が人気
寿司飯にしょうが・ごま・レンコンなど好みの具を

パンプディング



作り方
アレンジ
P. 62

炭水化物
たんぱく質

主食のパンをデザート感覚で…
焼きたてでも冷やしてもおいしく食べられる

手まり寿司



炭水化物
たんぱく質

食べやすさと見た目の楽しさが人気
※白血球減少時には、適しません。

卵とじうどん



作り方
アレンジ
P. 58

炭水化物
たんぱく質

食べやすく消化のよいうどんを煮込んで、
たんぱく源の卵でとじると、栄養価アップ！

フレンチトースト



作り方
アレンジ
P. 61

炭水化物
たんぱく質

パサパサしがちなパンが、しっとりと栄養価アップ
お好みにシナモンやココア、はちみつをかけて

雑炊



作り方
アレンジ
P. 45

炭水化物
たんぱく質
ビタミン・ミネラル

鮭・カニ・卵など好みのたんぱく源を入れて、
栄養価アップ！

炊き込みご飯



作り方
アレンジ
P. 50

炭水化物
たんぱく質
ビタミン・ミネラル

主食だけでいろいろな食材を食べることができる

ロールサンドイッチ



作り方
アレンジ
P. 60

炭水化物
たんぱく質
ビタミン・ミネラル

見た目も楽しく、つまんでみたくなる一品

ちらし寿司



作り方
アレンジ
P. 47

炭水化物
たんぱく質
ビタミン・ミネラル

彩り鮮やかにお好みの具をのせて…

ラーメン



炭水化物
たんぱく質
ビタミン・ミネラル

はっきりとした味でつるっと食べられる、食べやすさが人気! 具を工夫して栄養バランスよく

サンドイッチ



作り方
アレンジ
P. 59

炭水化物
たんぱく質
ビタミン・ミネラル

手軽で、一度にいろいろな栄養素をとることができる
パンの種類やはさむ具でアレンジいろいろ

ソース焼きそば



炭水化物
たんぱく質
ビタミン・ミネラル

はっきりとした味、ソースの香りが食欲をそそる

冷やし中華



炭水化物
たんぱく質
ビタミン・ミネラル

冷たさとさっぱりした酸味が食欲をそそる
具に肉や卵・野菜を添えて…

炒り卵



たんぱく質

バターやチーズを加えて洋風にしたり、あんをかけたり
食べやすく、味のアクセントをつけるのもよい

スパゲティー



炭水化物
たんぱく質
ビタミン・ミネラル

比較的若い年代では、軽食感覚で人気！

卵豆腐



たんぱく質

食べやすい一品
市販のものを利用するのも便利

ビーフカレー



作り方
アレンジ
P. 52

炭水化物
たんぱく質
ビタミン・ミネラル

はっきりとした味と特有の香りが人気
※ 刺激が強いので適さないこともあります。

温泉卵



作り方
アレンジ
P. 80

たんぱく質

市販のものを利用するのも便利
※ 白血球減少時には、適しません。

茶碗蒸し



作り方
アレンジ
P. 77

たんぱく質

暑い時やにおいが気になる時には冷やしてどうぞ
市販のものを常備しておくのも便利

鮭のチーズムニエル



たんぱく質

おなじみの鮭にチーズのカルシウムを加え、
エネルギーを高めた一品

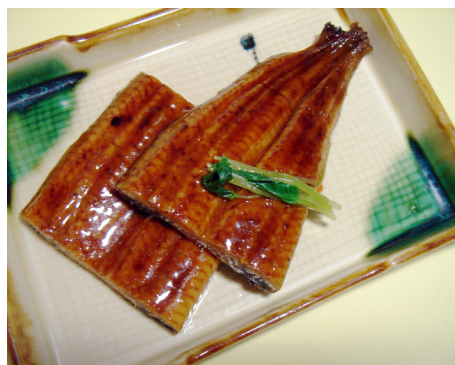
さしみ



たんぱく質

においが気になる時でも大丈夫！
日本人には欠かせない一品
※ 白血球減少時は、適しません。

うなぎの蒲焼き



たんぱく質

栄養豊富な一品
お寿司やお茶漬けの具にしてもおいしい

さばのみそ煮



作り方
アレンジ
P. 64

たんぱく質

魚の生臭さをみそが消し、しっかりと
しみ込んだ味が食欲をそそる

はんぺん煮



たんぱく質

ふわっとした食感としみ込んだ味が特徴

鶏肉のゆずみそ焼き



作り方
アレンジ
P. 66

たんぱく質

気になる肉のにおいも薄れ、はっきりとした味付けが冷めても食べやすく、食欲をそそる

白身魚のあんかけ



作り方
アレンジ
P. 63

たんぱく質

ビタミン・ミネラル

魚のパサつき感をとろみのあるたれが包み、味をはっきりさせる お好みであんの具や味を変えて

小田巻き蒸し



作り方
アレンジ
P. 79

炭水化物

たんぱく質

うどんが入って、食べごたえのある一品

白身魚のホイル蒸し



たんぱく質

ビタミン・ミネラル

一緒に野菜やきのこを蒸してみても？
魚を鶏肉などに代えてもおいしい！

冷たい茶碗蒸し



作り方
アレンジ
P. 78

たんぱく質

ビタミン・ミネラル

暑い時やにおいが気になる時には冷やしてどうぞ
あんをかけるとまたひと味違った一品に

すき焼き



作り方
アレンジ
P. 67

たんぱく質

ビタミン・ミネラル

はっきりした味付けが食欲をそそる ににおいが気になる時は春菊を除いたり、脂の少ない肉に代えたりして

和風蒸しハンバーグ



たんぱく質
ビタミン・ミネラル

肉をあっさりといただける一品 ひき肉を使うので
かむことが大変な方にも比較的食べやすい

高野豆腐の煮浸し



作り方
アレンジ
P. 75

たんぱく質
ビタミン・ミネラル

しっかりしみ込んだ味と食感が特徴
たんぱく質が豊富で、常備に便利な食材

冷しゃぶ



たんぱく質
ビタミン・ミネラル

肉のにおいや脂を抑え、さっぱり食べやすい
野菜などと一緒にサラダ感覚で

生野菜サラダ



ビタミン・ミネラル

さっぱりと素材の味を楽しめる ドレッシングはお好みで
卵やハム・チーズなども添えてエネルギーアップ！
※ ロヤのどに炎症がある時は、適しません。

冷や奴



作り方
アレンジ
P. 76

たんぱく質
ビタミン・ミネラル

口当たりよく食べやすいたんぱく質豊富な一品
お好みで薬味やたれを工夫して…

ほうれん草のおひたし



作り方
アレンジ
P. 74

ビタミン・ミネラル

おなじみの一品
定番の削り節をかけて…

チンゲンサイの煮浸し



ビタミン・ミネラル

あくが少なく、くせのない緑黄色野菜が豊富にとれる

なす田楽



作り方
アレンジ
P. 71

ビタミン・ミネラル

田楽みそにしょうが・唐辛子・ごまなどを加えて
さといも・こんにゃく・大根・豆腐にかけてもおいしい

大根の煮物



作り方
アレンジ
P. 70

ビタミン・ミネラル

たんぱく源である豚肉・ぶり・ベーコン・いかなど
一緒に煮るとそれぞれの味が大き根にしみ込む

すまし汁



ビタミン・ミネラル

どんな時でも比較的おいしく食べられる
具によってアレンジを…

白菜のごま和え



ビタミン・ミネラル

ごまの香りが香ばしく、たんぱくな野菜も
うまみがアップする

とろろ昆布汁



ビタミン・ミネラル

常備しておくと便利なとろろ昆布
いつでも簡単にお吸いものができる

コンソメスープ



ビタミン・ミネラル

洋風スープの代表的な一品
市販のスープの素を使えば手軽

マッシュポテト



炭水化物

ビタミン・ミネラル

おなじみのじゃがいもを口当たりなめらかに
エネルギーアップさせた一品

ポタージュ



ビタミン・ミネラル

食べやすく、栄養満点！さまざまな野菜を入れて
アレンジを！においが気になる方は冷やしてどうぞ

はるさめスープ



炭水化物

ビタミン・ミネラル

軽い、主食代わりになるスープ

肉じゃが



作り方
アレンジ
P. 68

炭水化物

ビタミン・ミネラル

おふくろの味、煮物の定番品
においが気になる方は、冷ましてからどうぞ

酢の物



作り方
アレンジ
P. 72

ビタミン・ミネラル

カニ・ささみなど、たんぱく源を加えて
栄養バランスアップ！
※ 下痢や口・のどに炎症がある時は、刺激が
強いので適しません。

白菜と板麩の煮浸し



たんぱく質
ビタミン・ミネラル

漬物や鍋料理でおなじみの白菜
やわらかく、あっさりとした一品

鶏団子スープ



たんぱく質
ビタミン・ミネラル

たんぱく質が豊富なスープ

かき玉汁



たんぱく質
ビタミン・ミネラル

ゆるいとろみがのどごしよく、卵を散らすことにより
栄養価もアップ！市販のスープに卵を散らしてもよし

ポトフ



炭水化物
たんぱく質
ビタミン・ミネラル

さまざまな食材をとるのに便利な一品
野菜・いも・肉などお好みで

あさりの味噌汁



たんぱく質
ビタミン・ミネラル

どんな時でも比較적으로おいしく食べられる

ワンタンスープ



炭水化物
たんぱく質
ビタミン・ミネラル

つるつとやわらかく、食べごたえのあるスープ
ワンタンの代わりに餃子を焼かずに入れてもおいしい

フルーツポンチ

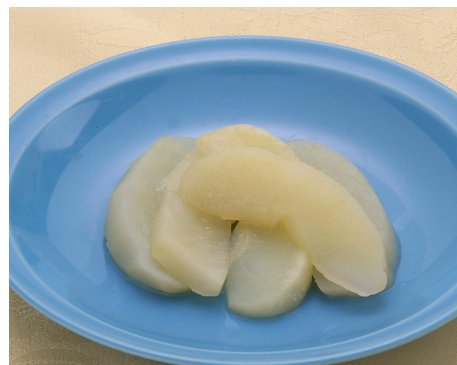


炭水化物

ビタミン・ミネラル

お好みのフルーツ缶や炭酸飲料などを入れて…

フルーツコンポート

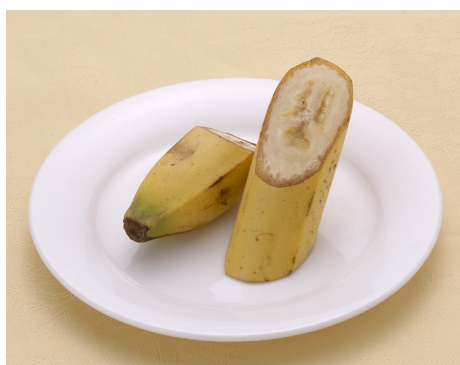


炭水化物

ビタミン・ミネラル

お好きなフルーツを砂糖やバターで煮て、
エネルギーアップ！

フルーツ



炭水化物

ビタミン・ミネラル

一番人気！生ジュースも人気
高エネルギーの缶詰もフルーツヨーグルトなどで…

ゼリー



炭水化物

凍らせて少し溶けかけを食べるのも
ひと味違った食感

生フルーツジュース



炭水化物

ビタミン・ミネラル

季節のフレッシュなフルーツをぜいたくに
ジュースにしてみても…

レモンシャーベット



作り方
アレンジ
P. 83

炭水化物

フルーツと並んで人気
口がさっぱりしない時の、口直しにどうぞ！

トマトシャーベット



作り方
アレンジ
P. 84

ビタミン・ミネラル

一見変わっているが、意外においしい
この他、炭酸飲料のシャーベットもさっぱりと人気

くずゆ



作り方
アレンジ
P. 85

炭水化物

食べはじめや間食に便利
市販でいろいろな味付きのものがそろっている

にんじんジュース



作り方
アレンジ
P. 90

炭水化物

ビタミン・ミネラル

ビタミン A が豊富なジュース
くだものやはちみつ、乳製品を加えてもよい

プリン



炭水化物

たんぱく質

味や固さなど市販の種類もいろいろ
市販で好みのものを手軽に食べるのも

ハニーレモン



作り方
アレンジ
P. 91

炭水化物

口の中がさっぱりするドリンク
※ 口やのどに炎症がある時は、しみるこがあるのでは適しません。

アイスクリーム



作り方
アレンジ
P. 82

炭水化物

たんぱく質

口あたりよく、高エネルギーなデザート
市販のアイスは種類が豊富、お好みで…

いちごミルク



作り方
アレンジ
P. 87

たんぱく質
ビタミン・ミネラル

どこか懐かしい、いちごミルク
いろいろなフルーツ牛乳を試してみても
※ 下痢の時は、牛乳は適しません。

ヨーグルトシェイク



作り方
アレンジ
P. 89

たんぱく質

ヨーグルトの酸味が少し苦手という方にも、
おすすめ！
※ 下痢の時は、牛乳は適しません。

きな粉ミルク



作り方
アレンジ
P. 86

たんぱく質

たんぱく質や食物繊維の豊富なドリンク
※ 下痢の時は、牛乳は適しません。

フルーツヨーグルト



炭水化物
たんぱく質
ビタミン・ミネラル

炭水化物やビタミンを含むくだものにヨーグルトを
混ぜてたんぱく質も補給！

ミルクセーキ

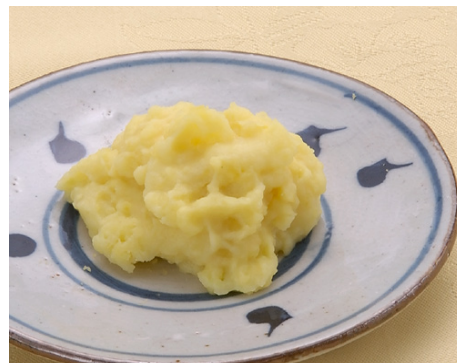


作り方
アレンジ
P. 88

たんぱく質

ミルクドリンクの定番
※ 下痢の時は、牛乳は適しません。

スイートポテト風



作り方
アレンジ
P. 81

炭水化物
ビタミン・ミネラル

さつまいも・バター・牛乳で食物繊維や
エネルギーが豊富
※ 膨満時は、ガスを発生しやすいので
いも類は適しません。

