食物負荷試験　食品準備のご案内

うどん	1玉（1袋）	冷凍うどんをレンジ加熱 （食べやすい長さにカット）	〈一緒に食べる食品〉 ◇ごはん ◇パン 〈トッピング〉 ◇レトルトパウチ食品 ・アンパンマンカレー ・ハヤシソース ・ミートソース　など ◇ケチャップ ◇ソース ◇ドレッシング ◇めんつゆ ◇醤油 ◇塩 ◇砂糖醤油 ◇黒蜜 ◇きなこ ◇ジャム ◇チョコソース　など ◇果物ジュース ・りんご、ぶどう、オレンジ （柑橘系は分離します） ◇ガムシロップ、チョコソース ◇味つき豆乳
そば	調理後の重さ g	自宅で茹でる （ほぐして食べやすい長さにカット）	
パン 〔　　〕	枚/個	指定の規格 そのままでもOK	
牛乳	200ml　1本	種別が『牛乳』のもの 特濃・低脂肪などはNG	
豆乳	200ml　1本		
豆腐	50～100g	絹ごし・木綿・充填 （自宅で使う物でOK）	
加工品 （　　）	指定の規格	指定の規格・メーカー ※指定された規格のお菓子、冷凍食品等をお持ち下さい	
ナッツ類 （　　）	g	ローストしたもの　無塩 なるべく砕く 袋も持参	
ゴマ 〔　　〕	5g	指定の形状 （白・黒どちらでもOK）	
エビ イカ・タコ	調理後の重さ 30～50g	しっかり加熱 （調理時に味付けOK）	
魚 （　　）	調理後の重さ 50～100g	医師に指定された調理法 【 煮る・焼く・刺身 】 （骨は外し、ほぐしておく）	
果物 （　　）		食べやすい大きさに切って	
その他 （　　）			

※病棟に電子レンジ・ポットありますので、必要な方はご利用ください