

エネルギー調整食

みやこ食品

(間食は参考メニューです。お届けしていません)

	昼食(調理済み)		間食	夕食(調理済み)		
4/2 月	ごはん(90) 鮭の生姜照焼 細切り昆布の炒め煮 さっぱり中華サラダ キャロットサラダ フルーツ ◆小麦・卵	エネルギー 375 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 11.3 g 炭水化物 49.8 g ナトリウム 708 mg 塩分 1.7 g	《例》キウイフルーツ (3/4個)	エネルギー 40 kcal たんぱく質 0.8 g 脂質 0.1 g 炭水化物 10.1 g ナトリウム 2 mg 塩分 0 g	ごはん(90) とり肉とがんもの味噌煮 小松菜の中華炒め エリンギサラダ 大根のしそ風味和え フルーツ ◆小麦・乳・卵	エネルギー 389 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 12.6 g 炭水化物 52.3 g ナトリウム 672 mg 塩分 1.7 g
	たんぱく質:57.7g 脂質:37.0g 炭水化物:161.7g ナトリウム:1977mg 塩分:4.8g					
4/3 火	ごはん(90) おかずサラダ チャプチェ風 ほうれん草とぜんまいの煮物 わかめのきのこ和え フルーツ ◆小麦	エネルギー 380 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 10.5 g 炭水化物 51.4 g ナトリウム 605 mg 塩分 1.5 g	《例》キウイフルーツ (3/4個)	エネルギー 40 kcal たんぱく質 0.8 g 脂質 0.1 g 炭水化物 10.1 g ナトリウム 2 mg 塩分 0 g	ごはん(90) 海鮮満載和風炒め なすのトマト煮 野菜サラダ 菜の花のお浸し フルーツ ◆小麦・乳・卵	エネルギー 382 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 11.7 g 炭水化物 51.7 g ナトリウム 781 mg 塩分 1.8 g
	たんぱく質:61.9g 脂質:32.2g 炭水化物:164.4g ナトリウム:1853mg 塩分:4.4g					
4/4 水	ごはん(90) ねぎま 海藻&水菜のサラダ 野菜の磯煮 ほうれん草のお浸し フルーツ ◆小麦・卵	エネルギー 382 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 11.2 g 炭水化物 51.5 g ナトリウム 666 mg 塩分 1.5 g	《例》キウイフルーツ (3/4個)	エネルギー 40 kcal たんぱく質 0.8 g 脂質 0.1 g 炭水化物 10.1 g ナトリウム 2 mg 塩分 0 g	ごはん(90) ヘルシー酢豚 炊き合わせ コールスロー和え みつば入り和え物 フルーツ ◆小麦・卵	エネルギー 378 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 11.5 g 炭水化物 51.5 g ナトリウム 712 mg 塩分 1.7 g
	たんぱく質:52.8g 脂質:36.1g 炭水化物:165.6g ナトリウム:1864mg 塩分:4.3g					
4/5 木	ごはん(90) 青椒肉絲 切干大根煮 中華サラダ 長芋の梅和え フルーツ ◆小麦	エネルギー 380 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 11.3 g 炭水化物 51.9 g ナトリウム 633 mg 塩分 1.5 g	《例》キウイフルーツ (3/4個)	エネルギー 40 kcal たんぱく質 0.8 g 脂質 0.1 g 炭水化物 10.1 g ナトリウム 2 mg 塩分 0 g	ごはん(90) 麻婆豆腐 なすの南蛮漬け 蒸し鶏&海藻サラダ 味付山菜 フルーツ ◆小麦・卵・落花生	エネルギー 393 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 12.7 g 炭水化物 52.8 g ナトリウム 633 mg 塩分 1.5 g
	たんぱく質:54.4g 脂質:36.2g 炭水化物:162.9g ナトリウム:1808mg 塩分:4.4g					
4/6 金	ごはん(90) とり肉の柚子胡椒ソース ごぼうとこんにゃくの旨煮 ほうれん草のバターソテー 中華ナムル ◆小麦・乳・卵	エネルギー 377 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 12.5 g 炭水化物 49.6 g ナトリウム 587 mg 塩分 1.3 g	《例》キウイフルーツ (3/4個)	エネルギー 40 kcal たんぱく質 0.8 g 脂質 0.1 g 炭水化物 10.1 g ナトリウム 2 mg 塩分 0 g	ごはん(90) 赤魚と野菜のおろし煮 野菜の七味炒め 刺身こんにゃく入りサラダ ちんげん菜のお浸し フルーツ ◆小麦・卵	エネルギー 377 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 12.4 g 炭水化物 49.7 g ナトリウム 776 mg 塩分 1.9 g
	たんぱく質:48.4g 脂質:37.1g 炭水化物:168.2g ナトリウム:1895mg 塩分:4.6g					
4/7 土	ごはん(90) ゆかり生揚げの生姜煮 エリンギのくるみソテー 水菜とツナの磯和え 味付山菜 フルーツ ◆小麦・乳	エネルギー 384 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 12.7 g 炭水化物 52.4 g ナトリウム 626 mg 塩分 1.4 g	《例》キウイフルーツ (3/4個)	エネルギー 40 kcal たんぱく質 0.8 g 脂質 0.1 g 炭水化物 10.1 g ナトリウム 2 mg 塩分 0 g	ごはん(90) タラのムニエル柑橘きのこソース ロースハムサラダ 金平 ちんげん菜のわさび和え フルーツ ◆小麦・乳・卵	エネルギー 385 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 12.6 g 炭水化物 49.5 g ナトリウム 603 mg 塩分 1.5 g
	たんぱく質:58.1g 脂質:37.1g 炭水化物:162.4g ナトリウム:1750mg 塩分:4.3g					
4/8 日	ごはん(90) 巾着入り煮物 和風ソテー 豆腐のシーサーサラダ きゅうりの和え物 フルーツ ◆小麦・乳・卵	エネルギー 388 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 10.3 g 炭水化物 55.7 g ナトリウム 742 mg 塩分 1.8 g	《例》キウイフルーツ (3/4個)	エネルギー 40 kcal たんぱく質 0.8 g 脂質 0.1 g 炭水化物 10.1 g ナトリウム 2 mg 塩分 0 g	ごはん(90) とり肉のレモンハッパ焼 大根サラダ 煮物 小松菜の磯辺あえ フルーツ ◆小麦・乳・落花生	エネルギー 377 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 10.4 g 炭水化物 50.3 g ナトリウム 729 mg 塩分 1.8 g
	たんぱく質:54.4g 脂質:32.8g 炭水化物:170.8g ナトリウム:1959mg 塩分:4.7g					