

# たんぱく質調整食

# みやこ食品

(朝食は参考メニューです。お届けしていません)

| 朝食例(参考メニュー)*お届けしていません。 |   | 昼食(調理済み)   |  | 夕食(調理済み)   |  |  |
|------------------------|---|--|--|--|--|--|
| 4/2<br>月               | たんぱく調整食ハン50g(2枚)<br>あんずジャム<br>目玉焼きのトマト添え<br>野菜のコンソメ煮<br>洋ナシ缶(100g)            | エネルギー 604 kcal<br>たんぱく質 12.2 g<br>ナトリウム 708 mg<br>塩分 1.8 g<br>カリウム 392 mg<br>リン 207 mg | たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)<br>鮭の生姜照焼<br>筍入り煮物<br>春雨の中華サラダ<br>キャロットサラダ<br>フルーツ<br>◆小麦・乳・卵・かに                   | エネルギー 615 kcal<br>たんぱく質 13.5 g<br>ナトリウム 695 mg<br>塩分 1.7 g<br>カリウム 485 mg<br>リン 193 mg | たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)<br>とり肉とがんもの味噌煮<br>小松菜の中華炒め<br>エリンギのコールスローサラダ<br>大根のしそ風味和え<br>フルーツ<br>◆小麦・卵 | エネルギー 584 kcal<br>たんぱく質 13.1 g<br>ナトリウム 715 mg<br>塩分 1.7 g<br>カリウム 482 mg<br>リン 203 mg |
|                        | ◇1日の栄養価◇ エネルギー:1803kcal たんぱく質:38.8g ナトリウム:2118mg 塩分:5.2g カリウム:1359mg リン:603mg |  |  |  |  |  |
| 4/3<br>火               | たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)<br>サハの照焼<br>もやしのごま風味炒め<br>ハイン缶(100g)                    | エネルギー 595 kcal<br>たんぱく質 12.5 g<br>ナトリウム 489 mg<br>塩分 1.2 g<br>カリウム 371 mg<br>リン 177 mg | たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)<br>おかずサラダ<br>れんこんの和風炒め<br>ごぼうとぜんまいの煮物<br>わかめのきのこ和え<br>フルーツ<br>◆小麦・卵                | エネルギー 602 kcal<br>たんぱく質 12.9 g<br>ナトリウム 652 mg<br>塩分 1.5 g<br>カリウム 478 mg<br>リン 179 mg | たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)<br>海鮮和風炒め<br>なすのトマト煮<br>野菜サラダ<br>菜の花のお浸し<br>フルーツ<br>◆小麦・乳・卵・えび             | エネルギー 606 kcal<br>たんぱく質 13 g<br>ナトリウム 597 mg<br>塩分 1.5 g<br>カリウム 480 mg<br>リン 214 mg   |
|                        | ◇1日の栄養価◇ エネルギー:1803kcal たんぱく質:38.4g ナトリウム:1738mg 塩分:4.2g カリウム:1329mg リン:570mg |  |  |  |  |  |
| 4/4<br>水               | たんぱく調整食ハン50g(2枚)<br>マーマレードシヤム<br>鶏肉のヘッパ-焼き<br>玉ねぎとヒーマンのソテー<br>もも缶(100g)       | エネルギー 610 kcal<br>たんぱく質 12 g<br>ナトリウム 562 mg<br>塩分 1.5 g<br>カリウム 440 mg<br>リン 143 mg   | たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)<br>ねぎま<br>春雨のくるみサラダ<br>煮物<br>ほうれん草のお浸し<br>フルーツ<br>◆小麦・卵                            | エネルギー 598 kcal<br>たんぱく質 12.5 g<br>ナトリウム 586 mg<br>塩分 1.3 g<br>カリウム 442 mg<br>リン 187 mg | たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)<br>酢豚<br>海藻サラダ<br>炊き合わせ<br>みつば入り和え物<br>フルーツ<br>◆小麦                         | エネルギー 596 kcal<br>たんぱく質 12.7 g<br>ナトリウム 671 mg<br>塩分 1.5 g<br>カリウム 493 mg<br>リン 206 mg |
|                        | ◇1日の栄養価◇ エネルギー:1804kcal たんぱく質:37.2g ナトリウム:1819mg 塩分:4.3g カリウム:1375mg リン:536mg |  |  |  |  |  |
| 4/5<br>木               | たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)<br>豚肉と蒟蒻の煮物<br>チンゲン菜のオイスターソース炒め<br>みかん缶(100g)           | エネルギー 598 kcal<br>たんぱく質 12.4 g<br>ナトリウム 419 mg<br>塩分 1 g<br>カリウム 411 mg<br>リン 167 mg   | たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)<br>青椒肉絲<br>切干大根煮<br>きゅうりのサラダ<br>長芋の梅和え<br>フルーツ<br>◆小麦                              | エネルギー 598 kcal<br>たんぱく質 13 g<br>ナトリウム 775 mg<br>塩分 1.8 g<br>カリウム 496 mg<br>リン 190 mg   | たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)<br>麻婆豆腐<br>小松菜の煮浸し<br>コーン入りアスハラサラダ<br>味付山菜<br>フルーツ<br>◆小麦・卵・落花生            | エネルギー 597 kcal<br>たんぱく質 12 g<br>ナトリウム 621 mg<br>塩分 1.3 g<br>カリウム 507 mg<br>リン 183 mg   |
|                        | ◇1日の栄養価◇ エネルギー:1793kcal たんぱく質:37.4g ナトリウム:1815mg 塩分:4.1g カリウム:1414mg リン:540mg |  |  |  |  |  |
| 4/6<br>金               | たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)<br>豆腐の和風ステーキのこがけ<br>白菜ととりひき肉の甘辛炒め<br>洋ナシ缶(100g)         | エネルギー 599 kcal<br>たんぱく質 12.2 g<br>ナトリウム 662 mg<br>塩分 1.5 g<br>カリウム 431 mg<br>リン 212 mg | たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)<br>とり肉の柚子胡椒ソース<br>小松菜のバターソテー<br>ごぼうとこんにゃくの煮物<br>中華ナムル<br>フルーツ<br>◆小麦・乳・卵・落花生・えび・かに | エネルギー 597 kcal<br>たんぱく質 13.1 g<br>ナトリウム 748 mg<br>塩分 1.8 g<br>カリウム 437 mg<br>リン 190 mg | たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)<br>赤魚と巾着のおろし煮<br>ピーマンの七味炒め<br>温野菜<br>ちんげん菜のお浸し<br>フルーツ<br>◆小麦・卵            | エネルギー 604 kcal<br>たんぱく質 13.1 g<br>ナトリウム 471 mg<br>塩分 1.1 g<br>カリウム 506 mg<br>リン 202 mg |
|                        | ◇1日の栄養価◇ エネルギー:1800kcal たんぱく質:38.4g ナトリウム:1881mg 塩分:4.4g カリウム:1374mg リン:604mg |  |  |  |  |  |
| 4/7<br>土               | たんぱく調整食ハン50g(2枚)<br>いちごシヤム<br>えび入りスクランブルエッグ<br>マカロニときゅうりのサラダ<br>ハイン缶(100g)    | エネルギー 602 kcal<br>たんぱく質 12.4 g<br>ナトリウム 527 mg<br>塩分 1.4 g<br>カリウム 397 mg<br>リン 180 mg | たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)<br>ゆかり入り揚げの生姜煮<br>焼うどん<br>水菜の磯和え<br>味付山菜<br>フルーツ<br>◆小麦                            | エネルギー 604 kcal<br>たんぱく質 13.2 g<br>ナトリウム 689 mg<br>塩分 1.6 g<br>カリウム 492 mg<br>リン 219 mg | たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)<br>タラのムニエル柑橘きのこソース<br>金平ごぼう<br>ハンネサラダ<br>ちんげん菜のわさび和え<br>フルーツ<br>◆小麦・乳・卵    | エネルギー 597 kcal<br>たんぱく質 13.3 g<br>ナトリウム 798 mg<br>塩分 1.9 g<br>カリウム 440 mg<br>リン 230 mg |
|                        | ◇1日の栄養価◇ エネルギー:1803kcal たんぱく質:38.9g ナトリウム:2014mg 塩分:4.9g カリウム:1329mg リン:629mg |  |  |  |  |  |
| 4/8<br>日               | たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)<br>鮭の塩焼き<br>金平ごぼう<br>もも缶(150g)                          | エネルギー 608 kcal<br>たんぱく質 12.7 g<br>ナトリウム 397 mg<br>塩分 0.9 g<br>カリウム 414 mg<br>リン 184 mg | たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)<br>巾着入り煮物<br>和風ソテー<br>キャベツのお浸し<br>きゅうりの浅漬け<br>フルーツ<br>◆小麦・卵                        | エネルギー 583 kcal<br>たんぱく質 12.3 g<br>ナトリウム 659 mg<br>塩分 1.6 g<br>カリウム 500 mg<br>リン 194 mg | たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)<br>とり肉のレモンヘッパ-焼<br>大根サラダ<br>レンコン煮<br>小松菜の磯辺あえ<br>フルーツ<br>◆小麦・乳・卵           | エネルギー 593 kcal<br>たんぱく質 12.7 g<br>ナトリウム 655 mg<br>塩分 1.6 g<br>カリウム 408 mg<br>リン 172 mg |
|                        | ◇1日の栄養価◇ エネルギー:1784kcal たんぱく質:37.7g ナトリウム:1711mg 塩分:4.1g カリウム:1322mg リン:550mg |  |  |  |  |  |