

エネルギー調整食

みやこ食品

(間食は参考メニューです。お届けしておりません)

	昼食(調理済み)	間食	夕食(調理済み)
4/9 月	ごはん(90) 鮭の胡麻ダレ焼 金平 野菜の旨煮 キャベツの梅和え フルーツ ◆小麦 たんぱく質:57.4g 脂質:33.8g 炭水化物:164.7g ナトリウム:1976mg 塩分:4.6g	《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) チキンのスパイス焼 なすのカレーソテー 野菜のコンソメ煮 いんげんの甘酢生姜 和え フルーツ ◆小麦・乳・卵 エネルギー 395 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 12.6 g 炭水化物 49.4 g ナトリウム 578 mg 塩分 1.4 g
4/10 火	ごはん(90) 牛肉ときのこのバター 醤油ソテー 和風ホトフ トレッシングサラダ 小松菜の辛子和え フルーツ ◆小麦・乳・卵・かに たんぱく質:56.8g 脂質:34.5g 炭水化物:167.8g ナトリウム:1834mg 塩分:4.4g	《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) がんものそぼろ煮 エリンギのフレンチサラダ 白たきの甘辛炒め アスパラとお揚げの和え 物 フルーツ ◆小麦・卵 エネルギー 380 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 12.4 g 炭水化物 51.8 g ナトリウム 570 mg 塩分 1.3 g
4/11 水	ごはん(90) 海鮮&豆腐の生姜塩 だれ炒め 山菜旨煮 胡麻あえ ほうれん草の和え物 フルーツ ◆小麦 たんぱく質:59.9g 脂質:35.1g 炭水化物:163.5g ナトリウム:1775mg 塩分:4.5g	《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) チキンと野菜のバジル風 味ホトフ 小松菜のくるみ炒め ロースハム入りサラダ 柑橘トレッシングサラダ フルーツ ◆小麦・乳・卵 エネルギー 383 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 12.7 g 炭水化物 51.5 g ナトリウム 601 mg 塩分 1.5 g
4/12 木	ごはん(90) 豚肉のケチャップ炒め 昆布煮 揚げ茄子の中華だれ 味付山菜 フルーツ ◆小麦・乳 たんぱく質:58.3g 脂質:36.5g 炭水化物:162.6g ナトリウム:1997mg 塩分:4.9g	《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) 牛肉のしぐれ煮 小松菜の和風炒め 大根の中華くらげ和え きゅうりのコールスロー フルーツ ◆小麦・卵 エネルギー 381 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 11.8 g 炭水化物 51.4 g ナトリウム 735 mg 塩分 1.7 g
4/13 金	ごはん(90) ホーク&ロールキャベツのカ レースープ煮 野菜ソテー 刺身こんにゃくのサラダ まいたけとアスパラのサ ラダ フルーツ ◆小麦・乳・卵 たんぱく質:59.2g 脂質:35.1g 炭水化物:165.3g ナトリウム:2022mg 塩分:4.8g	《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) カレイ&野菜の黒酢あん 野菜炒め こんにゃくと水菜の旨 煮 中華あえ フルーツ ◆小麦・乳・卵 エネルギー 384 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 11.9 g 炭水化物 50.4 g ナトリウム 744 mg 塩分 1.7 g
4/14 土	ごはん(90) マハルのねぎソース 山菜の煮物 フレンチサラダ カリフラワーサラダ フルーツ ◆小麦・卵 たんぱく質:53.6g 脂質:37.2g 炭水化物:165.9g ナトリウム:1976mg 塩分:4.6g	《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) 生揚げの甘辛炒め 野菜のトマト煮 ブロッコリーのカニカマあん 白菜のかくや和え フルーツ ◆小麦・乳・卵・かに エネルギー 375 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 11.3 g 炭水化物 51.3 g ナトリウム 735 mg 塩分 1.7 g
4/15 日	ごはん(90) 豆腐ステーキの野菜あ んかけ 大根の煮物 いんげんのバター炒め キャベツのわさびあえ フルーツ ◆小麦・乳 たんぱく質:55.0g 脂質:31.3g 炭水化物:176.4g ナトリウム:1698mg 塩分:4.0g	《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) 牛すき焼 もやしのオイスター炒め きゅうりと海藻の中華 和え 水菜のすりごま和え フルーツ ◆小麦・えび エネルギー 381 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 8.9 g 炭水化物 54.4 g ナトリウム 666 mg 塩分 1.7 g