

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)		
4/9 月	たんぱく調整食パン50g(2枚) あんずジャム 目玉焼きのトマト添え 野菜のコンソメ煮 洋ナシ缶(100g)	エネルギー たんぱく質 ナトリウム 塩分 カリウム リン	604 kcal 12.2 g 708 mg 1.8 g 392 mg 207 mg	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) 白身魚の胡麻ダレ焼 金平 根菜煮 キャベツの梅和え フルーツ ◆小麦・卵	エネルギー たんぱく質 ナトリウム 塩分 カリウム リン	599 kcal 13.2 g 609 mg 1.4 g 503 mg 206 mg	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) チキンのスパイス焼 なすのカーソテー 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	エネルギー たんぱく質 ナトリウム 塩分 カリウム リン	603 kcal 13.3 g 562 mg 1.4 g 485 mg 177 mg
◇1日の栄養価◇ エネルギー:1806kcal たんぱく質:38.7g ナトリウム:1879mg 塩分:4.6g カリウム:1380mg リン:590mg									
4/10 火	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) サハの照焼 もやしのごま風味炒め ハイン缶(100g)	エネルギー たんぱく質 ナトリウム 塩分 カリウム リン	595 kcal 12.5 g 489 mg 1.2 g 371 mg 177 mg	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) 牛肉ときのこのバター醤油ソテー 和風ホトフ マヨネーズサラダ 小松菜の辛子和え フルーツ ◆小麦・乳・卵	エネルギー たんぱく質 ナトリウム 塩分 カリウム リン	600 kcal 13.1 g 553 mg 1.3 g 508 mg 208 mg	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) 白はんぺんのそぼろ煮 胡麻サラダ ごぼうの甘辛炒め アスパラとお揚げの和え物 フルーツ ◆小麦・卵	エネルギー たんぱく質 ナトリウム 塩分 カリウム リン	607 kcal 12.8 g 659 mg 1.5 g 491 mg 206 mg
◇1日の栄養価◇ エネルギー:1802kcal たんぱく質:38.4g ナトリウム:1701mg 塩分:4.0g カリウム:1370mg リン:591mg									
4/11 水	たんぱく調整食パン50g(2枚) マーマレードジャム 鶏肉のペッパー焼き 玉ねぎとヒーマンのソテー もも缶(100g)	エネルギー たんぱく質 ナトリウム 塩分 カリウム リン	610 kcal 12 g 562 mg 1.5 g 440 mg 143 mg	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) 海鮮&豆腐の生姜塩だれ炒め 筍と山菜の旨煮 カレーコロッケ 小松菜の和え物 フルーツ ◆小麦・乳・卵	エネルギー たんぱく質 ナトリウム 塩分 カリウム リン	596 kcal 12.7 g 644 mg 1.5 g 484 mg 192 mg	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) チキンと野菜のバジル風味ホトフ アスパラのくるみ炒め ごぼうサラダ 柑橘トレッシングサラダ フルーツ ◆小麦・乳・卵	エネルギー たんぱく質 ナトリウム 塩分 カリウム リン	595 kcal 12 g 545 mg 1.4 g 504 mg 201 mg
◇1日の栄養価◇ エネルギー:1801kcal たんぱく質:36.7g ナトリウム:1751mg 塩分:4.4g カリウム:1428mg リン:536mg									
4/12 木	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) 豚肉と蒟蒻の煮物 チンゲン菜のオイスターソース炒め みかん缶(100g)	エネルギー たんぱく質 ナトリウム 塩分 カリウム リン	598 kcal 12.4 g 419 mg 1 g 411 mg 167 mg	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) 豚肉のケチャップ炒め ひじき煮 揚げ餃子の香味だれ きゅうりの酢の物 フルーツ ◆小麦・乳	エネルギー たんぱく質 ナトリウム 塩分 カリウム リン	606 kcal 12.8 g 633 mg 1.5 g 495 mg 176 mg	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) 牛肉とごぼうのしぐれ煮 小松菜の和風炒め 豆腐の中華くらげ和え もずくのごま和え フルーツ ◆小麦	エネルギー たんぱく質 ナトリウム 塩分 カリウム リン	597 kcal 13.2 g 648 mg 1.4 g 476 mg 194 mg
◇1日の栄養価◇ エネルギー:1801kcal たんぱく質:38.4g ナトリウム:1700mg 塩分:3.9g カリウム:1382mg リン:537mg									
4/13 金	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) 豆腐の和風ステーキきのこがけ 白菜ととりひき肉の甘辛炒め 洋ナシ缶(100g)	エネルギー たんぱく質 ナトリウム 塩分 カリウム リン	599 kcal 12.2 g 662 mg 1.5 g 431 mg 212 mg	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) ホー&ロールキャベツのカレースープ煮 ウインナのコンソメソテー こんにやくサラダ まいたけとアスパラのサラダ フルーツ ◆小麦・乳・卵・落花生	エネルギー たんぱく質 ナトリウム 塩分 カリウム リン	587 kcal 13 g 695 mg 1.8 g 496 mg 202 mg	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) 白身魚&野菜の黒酢あん 焼うどん こんにやくと水菜の旨煮 中華あえ フルーツ ◆小麦	エネルギー たんぱく質 ナトリウム 塩分 カリウム リン	615 kcal 12.9 g 777 mg 1.8 g 469 mg 183 mg
◇1日の栄養価◇ エネルギー:1801kcal たんぱく質:38.1g ナトリウム:2134mg 塩分:5.3g カリウム:1396mg リン:597mg									
4/14 土	たんぱく調整食パン50g(2枚) いちごジャム えび入りスクランブルエッグ マカロニときゅうりのサラダ ハイン缶(100g)	エネルギー たんぱく質 ナトリウム 塩分 カリウム リン	602 kcal 12.4 g 527 mg 1.4 g 397 mg 180 mg	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) メバルのねぎソース 切干大根煮 きゅうりのマスタードマリネ カリフラワーサラダ フルーツ ◆小麦・卵・えび	エネルギー たんぱく質 ナトリウム 塩分 カリウム リン	592 kcal 12.7 g 615 mg 1.5 g 501 mg 199 mg	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) 生揚げの甘辛炒め 茄子のトマト煮 れんこんサラダ 白菜のかくや和え フルーツ ◆小麦・乳・卵	エネルギー たんぱく質 ナトリウム 塩分 カリウム リン	604 kcal 13.2 g 626 mg 1.4 g 455 mg 210 mg
◇1日の栄養価◇ エネルギー:1798kcal たんぱく質:38.3g ナトリウム:1768mg 塩分:4.3g カリウム:1353mg リン:589mg									
4/15 日	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) 鮭の塩焼き 金平ごぼう もも缶(150g)	エネルギー たんぱく質 ナトリウム 塩分 カリウム リン	608 kcal 12.7 g 397 mg 0.9 g 414 mg 184 mg	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) 豆腐ステーキの野菜あんか け 野菜のそぼろ煮 いんげんのバター炒め キャベツのあえもの フルーツ ◆小麦・乳・卵	エネルギー たんぱく質 ナトリウム 塩分 カリウム リン	583 kcal 12.4 g 544 mg 1.2 g 492 mg 199 mg	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) 牛すき焼 ビーフソテー 海藻のツナサラダ 水菜の生姜クリームあえ フルーツ ◆小麦・乳	エネルギー たんぱく質 ナトリウム 塩分 カリウム リン	622 kcal 12.7 g 579 mg 1.3 g 464 mg 190 mg
◇1日の栄養価◇ エネルギー:1813kcal たんぱく質:37.8g ナトリウム:1520mg 塩分:3.4g カリウム:1370mg リン:573mg									