

# 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)	
4/16 月	ごはん(90) 赤魚の煮付 アスパラサラダ なすのケチャップソテー きゅうりのわさびあえ フルーツ ◆小麦・乳・卵	エネルギー 376 kcal たんぱく質 18 g 脂質 11 g 炭水化物 50.1 g ナトリウム 716 mg 塩分 1.6 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) オムレツの海鮮あん きのこのペッパバー焼 ほうれん草ソテー 刻み梅しそ和え フルーツ ◆小麦・乳・卵・えび・た	エネルギー 384 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 12.5 g 炭水化物 51.2 g ナトリウム 741 mg 塩分 1.7 g
たんぱく質:55.9g 脂質:34.5g 炭水化物:166.5g ナトリウム:1895mg 塩分:4.3g						
4/17 火	ごはん(90) 豚肉のしょうゆ麹炒め がんも入り炊き合わせ ブロッコリーのサラダ 小松菜の和え物 フルーツ ◆小麦	エネルギー 380 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 11.8 g 炭水化物 51.3 g ナトリウム 750 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) チキンのスパイスマヨステーキ 野菜のコンソメ煮 れんこんサラダ 磯あえ フルーツ ◆小麦・乳・卵	エネルギー 387 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 11.4 g 炭水化物 51.8 g ナトリウム 582 mg 塩分 1.3 g
たんぱく質:57.4g 脂質:34.9g 炭水化物:162.5g ナトリウム:1928mg 塩分:4.1g						
4/18 水	ごはん(90) 牛肉の味噌バター炒め 海藻と豆腐のサラダ しらたき煮 なめこ和え フルーツ ◆小麦・乳	エネルギー 374 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 10.8 g 炭水化物 51.2 g ナトリウム 626 mg 塩分 1.6 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) カレイの山椒焼 ごぼうサラダ 小松菜の和風煮 海藻中華和え フルーツ ◆小麦・卵	エネルギー 385 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 12.7 g 炭水化物 50.3 g ナトリウム 604 mg 塩分 1.5 g
たんぱく質:56.6g 脂質:35.7g 炭水化物:164.3g ナトリウム:1730mg 塩分:4.4g						
4/19 木	ごはん(90) 豆腐の生姜煮 ブロッコリーの和風炒め アスパラのカラフルサラダ えのきと芽かぶの酢 の物 フルーツ ◆小麦・乳・卵・えび	エネルギー 385 kcal たんぱく質 17 g 脂質 12.8 g 炭水化物 52.3 g ナトリウム 615 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) ホークチャップ こんにやくと野菜の煮 物 キャベツのサラダ カリフラワーの和え物 フルーツ ◆小麦・乳・卵	エネルギー 377 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 12.2 g 炭水化物 50.7 g ナトリウム 595 mg 塩分 1.3 g
たんぱく質:57.1g 脂質:35.7g 炭水化物:167.0g ナトリウム:1855mg 塩分:4.4g						
4/20 金	ごはん(90) とり肉と玉子の寄せ煮 浅利入り中華炒め 野菜サラダ もずくのごま和え フルーツ ◆小麦・卵・えび	エネルギー 380 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 12 g 炭水化物 51.7 g ナトリウム 663 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) 牛肉のオイスターソース炒め 水菜の胡麻サラダ 切干大根煮 いんげんのじゃこ和え フルーツ ◆小麦・卵	エネルギー 389 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 12.9 g 炭水化物 51.5 g ナトリウム 660 mg 塩分 1.6 g
たんぱく質:54.8g 脂質:36.9g 炭水化物:164.9g ナトリウム:1907mg 塩分:4.4g						
4/21 土	ごはん(90) とり肉の塩だれ炒め 磯サラダ 野菜のカレーホトフ ほうれん草和え フルーツ ◆小麦・乳・卵	エネルギー 384 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 11.9 g 炭水化物 50.7 g ナトリウム 588 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) マールの照焼 大根の煮物 ほうれん草入り彩りソ テー 白菜のすりごま和え フルーツ ◆小麦・乳	エネルギー 378 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 11.1 g 炭水化物 50.7 g ナトリウム 636 mg 塩分 1.4 g
たんぱく質:50.0g 脂質:37.3g 炭水化物:164.3g ナトリウム:1759mg 塩分:4.1g						
4/22 日	ごはん(90) カレイのムニエルマトソース 大根切干煮 野菜サラダ 山菜のおかか和え フルーツ ◆小麦・乳	エネルギー 373 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 5 g 炭水化物 59.2 g ナトリウム 683 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) 信田煮 ほうれん草のコンソメ テー なすの味噌田楽 白菜の塩昆布あえ フルーツ ◆小麦・乳・卵	エネルギー 385 kcal たんぱく質 17 g 脂質 8.3 g 炭水化物 61.2 g ナトリウム 695 mg 塩分 1.7 g
たんぱく質:55.6g 脂質:27.6g 炭水化物:183.0g ナトリウム:1938mg 塩分:4.8g						