

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) | | |
|---|--|---|---|---|---|---|--|---|---|
| 4/16 月 | たんぱく調整食ハン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) 赤魚の煮付 ハンネとアスハラウのサラダ 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 たんぱく質 ナトリウム 塩分 カリウム リン | 605 kcal 12.5 g 692 mg 1.7 g 486 mg 184 mg | たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) オムレツの海鮮あん 磯風味天ぷら チンゲン菜ソテー 刻み梅しそ和え フルーツ ◆小麦・乳・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 | 594 kcal 12.3 g 795 mg 1.8 g 479 mg 218 mg |
| ◇1日の栄養価◇ エネルギー:1803kcal たんぱく質:37.0g ナトリウム:2195mg 塩分:5.3g カリウム:1357mg リン:609mg | | | | | | | | | |
| 4/17 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) 豚肉のしょうゆ麹炒め がんと入り炊き合わせ きゅうりとハムのサラダ 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 | 604 kcal 13 g 757 mg 1.8 g 483 mg 192 mg | たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) 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 たんぱく質 ナトリウム 塩分 カリウム リン | 603 kcal 12.8 g 645 mg 1.5 g 463 mg 165 mg |
| ◇1日の栄養価◇ エネルギー:1802kcal たんぱく質:38.3g ナトリウム:1891mg 塩分:4.5g カリウム:1317mg リン:534mg | | | | | | | | | |
| 4/18 水 | たんぱく調整食ハン50g(2枚) マーマレードシヤム 鶏肉のヘッパ焼 玉ねぎとピーマンのソテー 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) 牛肉の味噌バター炒め 豆腐のサラダ 大根切干煮 なめこ和え 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 | 604 kcal 13.1 g 658 mg 1.4 g 471 mg 190 mg | たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) 鮭の山椒焼 ごぼうサラダ 野菜ソテー 海藻の中華和え 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 | 588 kcal 13.2 g 566 mg 1.4 g 468 mg 193 mg |
| ◇1日の栄養価◇ エネルギー:1802kcal たんぱく質:38.3g ナトリウム:1786mg 塩分:4.3g カリウム:1379mg リン:526mg | | | | | | | | | |
| 4/19 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) 豆腐の生姜煮 ブロッコリーの和風炒め アスハラウのカラフルサラダ えのきと芽かぶの酢の物 フルーツ ◆小麦・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 g 620 mg 1.4 g 467 mg 219 mg | たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) ホークチャップ 切干大根煮 カニカマ入りサラダ カリフラワーの和え物 フルーツ ◆小麦・乳・卵・かに | 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 689 mg 1.5 g 483 mg 187 mg |
| ◇1日の栄養価◇ エネルギー:1804kcal たんぱく質:37.6g ナトリウム:1728mg 塩分:3.9g カリウム:1361mg リン:573mg | | | | | | | | | |
| 4/20 金 | たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) 豆腐の和風ステーキのこがけ 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) とり肉と玉子の寄せ煮 野菜の天ぷら 野菜サラダ もずくのごま和え フルーツ ◆小麦・乳・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 | 598 kcal 13.2 g 629 mg 1.4 g 435 mg 213 mg | たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) 牛肉のオイスターソース炒め ちんげん菜の煮浸し 水菜とハンネの胡麻サラダ いんげんの和え物 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 | 603 kcal 13.1 g 650 mg 1.5 g 503 mg 188 mg |
| ◇1日の栄養価◇ エネルギー:1800kcal たんぱく質:38.5g ナトリウム:1941mg 塩分:4.4g カリウム:1369mg リン:613mg | | | | | | | | | |
| 4/21 土 | たんぱく調整食ハン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) とり肉の塩ダレ炒め 野菜のカレー煮 磯サラダ ほうれん草和え フルーツ ◆小麦・乳・卵・かに | 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 13.2 g 794 mg 1.8 g 491 mg 171 mg | たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) メハルの照焼 大根の煮物 スタックえんどうと彩り野菜のソテー 白菜のすりごま和え フルーツ ◆小麦・乳・卵・かに | 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 13.1 g 686 mg 1.7 g 491 mg 211 mg |
| ◇1日の栄養価◇ エネルギー:1807kcal たんぱく質:38.7g ナトリウム:2007mg 塩分:4.9g カリウム:1379mg リン:562mg | | | | | | | | | |
| 4/22 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) 白身魚のムニエルマトソース 大根切干煮 野菜サラダ 山菜のあえもの 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 | 607 kcal 13.2 g 726 mg 1.7 g 505 mg 180 mg | たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) 信田煮 キャベツのコンソメソテー なすの味噌田楽 きゅうりのあえもの 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 | 591 kcal 11.6 g 571 mg 1.3 g 503 mg 193 mg |
| ◇1日の栄養価◇ エネルギー:1806kcal たんぱく質:37.5g ナトリウム:1694mg 塩分:3.9g カリウム:1422mg リン:557mg | | | | | | | | | |