

# 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)		
4/23 月	ごはん(90) アジの七味照焼 チンゲン菜の和風炒め ひじき入り煮物 フロッキーの胡桃和え フルーツ	エネルギー 386 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 11.6 g 炭水化物 51.6 g ナトリウム 656 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) 筑前煮 中華炒め 酢の物 いんげんの和え物 フルーツ	エネルギー 381 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 11.2 g 炭水化物 51.5 g ナトリウム 728 mg 塩分 1.6 g
	◆小麦	たんぱく質:56.5g 脂質:33.6g 炭水化物:168.6g ナトリウム:1967mg 塩分:4.5g				◆小麦・乳・卵・えび
4/24 火	ごはん(90) がんもと玉子の旨煮 きのこ入り野菜炒め ツナサラダ 水菜の和え物 フルーツ	エネルギー 381 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 11.7 g 炭水化物 52 g ナトリウム 671 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) 白身魚ムニエルの彩り野 菜柚子ソースかけ 切干大根煮 ベーコン&野菜のソテー 辛子和え フルーツ	エネルギー 380 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 10.9 g 炭水化物 51.8 g ナトリウム 694 mg 塩分 1.6 g
	◆小麦・乳・卵・えび	たんぱく質:57.7g 脂質:35.5g 炭水化物:165.4g ナトリウム:1834mg 塩分:4.4g				◆小麦・乳・卵
4/25 水	ごはん(90) 牛肉ときのこの味噌 炒め 昆布煮 ごまドレッシングサラダ タコのわさび酢和え フルーツ	エネルギー 382 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 12.1 g 炭水化物 50.6 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) 照焼チキン 酢味噌和え 干えび入り煮物 ほうれん草のお浸し フルーツ	エネルギー 384 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 11.9 g 炭水化物 51.6 g ナトリウム 671 mg 塩分 1.7 g
	◆小麦・乳・卵	たんぱく質:61.1g 脂質:35.3g 炭水化物:162.6g ナトリウム:1987mg 塩分:4.8g				◆小麦・卵・えび
4/26 木	ごはん(90) メハルの生姜焼 きのこ入り金平 ひじきサラダ チンゲン菜のピーナツ和え フルーツ	エネルギー 393 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 11.7 g 炭水化物 51.6 g ナトリウム 807 mg 塩分 1.8 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) 麻婆なす レタスのサラダ とり肉入り中華煮 木くらげ和え フルーツ	エネルギー 381 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 11 g 炭水化物 51.1 g ナトリウム 772 mg 塩分 1.7 g
	◆小麦・乳・卵・落花生	たんぱく質:54.5g 脂質:34.8g 炭水化物:166.1g ナトリウム:2367mg 塩分:5.4g				◆小麦・乳・落花生
4/27 金	ごはん(90) 豚肉となすの中華風 醤油炒め 炊き合わせ もやしのナムル 芽かぶの刻み梅和え フルーツ	エネルギー 381 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 11.5 g 炭水化物 51.9 g ナトリウム 700 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) たら香の香味煮 ちくわとごぼうの和風 炒め もずく和え アスパラサラダ フルーツ	エネルギー 382 kcal たんぱく質 17 g 脂質 11.9 g 炭水化物 51.1 g ナトリウム 746 mg 塩分 1.8 g
	◆小麦	たんぱく質:55.8g 脂質:34.5g 炭水化物:167.0g ナトリウム:1965mg 塩分:4.7g				◆小麦・卵
4/28 土	ごはん(90) ビーフ&野菜のデミソース 煮 こんにゃくサラダ 野菜のヒリ辛炒め 小松菜のお浸し フルーツ	エネルギー 379 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 12.5 g 炭水化物 51 g ナトリウム 659 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) 海鮮&揚げ豆腐の甘 酢あんかけ 野菜炒め とり肉入り炊き合わせ きゅうりのマヨサラダ フルーツ	エネルギー 378 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 10.9 g 炭水化物 51.1 g ナトリウム 768 mg 塩分 1.8 g
	◆小麦・乳・落花生	たんぱく質:55.1g 脂質:36.9g 炭水化物:165.5g ナトリウム:1966mg 塩分:4.6g				◆小麦・卵
4/29 日	ごはん(90) 生揚げのそぼろ煮 茄子の中華炒め 白菜と春雨のヒリ辛和 え いんげんの辛子あえ フルーツ	エネルギー 382 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 11.7 g 炭水化物 54.4 g ナトリウム 426 mg 塩分 1 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) 肉団子のカレーソテー 昆布のおかか煮 グリーンサラダ ほうれん草のおひたし フルーツ	エネルギー 379 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 9.5 g 炭水化物 60.9 g ナトリウム 750 mg 塩分 1.9 g
	◆小麦	たんぱく質:47.1g 脂質:32.3g 炭水化物:180.7g ナトリウム:1760mg 塩分:4.3g				◆小麦・乳・卵・えび・た