

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)					
4/23 月	たんぱく調整食ハン50g(2枚)	エネルギー	604 kcal	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)	エネルギー	609 kcal	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)	エネルギー	593 kcal
	あんずジャム	たんぱく質	12.2 g	サハの七味照焼	たんぱく質	12.4 g	筑前煮	たんぱく質	13.1 g
	目玉焼きのトマト添え	ナトリウム	708 mg	チンゲン菜の和風炒め	ナトリウム	688 mg	野菜中華炒め	ナトリウム	650 mg
	野菜のコンソメ煮	塩分	1.8 g	ひじき入り煮物	塩分	1.6 g	酢の物	塩分	1.4 g
	洋ナシ缶(100g)	カリウム	392 mg	ブロッコリーの胡桃和え	カリウム	480 mg	いんげんの和え物	カリウム	497 mg
		リン	207 mg	フルーツ	リン	196 mg	フルーツ	リン	211 mg
◆小麦・卵・かに									
◇1日の栄養価◇ エネルギー:1806kcal たんぱく質:37.7g ナトリウム:2046mg 塩分:4.8g カリウム:1369mg リン:614mg									
4/24 火	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)	エネルギー	595 kcal	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)	エネルギー	607 kcal	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)	エネルギー	599 kcal
	サハの照焼	たんぱく質	12.5 g	巾着と玉子の旨煮	たんぱく質	13 g	白身魚ムニエルの彩り野菜柚子ソースかけ	たんぱく質	12.4 g
	もやしのごま風味炒め	ナトリウム	489 mg	カレーコロッケ	ナトリウム	595 mg	スタップえんどうのソテー	ナトリウム	631 mg
	ハイン缶(100g)	塩分	1.2 g	ツナサラダ	塩分	1.4 g	切干大根煮	塩分	1.4 g
		カリウム	371 mg	水菜の和え物	カリウム	460 mg	辛子和え	カリウム	424 mg
		リン	177 mg	フルーツ	リン	220 mg	フルーツ	リン	178 mg
◆小麦・乳・卵・えび									
◇1日の栄養価◇ エネルギー:1801kcal たんぱく質:37.9g ナトリウム:1715mg 塩分:4.0g カリウム:1255mg リン:575mg									
4/25 水	たんぱく調整食ハン50g(2枚)	エネルギー	610 kcal	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)	エネルギー	595 kcal	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)	エネルギー	599 kcal
	マーメイドシヤム	たんぱく質	12 g	牛肉ときのこの味噌炒め	たんぱく質	13.1 g	照焼チキン	たんぱく質	13.1 g
	鶏肉のペッパー焼き	ナトリウム	562 mg	中華煮	ナトリウム	657 mg	酢味噌和え	ナトリウム	686 mg
	玉ねぎとヒーマンのソテー	塩分	1.5 g	小松菜のごまサラダ	塩分	1.5 g	しらたき煮	塩分	1.7 g
	もも缶(100g)	カリウム	440 mg	カリフラワーのわさび酢和え	カリウム	455 mg	味付山菜	カリウム	498 mg
		リン	143 mg	フルーツ	リン	207 mg	フルーツ	リン	199 mg
◆小麦・乳・卵									
◇1日の栄養価◇ エネルギー:1804kcal たんぱく質:38.2g ナトリウム:1905mg 塩分:4.7g カリウム:1393mg リン:549mg									
4/26 木	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)	エネルギー	598 kcal	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)	エネルギー	601 kcal	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)	エネルギー	601 kcal
	豚肉と蒟蒻の煮物	たんぱく質	12.4 g	メルの生姜焼	たんぱく質	13.3 g	麻婆なす	たんぱく質	12.8 g
	チンゲン菜のオイスターソース炒め	ナトリウム	419 mg	金平ごぼう	ナトリウム	604 mg	れんこんソテー	ナトリウム	706 mg
	みかん缶(100g)	塩分	1 g	ひじきサラダ	塩分	1.4 g	キャベツの蒸しどり and え	塩分	1.5 g
		カリウム	411 mg	チンゲン菜のピーナツ和え	カリウム	450 mg	木くらげ和え	カリウム	492 mg
		リン	167 mg	フルーツ	リン	207 mg	フルーツ	リン	172 mg
◆小麦・卵・落花生									
◇1日の栄養価◇ エネルギー:1800kcal たんぱく質:38.5g ナトリウム:1729mg 塩分:3.9g カリウム:1353mg リン:546mg									
4/27 金	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)	エネルギー	599 kcal	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)	エネルギー	606 kcal	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)	エネルギー	596 kcal
	豆腐の和風ステーキのこがけ	たんぱく質	12.2 g	豚肉となすの中華風醤油炒め	たんぱく質	12.6 g	タラの香味煮	たんぱく質	13.2 g
	白菜ととりひき肉の甘辛炒め	ナトリウム	662 mg	根菜煮	ナトリウム	683 mg	筍の中華炒め	ナトリウム	673 mg
	洋ナシ缶(100g)	塩分	1.5 g	もやしのみじん切	塩分	1.6 g	野菜コロッケ	塩分	1.6 g
		カリウム	431 mg	芽かぶの刻み梅和え	カリウム	468 mg	ブロッコリーサラダ	カリウム	491 mg
		リン	212 mg	フルーツ	リン	188 mg	フルーツ	リン	210 mg
◆小麦									
◇1日の栄養価◇ エネルギー:1801kcal たんぱく質:38.0g ナトリウム:2018mg 塩分:4.7g カリウム:1390mg リン:610mg									
4/28 土	たんぱく調整食ハン50g(2枚)	エネルギー	602 kcal	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)	エネルギー	606 kcal	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)	エネルギー	592 kcal
	いちごジャム	たんぱく質	12.4 g	ビーフ&野菜のデミソース煮	たんぱく質	13.1 g	イカ&揚げ豆腐の甘酢あんかけ	たんぱく質	12.3 g
	えび入りスクランブルエッグ	ナトリウム	527 mg	タコサラダ	ナトリウム	759 mg	白菜の中華ソテー	ナトリウム	680 mg
	マカロニときゅうりのサラダ	塩分	1.4 g	野菜のヒリ辛炒め	塩分	1.7 g	ごぼうサラダ	塩分	1.6 g
	ハイン缶(100g)	カリウム	397 mg	小松菜のお浸し	カリウム	494 mg	きゅうりのマヨサラダ	カリウム	496 mg
		リン	180 mg	フルーツ	リン	177 mg	フルーツ	リン	200 mg
◆小麦・乳・落花生									
◇1日の栄養価◇ エネルギー:1800kcal たんぱく質:37.8g ナトリウム:1966mg 塩分:4.7g カリウム:1387mg リン:557mg									
4/29 日	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)	エネルギー	608 kcal	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)	エネルギー	604 kcal	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)	エネルギー	598 kcal
	鮭の塩焼き	たんぱく質	12.7 g	えびシューマイの中華あん	たんぱく質	12.9 g	肉団子のカレーソテー	たんぱく質	12.8 g
	金平ごぼう	ナトリウム	397 mg	焼そば	ナトリウム	685 mg	おかか煮	ナトリウム	429 mg
	もも缶(150g)	塩分	0.9 g	白菜の煮浸し	塩分	1.6 g	グリーンサラダ	塩分	1 g
		カリウム	414 mg	いんげんの辛子和え	カリウム	462 mg	ほうれん草の香味あえ	カリウム	491 mg
		リン	184 mg	フルーツ	リン	187 mg	フルーツ	リン	187 mg
◆小麦・乳・卵・えび									
◇1日の栄養価◇ エネルギー:1810kcal たんぱく質:38.4g ナトリウム:1511mg 塩分:3.5g カリウム:1367mg リン:558mg									