

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)		
4/30 月	ごはん(90) 鮭のレモン醤油焼 小松菜としめじの和風炒め 昆布入り旨煮 もずく和え フルーツ ◆小麦	エネルギー 379 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 12 g 炭水化物 49.9 g ナトリウム 710 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) オムレツのシーフードブラウンソース ひじきサラダ 豚肉と野菜のヒリ辛炒め ブロッコリーの和え物 フルーツ ◆小麦・乳・卵・落花生	エネルギー 388 kcal たんぱく質 18 g 脂質 12.3 g 炭水化物 51.6 g ナトリウム 769 mg 塩分 1.9 g
たんぱく質:57.9g 脂質:37.4g 炭水化物:161.1g ナトリウム:2076mg 塩分:4.9g						
5/1 火	ごはん(90) 海鮮オイスターソース炒め キャベツとコーンのサラダ 豚肉と白たきの旨煮 コールスロー和え フルーツ ◆小麦・乳・卵・えび	エネルギー 378 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 11.6 g 炭水化物 51.7 g ナトリウム 758 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) 牛焼肉 なると入り煮物 海藻サラダ 小松菜のお浸し フルーツ ◆小麦・乳・卵	エネルギー 380 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 10.3 g 炭水化物 51.7 g ナトリウム 781 mg 塩分 1.9 g
たんぱく質:62.1g 脂質:31.9g 炭水化物:164.7g ナトリウム:2006mg 塩分:4.8g						
5/2 水	ごはん(90) 棒々鶏 チンゲン菜の塩炒め 炊き合わせ 芽かぶの土佐酢和え フルーツ ◆小麦・卵	エネルギー 377 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 10.5 g 炭水化物 51.2 g ナトリウム 605 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) ロールキャベツのホット 牛肉入り和風炒め シーザーサラダ じゃこ和え フルーツ ◆小麦・乳	エネルギー 384 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 12.3 g 炭水化物 52.1 g ナトリウム 799 mg 塩分 1.8 g
たんぱく質:53.9g 脂質:36.2g 炭水化物:165.9g ナトリウム:1890mg 塩分:4.4g						
5/3 木	ごはん(90) 五目炒め 角天入り炊き合わせ 水菜&ツナサラダ きのこ和え フルーツ ◆小麦・卵	エネルギー 382 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 12.2 g 炭水化物 49.7 g ナトリウム 626 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) チキンのハーブ焼 ほうれん草としめじの コンソメ がんも入り旨煮 アスハラ和え フルーツ ◆小麦・乳	エネルギー 390 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 11.7 g 炭水化物 51.1 g ナトリウム 670 mg 塩分 1.5 g
たんぱく質:58.8g 脂質:36.1g 炭水化物:159.0g ナトリウム:1838mg 塩分:4.4g						
5/4 金	ごはん(90) 豆腐の和風炒め 豚肉のしぐれ煮 タコ&野菜サラダ 中華和え フルーツ ◆小麦	エネルギー 371 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 10.7 g 炭水化物 50.9 g ナトリウム 660 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) 豚肉と野菜のケチャップ炒め ブロッコリーのきのこあんかけ 揚げ茄子のおかか浸し フルーツ ◆小麦・乳	エネルギー 387 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 11.3 g 炭水化物 52.5 g ナトリウム 739 mg 塩分 1.7 g
たんぱく質:52.0g 脂質:34.2g 炭水化物:172.3g ナトリウム:1931mg 塩分:4.8g						
5/5 土	ごはん(90) 豚肉の七味味噌炒め 小松菜の煮びたし 胡麻和え カリフラワーのマリネ フルーツ ◆小麦・乳・卵・かに	エネルギー 385 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 12.2 g 炭水化物 51 g ナトリウム 587 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) タラスターきのこのコンソメかけ 筍のトマトソース ねばねばサラダ かくや和え フルーツ ◆小麦・乳	エネルギー 386 kcal たんぱく質 19 g 脂質 12.1 g 炭水化物 48.8 g ナトリウム 774 mg 塩分 1.9 g
たんぱく質:59.5g 脂質:36.1g 炭水化物:160.3g ナトリウム:1882mg 塩分:4.8g						
5/6 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 なすの味噌田楽 白菜の塩昆布和え 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:55.8g 脂質:25.4g 炭水化物:185.2g ナトリウム:1866mg 塩分:4.5g						