

# 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)		
4/30 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 606 kcal	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)	エネルギー 591 kcal		
	あんずジャム	たんぱく質 12.2 g	鮭のレモン醤油焼	たんぱく質 13.2 g	オムレツのシーフードソースかけ	たんぱく質 12.6 g		
	目玉焼きのトマト添え	ナトリウム 708 mg	ピーマンソテー	ナトリウム 689 mg	ひじきサラダ	ナトリウム 747 mg		
	野菜のコンソメ煮	塩分 1.8 g	れんこんとこんにゃくの煮物	塩分 1.6 g	野菜のヒリ辛炒め	塩分 1.7 g		
	洋ナシ缶(100g)	カリウム 392 mg	もずく和え	カリウム 480 mg	ブロッコリーの和え物	カリウム 446 mg		
		リン 207 mg	フルーツ	リン 197 mg	フルーツ	リン 229 mg		
◆小麦・乳・卵			◆小麦・乳・卵・落花生・えび					
◇1日の栄養価◇ エネルギー:1801kcal たんぱく質:38.0g ナトリウム:2144mg 塩分:5.1g カリウム:1318mg リン:633mg								
5/1 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 598 kcal	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)	エネルギー 622 kcal		
	サバの照焼	たんぱく質 12.5 g	海鮮オイスターソース炒め	たんぱく質 13.1 g	牛焼肉	たんぱく質 13.1 g		
	もやしのごま風味炒め	ナトリウム 489 mg	すき焼き風コロッケ	ナトリウム 700 mg	なると入り煮物	ナトリウム 705 mg		
	ハイン缶(100g)	塩分 1.2 g	キャベツとカニカマのサラダ	塩分 1.9 g	海藻サラダ	塩分 1.6 g		
		カリウム 371 mg	大根の和え物	カリウム 503 mg	小松菜のお浸し	カリウム 444 mg		
		リン 177 mg	フルーツ	リン 215 mg	フルーツ	リン 189 mg		
◆小麦・乳・卵・えび・かに			◆小麦					
◇1日の栄養価◇ エネルギー:1815kcal たんぱく質:38.7g ナトリウム:1894mg 塩分:4.7g カリウム:1318mg リン:581mg								
5/2 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 601 kcal	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)	エネルギー 593 kcal		
	マーメイドシヤム	たんぱく質 12 g	棒々鶏	たんぱく質 12.3 g	ロールキャベツのホトフ	たんぱく質 12.2 g		
	鶏肉のペッパー焼き	ナトリウム 562 mg	炊き合わせ	ナトリウム 667 mg	豚肉入り和風炒め	ナトリウム 733 mg		
	玉ねぎとピーマンのソテー	塩分 1.5 g	塩タレ焼うどん	塩分 1.6 g	春雨サラダ	塩分 1.8 g		
	もも缶(100g)	カリウム 440 mg	芽かぶの土佐酢和え	カリウム 389 mg	水菜の和え物	カリウム 505 mg		
		リン 143 mg	フルーツ	リン 176 mg	フルーツ	リン 213 mg		
◆小麦・卵			◆小麦・乳・卵					
◇1日の栄養価◇ エネルギー:1804kcal たんぱく質:36.5g ナトリウム:2002mg 塩分:4.9g カリウム:1334mg リン:532mg								
5/3 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 585 kcal	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)	エネルギー 618 kcal		
	豚肉と蒟蒻の煮物	たんぱく質 12.4 g	五目炒め	たんぱく質 12.9 g	チキンのハーブ焼	たんぱく質 13 g		
	チンゲン菜のオイスターソース炒め	ナトリウム 419 mg	厚揚げ入り炊き合わせ	ナトリウム 740 mg	スパゲティソテー	ナトリウム 718 mg		
	みかん缶(100g)	塩分 1 g	水菜のマスタード入りサラダ	塩分 1.7 g	がんも入り煮物	塩分 1.7 g		
		カリウム 411 mg	いんげんの和え物	カリウム 500 mg	アスパラ和え	カリウム 446 mg		
		リン 167 mg	フルーツ	リン 179 mg	フルーツ	リン 185 mg		
◆小麦・乳・卵			◆小麦・乳					
◇1日の栄養価◇ エネルギー:1801kcal たんぱく質:38.3g ナトリウム:1877mg 塩分:4.4g カリウム:1357mg リン:531mg								
5/4 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 605 kcal	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)	エネルギー 609 kcal		
	豆腐の和風ステーキのこがけ	たんぱく質 12.2 g	豆腐の和風炒め	たんぱく質 13.2 g	豚肉と野菜のケチャップ炒め	たんぱく質 13.4 g		
	白菜ととりひき肉の甘辛炒め	ナトリウム 662 mg	肉団子入り煮物	ナトリウム 738 mg	揚げ茄子のおかか浸し	ナトリウム 777 mg		
	洋ナシ缶(100g)	塩分 1.5 g	ハンネサラダ	塩分 1.7 g	ピーマンサラダ	塩分 1.9 g		
		カリウム 431 mg	中華和え	カリウム 489 mg	生姜酢和え	カリウム 467 mg		
		リン 212 mg	フルーツ	リン 173 mg	フルーツ	リン 180 mg		
◆小麦・乳・卵・えび			◆小麦・乳					
◇1日の栄養価◇ エネルギー:1813kcal たんぱく質:38.8g ナトリウム:2177mg 塩分:5.1g カリウム:1387mg リン:565mg								
5/5 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 598 kcal	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)	エネルギー 607 kcal		
	いちごシヤム	たんぱく質 12.4 g	豚肉の七味味噌炒め	たんぱく質 13.3 g	タラステーキのきのこソテーかけ	たんぱく質 12.5 g		
	えび入りスクランブルエッグ	ナトリウム 527 mg	大根入り煮物	ナトリウム 634 mg	じゃが芋のトマトソース	ナトリウム 696 mg		
	マカロニときゅうりのサラダ	塩分 1.4 g	こんにゃくの胡麻和え	塩分 1.6 g	ねばねばサラダ	塩分 1.7 g		
	ハイン缶(100g)	カリウム 397 mg	カリフラワーの柑橘トレンジングサ	カリウム 477 mg	かくや和え	カリウム 507 mg		
		リン 180 mg	フルーツ	リン 189 mg	フルーツ	リン 222 mg		
◆小麦・乳・卵			◆小麦・乳・卵					
◇1日の栄養価◇ エネルギー:1807kcal たんぱく質:38.2g ナトリウム:1857mg 塩分:4.7g カリウム:1381mg リン:591mg								
5/6 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 607 kcal	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)	エネルギー 591 kcal		
	鮭の塩焼き	たんぱく質 12.7 g	白身魚のムニエルソース	たんぱく質 13.2 g	信田煮	たんぱく質 11.6 g		
	金平ごぼう	ナトリウム 397 mg	大根切干煮	ナトリウム 726 mg	キャベツのコンソメソテー	ナトリウム 571 mg		
	もも缶(150g)	塩分 0.9 g	野菜サラダ	塩分 1.7 g	なすの味噌田楽	塩分 1.3 g		
		カリウム 414 mg	山菜の和え物	カリウム 505 mg	きゅうりの和え物	カリウム 503 mg		
		リン 184 mg	フルーツ	リン 180 mg	フルーツ	リン 193 mg		
◆小麦・乳・卵			◆小麦・乳・卵					
◇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								