

# エネルギー調整食

みやこ食品

(間食は参考メニューです。お届けしておりません)

|           | 昼食(調理済み)  |  | 間食                   | 夕食(調理済み)  |   |  |
|-----------|---|--|----------------------|---|---|--|
| 5/7<br>月  | ごはん(90)<br>チキンとなすのトマト煮<br>キャベツときのこのサラダ<br>チンゲン菜の和風コンソメ<br>ソテー<br>小松菜の刻み梅和え<br>フルーツ<br>◆小麦・乳・卵 | エネルギー 382 kcal<br>たんぱく質 17.8 g<br>脂質 11.3 g<br>炭水化物 52.2 g<br>ナトリウム 639 mg<br>塩分 1.6 g | 《例》キウイフルーツ<br>(3/4個) | エネルギー 40 kcal<br>たんぱく質 0.8 g<br>脂質 0.1 g<br>炭水化物 10.1 g<br>ナトリウム 2 mg<br>塩分 0 g | ごはん(90)<br>豚肉の生姜炒め<br>海藻&ツナのサラダ<br>炊き合わせ<br>ナムル<br>フルーツ<br>◆小麦                            | エネルギー 385 kcal<br>たんぱく質 18.1 g<br>脂質 10.8 g<br>炭水化物 51.8 g<br>ナトリウム 762 mg<br>塩分 1.7 g |
|           | たんぱく質:56.3g 脂質:32.0g 炭水化物:169.5g ナトリウム:2090mg 塩分:4.9g   |  |                      |   |   |  |
| 5/8<br>火  | ごはん(90)<br>小柱&エビのカレーホトフ<br>とり肉の生姜焼<br>野菜の和風炒め<br>いんげん和え<br>フルーツ<br>◆小麦・乳・えび                   | エネルギー 384 kcal<br>たんぱく質 18.4 g<br>脂質 12.7 g<br>炭水化物 51.8 g<br>ナトリウム 622 mg<br>塩分 1.6 g | 《例》キウイフルーツ<br>(3/4個) | エネルギー 40 kcal<br>たんぱく質 0.8 g<br>脂質 0.1 g<br>炭水化物 10.1 g<br>ナトリウム 2 mg<br>塩分 0 g | ごはん(90)<br>メバルの柚子胡椒焼<br>まいたけと筍の炒め<br>物<br>ハム入りサラダ<br>味付もやし<br>フルーツ<br>◆小麦・乳・卵             | エネルギー 375 kcal<br>たんぱく質 18.5 g<br>脂質 10.4 g<br>炭水化物 51.2 g<br>ナトリウム 801 mg<br>塩分 1.8 g |
|           | たんぱく質:57.6g 脂質:34.2g 炭水化物:167.1g ナトリウム:2024mg 塩分:4.8g   |  |                      |   |   |  |
| 5/9<br>水  | ごはん(90)<br>牛肉の味噌バター炒め<br>昆布煮<br>小松菜の胡麻サラダ<br>味付山菜<br>フルーツ<br>◆小麦・乳・卵                          | エネルギー 384 kcal<br>たんぱく質 17.2 g<br>脂質 12.4 g<br>炭水化物 52.6 g<br>ナトリウム 661 mg<br>塩分 1.5 g | 《例》キウイフルーツ<br>(3/4個) | エネルギー 40 kcal<br>たんぱく質 0.8 g<br>脂質 0.1 g<br>炭水化物 10.1 g<br>ナトリウム 2 mg<br>塩分 0 g | ごはん(90)<br>チキンのバジルパン粉焼<br>金平れんこん<br>海老サラダ<br>キャベツの辛子和え<br>フルーツ<br>◆小麦・乳・卵・えび              | エネルギー 376 kcal<br>たんぱく質 17.4 g<br>脂質 10.7 g<br>炭水化物 51.1 g<br>ナトリウム 656 mg<br>塩分 1.6 g |
|           | たんぱく質:61.0g 脂質:33.3g 炭水化物:164.2g ナトリウム:1786mg 塩分:4.4g   |  |                      |   |   |  |
| 5/10<br>木 | ごはん(90)<br>カレイの竜田揚げ<br>ほうれん草のコンソメ<br>ソテー<br>煮物<br>もずくの生姜和え<br>フルーツ<br>◆小麦・乳                   | エネルギー 378 kcal<br>たんぱく質 17.3 g<br>脂質 11.8 g<br>炭水化物 49.8 g<br>ナトリウム 725 mg<br>塩分 1.7 g | 《例》キウイフルーツ<br>(3/4個) | エネルギー 40 kcal<br>たんぱく質 0.8 g<br>脂質 0.1 g<br>炭水化物 10.1 g<br>ナトリウム 2 mg<br>塩分 0 g | ごはん(90)<br>豚肉と生揚げの甘辛炒<br>め<br>炊き合わせ<br>野菜サラダ<br>芽かぶ和え<br>フルーツ<br>◆小麦・卵                    | エネルギー 382 kcal<br>たんぱく質 18.6 g<br>脂質 11.1 g<br>炭水化物 52.4 g<br>ナトリウム 782 mg<br>塩分 1.8 g |
|           | たんぱく質:57.8g 脂質:36.1g 炭水化物:161.5g ナトリウム:2071mg 塩分:5.0g   |  |                      |   |   |  |
| 5/11<br>金 | ごはん(90)<br>白身魚のバター醤油焼<br>ひじき煮<br>チンゲン菜の和風炒め<br>カリフラワーの胡麻和え<br>フルーツ<br>◆小麦・乳                   | エネルギー 387 kcal<br>たんぱく質 16.9 g<br>脂質 11 g<br>炭水化物 53 g<br>ナトリウム 784 mg<br>塩分 1.8 g     | 《例》キウイフルーツ<br>(3/4個) | エネルギー 40 kcal<br>たんぱく質 0.8 g<br>脂質 0.1 g<br>炭水化物 10.1 g<br>ナトリウム 2 mg<br>塩分 0 g | ごはん(90)<br>ハンバーグステーキのきの<br>こあんかけ<br>野菜の中華炒め<br>海鮮シーザーサラダ<br>ほうれん草の磯和え<br>フルーツ<br>◆小麦・乳・えび | エネルギー 379 kcal<br>たんぱく質 16.5 g<br>脂質 11.7 g<br>炭水化物 51.1 g<br>ナトリウム 714 mg<br>塩分 1.6 g |
|           | たんぱく質:55.3g 脂質:33.5g 炭水化物:167.3g ナトリウム:2066mg 塩分:4.8g   |  |                      |   |   |  |
| 5/12<br>土 | ごはん(90)<br>とり肉と野菜の中華煮<br>海鮮&スナックえんどう<br>のバターソテー<br>油揚げ入りサラダ<br>水菜の和え物<br>フルーツ<br>◆小麦・乳・えび     | エネルギー 383 kcal<br>たんぱく質 18.4 g<br>脂質 11.8 g<br>炭水化物 51.2 g<br>ナトリウム 704 mg<br>塩分 1.7 g | 《例》キウイフルーツ<br>(3/4個) | エネルギー 40 kcal<br>たんぱく質 0.8 g<br>脂質 0.1 g<br>炭水化物 10.1 g<br>ナトリウム 2 mg<br>塩分 0 g | ごはん(90)<br>牛肉とビーマンのオイス<br>ターソース炒め<br>ツナ入りコールスローサラダ<br>煮物<br>きゅうりの酢味噌和え<br>フルーツ<br>◆小麦・卵   | エネルギー 375 kcal<br>たんぱく質 17.6 g<br>脂質 11.2 g<br>炭水化物 50.7 g<br>ナトリウム 665 mg<br>塩分 1.7 g |
|           | たんぱく質:54.1g 脂質:37.7g 炭水化物:164.1g ナトリウム:1945mg 塩分:4.8g   |  |                      |   |   |  |
| 5/13<br>日 | ごはん(90)<br>治部煮<br>昆布の和風炒め<br>コールスローサラダ<br>大根の土佐酢あえ<br>フルーツ<br>◆小麦・卵                           | エネルギー 395 kcal<br>たんぱく質 21.7 g<br>脂質 10.5 g<br>炭水化物 53.5 g<br>ナトリウム 782 mg<br>塩分 2 g   | 《例》キウイフルーツ<br>(3/4個) | エネルギー 40 kcal<br>たんぱく質 0.8 g<br>脂質 0.1 g<br>炭水化物 10.1 g<br>ナトリウム 2 mg<br>塩分 0 g | ごはん(90)<br>アジの漬焼<br>スナックえんどうのコンソメ<br>ソテー<br>味噌煮<br>オクラの和え物<br>フルーツ<br>◆小麦・乳               | エネルギー 382 kcal<br>たんぱく質 21.3 g<br>脂質 8.5 g<br>炭水化物 53.4 g<br>ナトリウム 693 mg<br>塩分 1.7 g  |
|           | たんぱく質:59.8g 脂質:33.3g 炭水化物:170.8g ナトリウム:1990mg 塩分:4.9g   |  |                      |   |   |  |