

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)	
5/14 月	ごはん(90) メハルの照焼(生姜風味) 五目炒め ほうれん草の中華だれ 酢の物 フルーツ ◆小麦	エネルギー 383 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 11.5 g 炭水化物 52.1 g ナトリウム 728 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) チキン&野菜のブラウンソース煮 山菜金平 野菜&ツナサラダ アスパラのお浸し フルーツ ◆小麦・乳・卵・落花生	エネルギー 380 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 11.4 g 炭水化物 51.6 g ナトリウム 651 mg 塩分 1.5 g	たんぱく質:56.5g 脂質:33.9g 炭水化物:168.9g ナトリウム:1817mg 塩分:4.1g
	5/15 火	ごはん(90) とり肉のさっぱり煮 アスパラのバターソテー 中華くらげ和え ブロッコリーの胡麻サラダ フルーツ ◆小麦・乳・卵	エネルギー 385 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 12.7 g 炭水化物 51.6 g ナトリウム 665 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) 生揚げのチリソース炒め シーフードサラダ なすの生姜煮 タコの酢味噌和え フルーツ ◆小麦・えび	エネルギー 383 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 11.4 g 炭水化物 51.9 g ナトリウム 647 mg 塩分 1.5 g
5/16 水	ごはん(90) 牛肉と野菜のオイスターソース炒め ホット野菜サラダ ヒリ辛もやし フルーツ ◆小麦・乳	エネルギー 380 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 11 g 炭水化物 51.7 g ナトリウム 745 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) がんもと海鮮の旨煮 油揚げと小松菜の炒め煮 ほうれん草の和え物 いんげんのお浸し フルーツ ◆小麦・えび	エネルギー 375 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 11.1 g 炭水化物 51.2 g ナトリウム 680 mg 塩分 1.7 g	たんぱく質:58.4g 脂質:34.3g 炭水化物:165.7g ナトリウム:1925mg 塩分:4.8g
	5/17 木	ごはん(90) 豚肉ときのこの和風炒め キャベツのサラダ 野菜のカレー煮 もずく和え フルーツ ◆小麦・乳・卵・かに	エネルギー 382 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 12.2 g 炭水化物 50.2 g ナトリウム 647 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) 鮭の塩焼 中華炒め ごまドレッシングサラダ 山菜のおかか和え フルーツ ◆小麦	エネルギー 380 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 10.7 g 炭水化物 50.1 g ナトリウム 680 mg 塩分 1.7 g
5/18 金	ごはん(90) ゆと大根の煮物 とり肉と切干大根の和風炒め ハム入り野菜サラダ 小松菜の辛子和え フルーツ ◆小麦・乳・卵	エネルギー 384 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 11.8 g 炭水化物 52.7 g ナトリウム 687 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) 牛焼肉 炊き合わせ ひじきと小柱の香味サラダ 生姜和え フルーツ ◆小麦	エネルギー 387 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 11.5 g 炭水化物 51.5 g ナトリウム 661 mg 塩分 1.6 g	たんぱく質:55.9g 脂質:35.3g 炭水化物:165.9g ナトリウム:1932mg 塩分:4.5g
	5/19 土	ごはん(90) あじのごま醤油焼 野菜炒め エリンギのサラダ ほうれん草のナッツ和え フルーツ ◆小麦・落花生	エネルギー 381 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 10.3 g 炭水化物 52.3 g ナトリウム 738 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) 豚肉のハーブキューソテー 煮物 海藻&ツナサラダ なます フルーツ ◆小麦・乳	エネルギー 375 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 10.7 g 炭水化物 51.5 g ナトリウム 699 mg 塩分 1.7 g
5/20 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 いんげんの辛子和え フルーツ ◆小麦	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 ◆小麦・乳・卵・えび・た	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	たんぱく質:45.0g 脂質:35.5g 炭水化物:177.9g ナトリウム:1736mg 塩分:4.3g