

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)		
5/14 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	600 kcal	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)	エネルギー	599 kcal
	あんずジャム 目玉焼きのトマト添え 野菜のコンソメ煮 洋ナシ缶(100g)	たんぱく質	12.2 g	マルの照焼(生姜風味) 五目炒め ビーフンサラダ 酢の物 フルーツ	たんぱく質	13.3 g	チキン&野菜のブラウンソース煮 金平ごぼう ツナサラダ アスハラのお浸し フルーツ	たんぱく質	12 g
		ナトリウム	708 mg		ナトリウム	629 mg		ナトリウム	714 mg
		塩分	1.8 g		塩分	1.5 g		塩分	1.5 g
		カリウム	392 mg		カリウム	434 mg		カリウム	439 mg
		リン	207 mg	◆小麦・卵	リン	181 mg	◆小麦・乳・卵・落花生	リン	181 mg
◇1日の栄養価◇ エネルギー:1803kcal たんぱく質:37.5g ナトリウム:2051mg 塩分:4.8g カリウム:1265mg リン:569mg									
5/15 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	612 kcal
	サバの照焼 もやしのごま風味炒め パン缶(100g)	たんぱく質	12.5 g	とりの肉のさっぱり煮 アスハラのパターソー 中華くらげ和え ブロッコリーの胡麻サラダ フルーツ	たんぱく質	13 g	豆腐のチリソース炒め 焼うどん なすの生姜煮 タコの酢味噌和え フルーツ	たんぱく質	13.4 g
		ナトリウム	489 mg		ナトリウム	743 mg		ナトリウム	693 mg
		塩分	1.2 g		塩分	1.7 g		塩分	1.6 g
		カリウム	371 mg		カリウム	463 mg		カリウム	518 mg
		リン	177 mg	◆小麦・乳・卵	リン	195 mg	◆小麦	リン	213 mg
◇1日の栄養価◇ エネルギー:1805kcal たんぱく質:38.9g ナトリウム:1925mg 塩分:4.5g カリウム:1352mg リン:585mg									
5/16 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	600 kcal	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)	エネルギー	590 kcal
	マーマレードシヤム 鶏肉のペッパー焼き 玉ねぎとピーマンのソー もも缶(100g)	たんぱく質	12 g	牛肉と野菜のオスターソース炒め ホトフ ハンネサラダ ヒリ辛もやし フルーツ	たんぱく質	13 g	がんもと海鮮の旨煮 コロッケ ほうれん草の和え物 いんげんのお浸し フルーツ	たんぱく質	12.7 g
		ナトリウム	562 mg		ナトリウム	665 mg		ナトリウム	667 mg
		塩分	1.5 g		塩分	1.5 g		塩分	1.6 g
		カリウム	440 mg		カリウム	507 mg		カリウム	509 mg
		リン	143 mg	◆小麦・乳・卵	リン	173 mg	◆小麦・乳・卵・えび	リン	189 mg
◇1日の栄養価◇ エネルギー:1800kcal たんぱく質:37.7g ナトリウム:1894mg 塩分:4.6g カリウム:1456mg リン:505mg									
5/17 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	603 kcal	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)	エネルギー	599 kcal
	豚肉と蒟蒻の煮物 チンゲン菜のオスターソース炒め みかん缶(100g)	たんぱく質	12.4 g	豚肉ときのこの和風炒め 野菜の咖喱煮 キャベツの柑橘風味サラダ もずく和え フルーツ	たんぱく質	12.7 g	鮭の塩焼 キャベツの中華炒め 春雨入りごまサラダ 山菜のおかか和え フルーツ	たんぱく質	12.8 g
		ナトリウム	419 mg		ナトリウム	611 mg		ナトリウム	583 mg
		塩分	1 g		塩分	1.6 g		塩分	1.5 g
		カリウム	411 mg		カリウム	503 mg		カリウム	455 mg
		リン	167 mg	◆小麦・乳・卵	リン	209 mg	◆小麦・卵・落花生	リン	188 mg
◇1日の栄養価◇ エネルギー:1800kcal たんぱく質:37.9g ナトリウム:1613mg 塩分:4.1g カリウム:1369mg リン:564mg									
5/18 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	611 kcal	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)	エネルギー	608 kcal
	豆腐の和風ステーキのこがけ 白菜ととりひき肉の甘辛炒め 洋ナシ缶(100g)	たんぱく質	12.2 g	ゆかとお根の煮物 ぜんまいの和風炒め 彩りサラダ 小松菜の辛子和え フルーツ	たんぱく質	13.5 g	牛焼肉 なす煮 ひじきのサラダ 生姜和え フルーツ	たんぱく質	12.7 g
		ナトリウム	662 mg		ナトリウム	632 mg		ナトリウム	759 mg
		塩分	1.5 g		塩分	1.5 g		塩分	1.8 g
		カリウム	431 mg		カリウム	486 mg		カリウム	455 mg
		リン	212 mg	◆小麦・乳・卵	リン	239 mg	◆小麦	リン	186 mg
◇1日の栄養価◇ エネルギー:1811kcal たんぱく質:38.4g ナトリウム:2053mg 塩分:4.8g カリウム:1372mg リン:637mg									
5/19 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	591 kcal	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)	エネルギー	608 kcal
	いちごジャム えび入りスクランブルエッグ マカロニときゅうりのサラダ パン缶(100g)	たんぱく質	12.4 g	シルバーのごま醤油焼 野菜炒め エリンギのサラダ ほうれん草の和え物 フルーツ	たんぱく質	12.8 g	豚肉のハーベキューソー 煮物 海藻サラダ なます フルーツ	たんぱく質	13.2 g
		ナトリウム	527 mg		ナトリウム	700 mg		ナトリウム	588 mg
		塩分	1.4 g		塩分	1.7 g		塩分	1.5 g
		カリウム	397 mg		カリウム	494 mg		カリウム	458 mg
		リン	180 mg	◆小麦	リン	187 mg	◆小麦・乳・卵	リン	183 mg
◇1日の栄養価◇ エネルギー:1801kcal たんぱく質:38.4g ナトリウム:1815mg 塩分:4.6g カリウム:1349mg リン:550mg									
5/20 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 金平ごぼう もも缶(150g)	たんぱく質	12.7 g	えびシューマイの中華あん 焼そば 白菜の煮浸し いんげんの辛子和え フルーツ	たんぱく質	12.9 g	肉団子のカレーソー おかか煮 グリーンサラダ ほうれん草の香味あえ フルーツ	たんぱく質	12.8 g
		ナトリウム	397 mg		ナトリウム	685 mg		ナトリウム	429 mg
		塩分	0.9 g		塩分	1.6 g		塩分	1 g
		カリウム	414 mg		カリウム	462 mg		カリウム	491 mg
		リン	184 mg	◆小麦・乳・卵・えび	リン	187 mg	◆小麦・乳・卵	リン	187 mg
◇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									