

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)
5/21 月	ごはん(90) とり肉のバター醤油炒め 野菜のコンソメ煮 ツナサラダ 小松菜の胡桃和え フルーツ ◆小麦・乳・卵 たんぱく質:54.8g 脂質:34.5g 炭水化物:170.0g ナトリウム:1958mg 塩分:4.8g	《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) メバルのごまみそ焼 細切り昆布煮 ブロッコリーのサラダ 甘酢生姜和え フルーツ ◆小麦・卵 エネルギー 387 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 12 g 炭水化物 53.2 g ナトリウム 702 mg 塩分 1.7 g
5/22 火	ごはん(90) 海鮮旨煮 野菜の七味炒め ブロッコリーのサラダ きゅうりの生姜酢和え フルーツ ◆小麦・乳・卵・えび たんぱく質:56.4g 脂質:35.9g 炭水化物:164.7g ナトリウム:2007mg 塩分:4.8g	《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) 牛肉と野菜煮 茄子の南蛮だれ 野菜サラダ 和え物 フルーツ ◆小麦・乳・卵・かに エネルギー 388 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 11.7 g 炭水化物 52.1 g ナトリウム 707 mg 塩分 1.8 g
5/23 水	ごはん(90) 豚肉のオイスター炒め 大根切干煮 ごまサラダ 味付もずく フルーツ ◆小麦・卵・えび たんぱく質:57.9g 脂質:35.6g 炭水化物:163.6g ナトリウム:2021mg 塩分:4.7g	《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) いかと焼豆腐の旨煮 ちんげん菜の中華炒め ひじきサラダ 芽かぶ和え フルーツ ◆小麦・乳・卵 エネルギー 388 kcal たんぱく質 17 g 脂質 11.9 g 炭水化物 52.8 g ナトリウム 747 mg 塩分 1.7 g
5/24 木	ごはん(90) 豆腐の塩ダレ炒め 炊き合わせ ほうれん草と蒸し鶏の サラダ 大根の柑橘和え フルーツ ◆小麦 たんぱく質:54.5g 脂質:35.2g 炭水化物:166.5g ナトリウム:2263mg 塩分:5.6g	《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) 鰯の煮付け キャベツ炒め れんこんサラダ 小松菜のお浸し フルーツ ◆小麦・乳・卵・かに エネルギー 388 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 11 g 炭水化物 52.3 g ナトリウム 772 mg 塩分 1.9 g
5/25 金	ごはん(90) 白身魚の粒マスタード焼 豚肉と白菜のコンソメ煮 野菜の中華炒め 人参の和え物 フルーツ ◆小麦・乳・卵 たんぱく質:57.2g 脂質:33.0g 炭水化物:165.9g ナトリウム:1786mg 塩分:4.3g	《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) 牛肉とカラフル野菜のソ テー 昆布煮 キャベツのナムル こんにゃくの胡麻ドレ ッシング ◆小麦・卵 エネルギー 372 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 11.1 g 炭水化物 51.2 g ナトリウム 622 mg 塩分 1.6 g
5/26 土	ごはん(90) とり肉の胡麻ダレ焼 野菜の中華炒め 煮物 かくや和え フルーツ ◆小麦・卵 たんぱく質:55.4g 脂質:36.4g 炭水化物:165.4g ナトリウム:1872mg 塩分:4.3g	《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&野菜の塩だれ スープ煮 レタスサラダ なす&きのこソテー 味付まいたけ フルーツ ◆小麦・乳・卵 エネルギー 384 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 12.3 g 炭水化物 52.6 g ナトリウム 652 mg 塩分 1.5 g
5/27 日	ごはん(90) 豚肉の生姜味噌焼 炊き合わせ キャロットサラダ もずくの梅和え フルーツ ◆小麦・卵 たんぱく質:57.2g 脂質:27.5g 炭水化物:179.5g ナトリウム:2025mg 塩分:4.7g	《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) ホタテの煮付け 筍の中華醤油炒め 温野菜サラダ もやしの酢の物 フルーツ ◆小麦・乳 エネルギー 366 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 7.2 g 炭水化物 56.1 g ナトリウム 795 mg 塩分 1.9 g