

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)*お届けは致していません。		昼食(調理済み)		夕食(調理済み)			
5/21 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	593 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	とり肉のバター醤油炒め コンソメ煮 ツナごぼうサラダ 小松菜の胡桃和え フルーツ	たんぱく質	12.9 g	メバルのごまみそ焼 しめじとこんにゃくの炒め煮 ハム入りサラダ 甘酢生姜和え フルーツ	たんぱく質	12.4 g
		ナトリウム	708 mg		ナトリウム	734 mg		ナトリウム	676 mg
		塩分	1.8 g		塩分	1.8 g		塩分	1.8 g
		カリウム	392 mg		カリウム	500 mg		カリウム	468 mg
		リン	207 mg		リン	191 mg		リン	224 mg
		◇1日の栄養価◇ エネルギー:1797kcal たんぱく質:37.5g ナトリウム:2118mg 塩分:5.4g カリウム:1360mg リン:622mg							
5/22 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	620 kcal	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)	エネルギー	588 kcal
	サハの照焼 もやしのごま風味炒め ハイン缶(100g)	たんぱく質	12.5 g	巾着入り煮物 春雨の七味炒め れんこんサラダ きゅうりの生姜酢和え フルーツ	たんぱく質	13.1 g	牛肉とごぼう煮 野菜サラダ 茄子の南蛮だれ 和え物 フルーツ	たんぱく質	12.4 g
		ナトリウム	489 mg		ナトリウム	639 mg		ナトリウム	663 mg
		塩分	1.2 g		塩分	1.5 g		塩分	1.5 g
		カリウム	371 mg		カリウム	507 mg		カリウム	480 mg
		リン	177 mg		リン	166 mg		リン	195 mg
		◇1日の栄養価◇ エネルギー:1803kcal たんぱく質:38.0g ナトリウム:1791mg 塩分:4.2g カリウム:1358mg リン:538mg							
5/23 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	595 kcal	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)	エネルギー	587 kcal
	マーメレートシヤム 鶏肉のペッパー焼き 玉ねぎとピーマンのソテー もも缶(100g)	たんぱく質	12 g	豚肉のオイスター炒め 大根切干煮 海藻サラダ 味付もずく フルーツ	たんぱく質	13.2 g	いかと厚揚げの旨煮 ちんげん菜の中華炒め 水菜のサラダ アスハラの和え物 フルーツ	たんぱく質	12.8 g
		ナトリウム	562 mg		ナトリウム	628 mg		ナトリウム	747 mg
		塩分	1.5 g		塩分	1.5 g		塩分	1.8 g
		カリウム	440 mg		カリウム	485 mg		カリウム	503 mg
		リン	143 mg		リン	195 mg		リン	228 mg
		◇1日の栄養価◇ エネルギー:1792kcal たんぱく質:38.0g ナトリウム:1937mg 塩分:4.8g カリウム:1428mg リン:566mg							
5/24 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	586 kcal	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)	エネルギー	619 kcal
	豚肉と蒟蒻の煮物 チンゲン菜のオイスターソース炒め みかん缶(100g)	たんぱく質	12.4 g	豆腐の塩ダレ炒め とり肉入り炊き合わせ きゅうりとわかめのサラダ 大根の柑橘和え フルーツ	たんぱく質	13.2 g	シルバーの煮付け れんこん炒め 揚げ餃子 小松菜のお浸し フルーツ	たんぱく質	12.3 g
		ナトリウム	419 mg		ナトリウム	670 mg		ナトリウム	689 mg
		塩分	1 g		塩分	1.7 g		塩分	1.6 g
		カリウム	411 mg		カリウム	500 mg		カリウム	505 mg
		リン	167 mg		リン	187 mg		リン	188 mg
		◇1日の栄養価◇ エネルギー:1803kcal たんぱく質:37.9g ナトリウム:1778mg 塩分:4.3g カリウム:1416mg リン:542mg							
5/25 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	609 kcal	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)	エネルギー	596 kcal
	豆腐の和風ステーキきのこがけ 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	白身魚の粒マスタード焼 豚肉と白菜のコンソメ煮 ピーマンの中華ソテー 人参の和え物 フルーツ	たんぱく質	13.2 g	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 フルーツ	たんぱく質	13.1 g
		ナトリウム	662 mg		ナトリウム	596 mg		ナトリウム	669 mg
		塩分	1.5 g		塩分	1.5 g		塩分	1.6 g
		カリウム	431 mg		カリウム	505 mg		カリウム	497 mg
		リン	212 mg		リン	205 mg		リン	187 mg
		◇1日の栄養価◇ エネルギー:1804kcal たんぱく質:38.5g ナトリウム:1927mg 塩分:4.6g カリウム:1433mg リン:604mg							
5/26 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	609 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 ハイン缶(100g)	たんぱく質	12.4 g	とり肉の胡麻ダレ焼 野菜の中華炒め なすの煮物 芽かぶのネバネバ和え フルーツ	たんぱく質	12.7 g	豚肉&野菜の中華スープ煮 野菜の中華サラダ なす&ピーマンソテー 味付まいたけ フルーツ	たんぱく質	12.8 g
		ナトリウム	527 mg		ナトリウム	748 mg		ナトリウム	679 mg
		塩分	1.4 g		塩分	1.7 g		塩分	1.6 g
		カリウム	397 mg		カリウム	452 mg		カリウム	496 mg
		リン	180 mg		リン	193 mg		リン	181 mg
		◇1日の栄養価◇ エネルギー:1802kcal たんぱく質:37.9g ナトリウム:1954mg 塩分:4.7g カリウム:1345mg リン:554mg							
5/27 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	601 kcal	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)	エネルギー	589 kcal
	鮭の塩焼き 金平ごぼう もも缶(150g)	たんぱく質	12.7 g	豚肉のくるみ味噌焼 炊き合わせ キャロットサラダ 白菜の梅あえ フルーツ	たんぱく質	13.4 g	ホタテの煮付け 春雨のオイスターソース炒め 長いも入り酢の物 もやしのナムル フルーツ	たんぱく質	12.8 g
		ナトリウム	397 mg		ナトリウム	661 mg		ナトリウム	601 mg
		塩分	0.9 g		塩分	1.6 g		塩分	1.4 g
		カリウム	414 mg		カリウム	511 mg		カリウム	508 mg
		リン	184 mg		リン	187 mg		リン	193 mg
		◇1日の栄養価◇ エネルギー:1798kcal たんぱく質:38.9g ナトリウム:1659mg 塩分:3.9g カリウム:1433mg リン:564mg							