

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)		
5/28 月	ごはん(90) がんと海老の旨煮 豚肉&野菜の豆板醤 炒め 野菜&ツナサラダ きゅうりの和え物 フルーツ ◆小麦・卵・えび	エネルギー 380 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 10.9 g 炭水化物 51.9 g ナトリウム 714 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) とり肉の香味炒め ごぼうと油揚げの煮 物 彩り野菜サラダ ブロッコリーのコールスロー和 え フルーツ ◆小麦・卵	エネルギー 385 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 10.6 g 炭水化物 52.9 g ナトリウム 763 mg 塩分 1.9 g
	たんぱく質:57.8g 脂質:34.6g 炭水化物:164.4g ナトリウム:2074mg 塩分:5.1g					
5/29 火	ごはん(90) とり肉の山椒風味焼 野菜の旨煮 エビ入り中華炒め めかぶの土佐酢和え フルーツ ◆小麦・乳・えび	エネルギー 375 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 10.8 g 炭水化物 51.2 g ナトリウム 664 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) 八宝菜 なすの揚げ浸し 金平ヒーマン いんげんの和え物 フルーツ ◆小麦・えび	エネルギー 384 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 11.5 g 炭水化物 51.5 g ナトリウム 664 mg 塩分 1.5 g
	たんぱく質:60.0g 脂質:32.3g 炭水化物:164.0g ナトリウム:1795mg 塩分:4.2g					
5/30 水	ごはん(90) 牛肉の塩ダレ炒め 大根ときのこの煮物 ほうれん草のわさび 和え 人参のレモンマリネ フルーツ ◆小麦	エネルギー 384 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 11.2 g 炭水化物 51.5 g ナトリウム 610 mg 塩分 1.5 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) 鮭の南蛮漬 炊き合わせ 野菜のスライス炒め お浸し フルーツ ◆小麦	エネルギー 376 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 10.3 g 炭水化物 51.4 g ナトリウム 666 mg 塩分 1.6 g
	たんぱく質:55.4g 脂質:34.9g 炭水化物:165.5g ナトリウム:1762mg 塩分:4.2g					
5/31 木	ごはん(90) チキンとホタテの和風ホト 油揚げと京菜のサラダ 中華炒め まいたけの和え物 フルーツ ◆小麦・乳	エネルギー 388 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 11.7 g 炭水化物 53 g ナトリウム 680 mg 塩分 1.7 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) 豚肉と野菜の生姜炒 め ぜんまいと切干大根 の旨煮 きゅうりとカニカマのサラダ キャベツとみつばの和え 物 ◆小麦	エネルギー 382 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 11.1 g 炭水化物 52 g ナトリウム 688 mg 塩分 1.7 g
	たんぱく質:58.6g 脂質:35.0g 炭水化物:163.2g ナトリウム:1910mg 塩分:4.8g					
6/1 金	ごはん(90) 赤魚のちり蒸し 野菜の胡桃炒め トマトとツナのサラダ 山菜の辛子和え フルーツ ◆小麦・卵	エネルギー 372 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 10.5 g 炭水化物 49.6 g ナトリウム 657 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 筍のおかか煮 レタスとハムのサラダ ほうれん草の和え物 フルーツ ◆小麦・乳・卵	エネルギー 384 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 10.8 g 炭水化物 52.4 g ナトリウム 811 mg 塩分 1.9 g
	たんぱく質:52.5g 脂質:33.5g 炭水化物:170.9g ナトリウム:2000mg 塩分:4.9g					
6/2 土	ごはん(90) ゆで豚&野菜の香味 だれ ひじき煮 きのこ野菜の生姜 炒め ゆかり和え フルーツ ◆小麦・卵	エネルギー 380 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 12 g 炭水化物 51.8 g ナトリウム 656 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) メハルの香草ハン粉焼 ウインナと野菜のカレー煮 アスハウの胡麻サラダ 芽かぶ和え フルーツ ◆小麦・乳・卵	エネルギー 390 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 11.3 g 炭水化物 52.2 g ナトリウム 767 mg 塩分 1.9 g
	たんぱく質:58.6g 脂質:35.1g 炭水化物:164.5g ナトリウム:1944mg 塩分:4.9g					
6/3 日	ごはん(90) 巾着入り煮物 和風ソテー 豆腐のシーサーサラダ きゅうりの和え物 フルーツ ◆小麦・乳・卵	エネルギー 389 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 10.7 g 炭水化物 54.4 g ナトリウム 743 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) とり肉のレモンペパー焼 大根サラダ 煮物 小松菜の磯辺あえ フルーツ ◆小麦・乳・落花生	エネルギー 377 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 10.4 g 炭水化物 50.3 g ナトリウム 729 mg 塩分 1.8 g
	たんぱく質:55.6g 脂質:33.6g 炭水化物:168.2g ナトリウム:1961mg 塩分:4.7g					