

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)	
9/17 月	ごはん(90) メバルの照焼(生姜風味) 五目炒め ほうれん草の中華サラダ 大根の酢の物 ◆小麦	エネルギー 383 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 11.7 g 炭水化物 51.6 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 388 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 12.2 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:56.7g 脂質:37.0g 炭水化物:162.8g ナトリウム:1976mg 塩分:4.5g					
9/18 火	ごはん(90) 豚肉ときのこの和風炒め キャベツのサラダ 野菜の咖喱煮 もずく和え フルーツ ◆小麦・乳・卵・かに	エネルギー 380 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 11.8 g 炭水化物 51.8 g ナトリウム 645 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) 豆腐のチリソース炒め 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 379 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 10.9 g 炭水化物 51.8 g ナトリウム 618 mg 塩分 1.5 g
	たんぱく質:61.0g 脂質:32.7g 炭水化物:164.9g ナトリウム:1730mg 塩分:4.2g					
9/19 水	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 375 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 10.9 g 炭水化物 51.3 g ナトリウム 615 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) 鮭の塩焼 栗入り炊き合わせ ブロッコリーのサラダ 山菜のおかか和え フルーツ ◆小麦・卵	エネルギー 378 kcal たんぱく質 20 g 脂質 9.7 g 炭水化物 51.4 g ナトリウム 697 mg 塩分 1.7 g
	たんぱく質:55.9g 脂質:34.0g 炭水化物:165.3g ナトリウム:1798mg 塩分:4.3g					
9/20 木	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 387 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 12.1 g 炭水化物 51.6 g ナトリウム 672 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) がんもと海鮮の旨煮 豚肉と小松菜の炒め物 きゅうりのマリネ 長いものキムチ和え フルーツ ◆小麦・卵・えび	エネルギー 386 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 11.7 g 炭水化物 51.7 g ナトリウム 637 mg 塩分 1.5 g
	たんぱく質:57.4g 脂質:36.0g 炭水化物:161.5g ナトリウム:1851mg 塩分:4.5g					
9/21 金	ごはん(90) イカと大根の煮物 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 379 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 10.4 g 炭水化物 51.4 g ナトリウム 703 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) 牛肉と野菜のオイスターソース炒め ホトフ 野菜サラダ ヒリ辛もやし フルーツ ◆小麦・乳・卵・えび	エネルギー 377 kcal たんぱく質 17 g 脂質 11.9 g 炭水化物 49.3 g ナトリウム 634 mg 塩分 1.5 g
	たんぱく質:50.9g 脂質:34.5g 炭水化物:169.6g ナトリウム:1869mg 塩分:4.6g					
9/22 土	ごはん(90) あじの酢味噌だれ ホトフ きゅうりと蒸し鶏の胡麻サラダ いんげんの生姜和え フルーツ ◆小麦・乳	エネルギー 380 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 11.3 g 炭水化物 51.3 g ナトリウム 638 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) 豚肉と野菜の煮物 ちんげん菜のベーコン炒め カリフラワーの海老サラダ なます フルーツ ◆小麦・乳・卵・えび	エネルギー 383 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 11.6 g 炭水化物 51.9 g ナトリウム 750 mg 塩分 1.9 g
	たんぱく質:57.2g 脂質:34.7g 炭水化物:164.2g ナトリウム:1909mg 塩分:4.8g					
9/23 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 いんげんの辛子あえ 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・か	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:45.8g 脂質:33.7g 炭水化物:178.8g ナトリウム:1665mg 塩分:4.0g					