

# 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)		
9/17 月	たんぱく調整食パン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	596 kcal	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)	エネルギー	600 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	マハルの照焼(生姜風味) 五目炒め ピーマンサラダ 大根の酢の物 フルーツ	たんぱく質	13.4 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 アスパラのお浸し フルーツ	たんぱく質	13.3 g
		ナトリウム	708 mg		ナトリウム	721 mg		ナトリウム	701 mg
		塩分	1.8 g		塩分	1.7 g		塩分	1.5 g
		カリウム	392 mg		カリウム	462 mg		カリウム	467 mg
		リン	207 mg	◆小麦・卵	リン	189 mg	◆小麦・乳・卵・落花生	リン	195 mg
	◇1日の栄養価◇ エネルギー:1800kcal たんぱく質:38.9g ナトリウム:2130mg 塩分:5.0g カリウム:1321mg リン:591mg								
9/18 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	610 kcal	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)	エネルギー	604 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	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	13.3 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	13.2 g
		ナトリウム	489 mg		ナトリウム	649 mg		ナトリウム	687 mg
		塩分	1.2 g		塩分	1.7 g		塩分	1.7 g
		カリウム	371 mg		カリウム	507 mg		カリウム	476 mg
		リン	177 mg	◆小麦・乳・卵	リン	219 mg	◆小麦	リン	205 mg
	◇1日の栄養価◇ エネルギー:1809kcal たんぱく質:39.0g ナトリウム:1825mg 塩分:4.6g カリウム:1354mg リン:601mg								
9/19 水	たんぱく調整食パン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	604 kcal
	マーメイドジャム 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	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	13.3 g	鮭の塩焼 栗入り炊き合わせ 春雨サラダ 山菜のおかか和え フルーツ	たんぱく質	13.2 g
		ナトリウム	562 mg		ナトリウム	740 mg		ナトリウム	597 mg
		塩分	1.5 g		塩分	1.7 g		塩分	1.5 g
		カリウム	440 mg		カリウム	471 mg		カリウム	417 mg
		リン	143 mg	◆小麦	リン	191 mg	◆小麦・乳・卵	リン	186 mg
	◇1日の栄養価◇ エネルギー:1809kcal たんぱく質:38.5g ナトリウム:1899mg 塩分:4.7g カリウム:1328mg リン:520mg								
9/20 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	601 kcal	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)	エネルギー	606 kcal
	豚肉と蒟蒻の煮物 チ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	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	たんぱく質	13 g	がんもと海鮮の旨煮 コロケ きゅうりのマリネ 長いものキムチ和え フルーツ	たんぱく質	13.5 g
		ナトリウム	419 mg		ナトリウム	743 mg		ナトリウム	698 mg
		塩分	1 g		塩分	1.7 g		塩分	1.7 g
		カリウム	411 mg		カリウム	463 mg		カリウム	441 mg
		リン	167 mg	◆小麦・乳・卵	リン	195 mg	◆小麦・乳・卵・えび	リン	175 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:1860mg 塩分:4.4g カリウム:1315mg リン:537mg								
9/21 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	603 kcal	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)	エネルギー	606 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	ゆと大根の煮物 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 g	牛肉と野菜のオイスターソース炒め ホトフ ハンネサラダ ピリ辛もやし フルーツ	たんぱく質	13.1 g
		ナトリウム	662 mg		ナトリウム	634 mg		ナトリウム	665 mg
		塩分	1.5 g		塩分	1.5 g		塩分	1.5 g
		カリウム	431 mg		カリウム	405 mg		カリウム	506 mg
		リン	212 mg	◆小麦・卵	リン	220 mg	◆小麦・乳・卵	リン	173 mg
	◇1日の栄養価◇ エネルギー:1808kcal たんぱく質:38.3g ナトリウム:1961mg 塩分:4.5g カリウム:1342mg リン:605mg								
9/22 土	たんぱく調整食パン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	613 kcal	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)	エネルギー	588 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	白身魚の酢味噌だれ ホトフ きゅうりの胡麻サラダ いんげんの生姜和え フルーツ	たんぱく質	13.1 g	豚肉と野菜の煮物 ちんげん菜のベーコン炒め 海藻サラダ なます フルーツ	たんぱく質	13 g
		ナトリウム	527 mg		ナトリウム	647 mg		ナトリウム	776 mg
		塩分	1.4 g		塩分	1.6 g		塩分	2 g
		カリウム	397 mg		カリウム	506 mg		カリウム	506 mg
		リン	180 mg	◆小麦・乳・卵・かに	リン	192 mg	◆小麦・乳・卵	リン	196 mg
	◇1日の栄養価◇ エネルギー:1803kcal たんぱく質:38.5g ナトリウム:1950mg 塩分:5.0g カリウム:1409mg リン:568mg								
9/23 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	肉団子のカレーソテー 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								