

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) | | |
|------------------------|---|--|--|--|--|--|
| 9/24 月 | たんぱく調整食パン50g(2枚) 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) | エネルギー 604 kcal たんぱく質 12.2 g ナトリウム 708 mg 塩分 1.8 g カリウム 392 mg リン 207 mg | たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) 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 ◆小麦・乳・卵 | エネルギー 595 kcal たんぱく質 13.3 g ナトリウム 727 mg 塩分 1.8 g カリウム 477 mg リン 194 mg | たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) メバルの胡麻みそ焼 しめじとこんにゃくの炒め 煮 ham入りサラダ 甘酢生姜和え フルーツ ◆小麦・乳・卵 | エネルギー 602 kcal たんぱく質 13.2 g ナトリウム 726 mg 塩分 1.9 g カリウム 481 mg リン 241 mg |
| | ◇1日の栄養価◇ エネルギー:1801kcal たんぱく質:38.7g ナトリウム:2161mg 塩分:5.5g カリウム:1350mg リン:642mg | | | | | |
| 9/25 火 | たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) サバの照焼 もやしのごま風味炒め パン缶(100g) | エネルギー 595 kcal たんぱく質 12.5 g ナトリウム 489 mg 塩分 1.2 g カリウム 371 mg リン 177 mg | たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) 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 ◆小麦・乳・卵・かに | エネルギー 613 kcal たんぱく質 13.2 g ナトリウム 638 mg 塩分 1.6 g カリウム 493 mg リン 176 mg | たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) 牛肉の彩り野菜炒め キャベツとウインナーのカレー煮 揚げ餃子 チンゲン菜のお浸し フルーツ ◆小麦・乳 | エネルギー 606 kcal たんぱく質 13.1 g ナトリウム 790 mg 塩分 1.8 g カリウム 492 mg リン 171 mg |
| | ◇1日の栄養価◇ エネルギー:1814kcal たんぱく質:38.8g ナトリウム:1917mg 塩分:4.6g カリウム:1356mg リン:524mg | | | | | |
| 9/26 水 | たんぱく調整食パン50g(2枚) 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) | エネルギー 610 kcal たんぱく質 12 g ナトリウム 562 mg 塩分 1.5 g カリウム 440 mg リン 143 mg | たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) 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 ◆小麦・卵・えび | エネルギー 596 kcal たんぱく質 13.2 g ナトリウム 630 mg 塩分 1.5 g カリウム 501 mg リン 196 mg | たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) とり肉のレモンバター焼 小松菜のガーリック炒め 煮物 きゅうりのコールスローサラダ フルーツ ◆小麦・乳・卵 | エネルギー 598 kcal たんぱく質 13 g ナトリウム 608 mg 塩分 1.5 g カリウム 505 mg リン 208 mg |
| | ◇1日の栄養価◇ エネルギー:1804kcal たんぱく質:38.2g ナトリウム:1800mg 塩分:4.5g カリウム:1446mg リン:547mg | | | | | |
| 9/27 木 | たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) 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) | エネルギー 598 kcal たんぱく質 12.4 g ナトリウム 419 mg 塩分 1 g カリウム 411 mg リン 167 mg | たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) 牛肉とごぼう煮 野菜サラダ なすの南蛮だれ 和え物 フルーツ ◆小麦・卵 | エネルギー 609 kcal たんぱく質 13.3 g ナトリウム 661 mg 塩分 1.5 g カリウム 491 mg リン 200 mg | たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) いかとがんとネギの煮物 とり肉と南瓜の粒マスタード 炒め 水菜のサラダ 芽かぶ和え フルーツ ◆小麦・乳・卵 | エネルギー 594 kcal たんぱく質 13.1 g ナトリウム 793 mg 塩分 1.9 g カリウム 452 mg リン 214 mg |
| | ◇1日の栄養価◇ エネルギー:1801kcal たんぱく質:38.8g ナトリウム:1873mg 塩分:4.4g カリウム:1354mg リン:581mg | | | | | |
| 9/28 金 | たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) 豆腐の和風ステーキのこがけ 白菜ととりひき肉の甘辛炒め 洋ナシ缶(100g) | エネルギー 599 kcal たんぱく質 12.2 g ナトリウム 662 mg 塩分 1.5 g カリウム 431 mg リン 212 mg | たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) 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 ◆小麦・乳・卵 | エネルギー 607 kcal たんぱく質 12.9 g ナトリウム 596 mg 塩分 1.5 g カリウム 493 mg リン 196 mg | たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) 牛肉と大根の甘辛炒め 昆布煮 蒸し鶏とブロッコリーの和え物 こんにゃくの胡麻ドレッシング フルーツ ◆小麦・卵 | エネルギー 593 kcal たんぱく質 13 g ナトリウム 622 mg 塩分 1.5 g カリウム 460 mg リン 181 mg |
| | ◇1日の栄養価◇ エネルギー:1799kcal たんぱく質:38.1g ナトリウム:1880mg 塩分:4.5g カリウム:1384mg リン:589mg | | | | | |
| 9/29 土 | たんぱく調整食パン50g(2枚) 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) | エネルギー 602 kcal たんぱく質 12.4 g ナトリウム 527 mg 塩分 1.4 g カリウム 397 mg リン 180 mg | たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) 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 柑橘和え フルーツ ◆小麦・卵 | エネルギー 603 kcal たんぱく質 13.2 g ナトリウム 570 mg 塩分 1.5 g カリウム 483 mg リン 187 mg | たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) キャベツととり肉の胡麻みそ 炒め 小松菜のイタリアンサラダ なす&ピーマンソテー 味付まいたけ フルーツ ◆小麦・乳・卵・かに | エネルギー 601 kcal たんぱく質 13.2 g ナトリウム 783 mg 塩分 1.9 g カリウム 502 mg リン 196 mg |
| | ◇1日の栄養価◇ エネルギー:1806kcal たんぱく質:38.8g ナトリウム:1880mg 塩分:4.8g カリウム:1382mg リン:563mg | | | | | |
| 9/30 日 | たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) 鮭の塩焼き 金平ごぼう もも缶(150g) | エネルギー 608 kcal たんぱく質 12.7 g ナトリウム 397 mg 塩分 0.9 g カリウム 414 mg リン 184 mg | たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) 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 ◆小麦・卵 | エネルギー 601 kcal たんぱく質 13.4 g ナトリウム 661 mg 塩分 1.6 g カリウム 511 mg リン 187 mg | たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) 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 ◆小麦 | エネルギー 589 kcal たんぱく質 12.8 g ナトリウム 601 mg 塩分 1.4 g カリウム 508 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 | | | | | |