

# 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(例)		夕食(調理済み)	
10/1 月	ごはん(90) 八宝菜 なすの揚げ浸し 金平ピーマン いんげんの和え物 フルーツ ◆小麦・えび	エネルギー 385 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 11.4 g 炭水化物 51 g ナトリウム 682 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 野菜のスパイス炒め お浸し フルーツ ◆小麦	エネルギー 378 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 11.8 g 炭水化物 49.5 g ナトリウム 645 mg 塩分 1.5 g
55.8g 脂質:34.2g 炭水化物:165.7g ナトリウム:1765mg 塩分:4.0g						
10/2 火	ごはん(90) オムレツのトマトソースがけ 油揚げと京菜のサラダ アスパラと豚肉のソテー まいたけの和え物 フルーツ ◆小麦・乳・卵・えび	エネルギー 391 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 13 g 炭水化物 53 g ナトリウム 756 mg 塩分 1.9 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) とり肉の山椒風味焼 野菜の旨煮 ゆかり中華炒め 芽かぶの土佐酢和え フルーツ ◆小麦・乳	エネルギー 381 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 11.3 g 炭水化物 51.5 g ナトリウム 654 mg 塩分 1.5 g
56.7g 脂質:36.0g 炭水化物:163.9g ナトリウム:2006mg 塩分:4.5g						
10/3 水	ごはん(90) 野菜と海鮮の煮物 豚肉&野菜の豆板醤炒め ひじき入り柑橘サラダ きゅうりの和え物 フルーツ ◆小麦・えび	エネルギー 379 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 11.5 g 炭水化物 51.8 g ナトリウム 682 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) 牛肉のカレー炒め ちくわと生揚げの煮物 ほうれん草の和え物 味付もやし フルーツ ◆小麦・乳	エネルギー 382 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 11.6 g 炭水化物 52.3 g ナトリウム 668 mg 塩分 1.5 g
56.3g 脂質:35.3g 炭水化物:166.9g ナトリウム:1850mg 塩分:4.6g						
10/4 木	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 383 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 10.8 g 炭水化物 52.2 g ナトリウム 811 mg 塩分 1.9 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 ぜんまいと切干の旨煮 きゅうりとカニカマのサラダ キャベツと三つ葉の和え物 フルーツ ◆小麦	エネルギー 378 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 11.1 g 炭水化物 50.6 g ナトリウム 654 mg 塩分 1.5 g
59.8g 脂質:32.6g 炭水化物:166.8g ナトリウム:2110mg 塩分:5.0g						
10/5 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 381 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 11.7 g 炭水化物 50.4 g ナトリウム 657 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) とり肉の香味炒め ごぼうとお揚げの煮物 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 386 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 11.1 g 炭水化物 51.7 g ナトリウム 761 mg 塩分 1.9 g
56.4g 脂質:34.8g 炭水化物:163.8g ナトリウム:2002mg 塩分:4.7g						
10/6 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 378 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 11.6 g 炭水化物 51.7 g ナトリウム 706 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) ハルの香草パン粉焼 ウインナと野菜のカレー煮 アスパラの胡麻サラダ 芽かぶ和え フルーツ ◆小麦・乳・卵	エネルギー 383 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 11.3 g 炭水化物 50.5 g ナトリウム 764 mg 塩分 1.9 g
53.0g 脂質:37.2g 炭水化物:165.1g ナトリウム:2005mg 塩分:5.0g						
10/7 日	ごはん(90) 巾着入り煮物 和風ソテー 豆腐のシーザーサラダ 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) とり肉のレモンバター焼 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
54.8g 脂質:35.4g 炭水化物:167.3g ナトリウム:2032mg 塩分:5.0g						

参考メニューです。お届けしていません。