

# 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)		
10/1 月	たんぱく調整食ハン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 594 kcal	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)	エネルギー 598 kcal		
	あんずジャム	たんぱく質 12.2 g	八宝菜	たんぱく質 13.1 g	鮭の南蛮漬	たんぱく質 13.3 g		
	目玉焼きのトマト添え	ナトリウム 708 mg	なすの煮物	ナトリウム 792 mg	炊き合わせ	ナトリウム 613 mg		
	野菜のコンソメ煮	塩分 1.8 g	金平ピーマン	塩分 1.9 g	春雨ソテー	塩分 1.5 g		
	洋ナシ缶(100g)	カリウム 392 mg	いんげんの梅和え	カリウム 496 mg	お浸し	カリウム 476 mg		
	リン 207 mg	フルーツ	リン 200 mg	フルーツ	リン 209 mg			
		◆小麦・えび		◆小麦				
◇1日の栄養価◇ エネルギー:1796kcal たんぱく質:38.6g ナトリウム:2113mg 塩分:5.2g カリウム:1364mg リン:616mg								
10/2 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 601 kcal	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)	エネルギー 613 kcal		
	サハの照焼	たんぱく質 12.5 g	オムレツのトマトソースがけ	たんぱく質 13.1 g	とり肉の山椒風味焼	たんぱく質 13.3 g		
	もやしのごま風味炒め	ナトリウム 489 mg	アスパラとピーマンのソテー	ナトリウム 789 mg	白はんぺん入り旨煮	ナトリウム 658 mg		
	ハイン缶(100g)	塩分 1.2 g	油揚げと京菜のマヨネーズサラダ	塩分 1.9 g	中華炒め	塩分 1.5 g		
		カリウム 371 mg	まいたけの和え物	カリウム 394 mg	芽かぶの土佐酢和え	カリウム 476 mg		
	リン 177 mg	フルーツ	リン 182 mg	フルーツ	リン 204 mg			
		◆小麦・乳・卵・えび		◆小麦・乳・卵				
◇1日の栄養価◇ エネルギー:1809kcal たんぱく質:38.9g ナトリウム:1936mg 塩分:4.6g カリウム:1241mg リン:563mg								
10/3 水	たんぱく調整食ハン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 594 kcal	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)	エネルギー 609 kcal		
	マーメイドシヤム	たんぱく質 12 g	野菜と海鮮の煮物	たんぱく質 13.1 g	牛肉の咖喱炒め	たんぱく質 13.3 g		
	鶏肉のペッパー焼き	ナトリウム 562 mg	ピーマン炒め	ナトリウム 638 mg	里芋と生揚げの煮物	ナトリウム 765 mg		
	玉ねぎとピーマンのソテー	塩分 1.5 g	ひじき入り豆サラダ	塩分 1.5 g	こんにやくと海藻のサラダ	塩分 1.8 g		
	もも缶(100g)	カリウム 440 mg	きゅうりの和え物	カリウム 501 mg	味付もやし	カリウム 449 mg		
	リン 143 mg	フルーツ	リン 205 mg	フルーツ	リン 195 mg			
		◆小麦・卵・えび		◆小麦・乳・卵				
◇1日の栄養価◇ エネルギー:1813kcal たんぱく質:38.4g ナトリウム:1965mg 塩分:4.8g カリウム:1390mg リン:543mg								
10/4 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 606 kcal	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)	エネルギー 609 kcal		
	豚肉と蒟蒻の煮物	たんぱく質 12.4 g	牛焼肉	たんぱく質 13.5 g	豚肉と野菜の生姜炒め	たんぱく質 13.3 g		
	チンゲン菜のオリーブソース炒め	ナトリウム 419 mg	筍のおかか煮	ナトリウム 763 mg	昆布とぜんまいの旨煮	ナトリウム 766 mg		
	みかん缶(100g)	塩分 1 g	スパゲティサラダ	塩分 1.8 g	刺身こんにやく入りサラダ	塩分 1.9 g		
		カリウム 411 mg	ほうれん草のお浸し	カリウム 492 mg	キャベツと三つ葉の和え物	カリウム 387 mg		
	リン 167 mg	フルーツ	リン 214 mg	フルーツ	リン 175 mg			
		◆小麦・乳・卵		◆小麦				
◇1日の栄養価◇ エネルギー:1813kcal たんぱく質:39.2g ナトリウム:1948mg 塩分:4.7g カリウム:1290mg リン:556mg								
10/5 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 597 kcal	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)	エネルギー 604 kcal		
	豆腐の和風ステーキのこがけ	たんぱく質 12.2 g	赤魚のちり蒸し	たんぱく質 13.3 g	とり肉の香味炒め	たんぱく質 13.3 g		
	白菜ととりひき肉の甘辛炒め	ナトリウム 662 mg	野菜天ぷら	ナトリウム 788 mg	ごぼうと昆布の煮物	ナトリウム 744 mg		
	洋ナシ缶(100g)	塩分 1.5 g	焼うどん	塩分 1.8 g	彩り野菜サラダ	塩分 1.8 g		
		カリウム 431 mg	山菜の辛子和え	カリウム 455 mg	ブロッコリーのコールスロー和え	カリウム 474 mg		
	リン 212 mg	フルーツ	リン 195 mg	フルーツ	リン 199 mg			
		◆小麦・乳・卵		◆小麦・乳・卵				
◇1日の栄養価◇ エネルギー:1800kcal たんぱく質:38.8g ナトリウム:2194mg 塩分:5.1g カリウム:1360mg リン:606mg								
10/6 土	たんぱく調整食ハン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 596 kcal	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)	エネルギー 607 kcal		
	いちごジャム	たんぱく質 12.4 g	ゆで豚&揚げ出し豆腐の柚子だれ	たんぱく質 13.3 g	白身魚のチーズ風味の香草ハン粉焼	たんぱく質 13.3 g		
	えび入りスクランブルエッグ	ナトリウム 527 mg	ソース焼そば	ナトリウム 738 mg	野菜の咖喱煮	ナトリウム 674 mg		
	マカロニときゅうりのサラダ	塩分 1.4 g	キャベツの煮浸し	塩分 1.7 g	コロッケ	塩分 1.7 g		
	ハイン缶(100g)	カリウム 397 mg	ゆかり和え	カリウム 424 mg	小松菜のお浸し	カリウム 495 mg		
	リン 180 mg	フルーツ	リン 193 mg	フルーツ	リン 188 mg			
		◆小麦		◆小麦・乳・卵				
◇1日の栄養価◇ エネルギー:1805kcal たんぱく質:39.0g ナトリウム:1939mg 塩分:4.8g カリウム:1316mg リン:561mg								
10/7 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 583 kcal	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)	エネルギー 593 kcal		
	鮭の塩焼き	たんぱく質 12.7 g	巾着入り煮物	たんぱく質 12.3 g	とり肉のレモンペッパー焼	たんぱく質 12.7 g		
	金平ごぼう	ナトリウム 397 mg	和風ソテー	ナトリウム 659 mg	大根サラダ	ナトリウム 655 mg		
	もも缶(150g)	塩分 0.9 g	キャベツのお浸し	塩分 1.6 g	レモン煮	塩分 1.6 g		
		カリウム 414 mg	きゅうりの浅漬け	カリウム 500 mg	小松菜の磯辺あえ	カリウム 408 mg		
	リン 184 mg	フルーツ	リン 194 mg	フルーツ	リン 172 mg			
		◆小麦・卵		◆小麦・乳・卵				
◇1日の栄養価◇ エネルギー:1784kcal たんぱく質:37.7g ナトリウム:1711mg 塩分:4.1g カリウム:1322mg リン:550mg								