

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)	
10/8 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 604 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 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 ナトリウム 708 mg 塩分 1.8 g カリウム 392 mg リン 207 mg	赤魚のおろし煮 ピーマンの七味炒め 温野菜 ちんげん菜のお浸し フルーツ ◆小麦・卵	たんぱく質 13 g ナトリウム 608 mg 塩分 1.5 g カリウム 478 mg リン 194 mg	とり肉の柚子胡椒ソース 小松菜のバターソテー ごぼうとこんにゃくの煮物 中華ナムル フルーツ ◆小麦・卵・乳・落花生・か	たんぱく質 13.1 g ナトリウム 719 mg 塩分 1.7 g カリウム 440 mg リン 189 mg
◇1日の栄養価◇ エネルギー:1806kcal たんぱく質:38.3g ナトリウム:2035mg 塩分:5.0g カリウム:1310mg リン:590mg						
10/9 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 613 kcal	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)	エネルギー 610 kcal
	サバの照焼 もやしのごま風味炒め ハイン缶(100g)	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	海鮮和風炒め なすのトマト煮 野菜サラダ 小松菜のお浸し フルーツ ◆小麦・乳・卵・えび	たんぱく質 13.3 g ナトリウム 600 mg 塩分 1.5 g カリウム 466 mg リン 216 mg	鮭の生姜照焼 筍入り煮物 春雨の中華サラダ キャロットサラダ フルーツ ◆小麦・乳・卵・かに	たんぱく質 13.3 g ナトリウム 692 mg 塩分 1.7 g カリウム 460 mg リン 191 mg
◇1日の栄養価◇ エネルギー:1818kcal たんぱく質:39.1g ナトリウム:1781mg 塩分:4.4g カリウム:1297mg リン:584mg						
10/10 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 596 kcal	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)	エネルギー 598 kcal
	マーメレードジャム 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 ナトリウム 562 mg 塩分 1.5 g カリウム 440 mg リン 143 mg	牛肉の焼マリネ 京菜と油揚げの中華サラダ 根菜の煮物 ほうれん草のお浸し フルーツ ◆小麦	たんぱく質 13.3 g ナトリウム 838 mg 塩分 1.9 g カリウム 510 mg リン 172 mg	とり肉とがんもの味噌煮 小松菜の中華炒め エリンギのサラダ 大根のしそ風味和え フルーツ ◆小麦・卵	たんぱく質 13.3 g ナトリウム 660 mg 塩分 1.5 g カリウム 494 mg リン 207 mg
◇1日の栄養価◇ エネルギー:1804kcal たんぱく質:38.6g ナトリウム:2060mg 塩分:4.9g カリウム:1444mg リン:522mg						
10/11 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 607 kcal	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)	エネルギー 601 kcal
	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)	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	麻婆豆腐 小松菜の煮浸し コーン入りアスハラサラダ 味付山菜 フルーツ ◆小麦・卵・落花生	たんぱく質 13 g ナトリウム 677 mg 塩分 1.5 g カリウム 461 mg リン 203 mg	牛肉のアスハラ炒め 切干大根煮 きゅうりとツナのサラダ もずく和え フルーツ ◆小麦・卵	たんぱく質 13.3 g ナトリウム 684 mg 塩分 1.5 g カリウム 490 mg リン 181 mg
◇1日の栄養価◇ エネルギー:1806kcal たんぱく質:38.7g ナトリウム:1780mg 塩分:4.0g カリウム:1362mg リン:551mg						
10/12 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 589 kcal
	豆腐の和風ステーキのこかけ 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 ナトリウム 662 mg 塩分 1.5 g カリウム 431 mg リン 212 mg	酢豚 海藻サラダ 炊き合わせ 三つ葉入り和え物 フルーツ ◆小麦	たんぱく質 13.2 g ナトリウム 672 mg 塩分 1.5 g カリウム 497 mg リン 202 mg	サバのカレームニエル キャベツと蒸し鶏のサラダ ごぼう煮 ちんげん菜のわさび和え フルーツ ◆小麦・乳	たんぱく質 13 g ナトリウム 712 mg 塩分 1.7 g カリウム 516 mg リン 204 mg
◇1日の栄養価◇ エネルギー:1791kcal たんぱく質:38.4g ナトリウム:2046mg 塩分:4.7g カリウム:1444mg リン:618mg						
10/13 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 604 kcal	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)	エネルギー 598 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 ハイン缶(100g)	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	おかずサラダ れんこんの和風炒め ごぼうとぜんまいの煮物 ワカメのきのこ和え フルーツ ◆小麦・卵	たんぱく質 13.1 g ナトリウム 666 mg 塩分 1.5 g カリウム 483 mg リン 179 mg	たけのこがバター炒め とり肉と野菜の生姜炒め ブロッコリーと豆のサラダ なすとしめじのさっぱり和え フルーツ ◆小麦・乳・卵	たんぱく質 13.1 g ナトリウム 614 mg 塩分 1.5 g カリウム 491 mg リン 221 mg
◇1日の栄養価◇ エネルギー:1804kcal たんぱく質:38.6g ナトリウム:1807mg 塩分:4.3g カリウム:1371mg リン:580mg						
10/14 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 605 kcal	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)	エネルギー 591 kcal
	鮭の塩焼き 金平ごぼう もも缶(150g)	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	白身魚のムニエルトマトソース 大根切干煮 野菜サラダ 山菜のあえもの フルーツ ◆小麦・乳・卵	たんぱく質 13.6 g ナトリウム 714 mg 塩分 1.6 g カリウム 513 mg リン 224 mg	信田煮 キャベツのコンソメソテー なすの味噌田楽 きゅうりのあえもの フルーツ ◆小麦・乳・卵	たんぱく質 11.6 g ナトリウム 571 mg 塩分 1.3 g カリウム 503 mg リン 193 mg
◇1日の栄養価◇ エネルギー:1804kcal たんぱく質:37.9g ナトリウム:1682mg 塩分:3.8g カリウム:1430mg リン:601mg						