

## 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)		
10/15 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 たんぱく質 ナトリウム 塩分 カリウム リン	604 kcal 12.2 g 708 mg 1.8 g 392 mg 207 mg	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) メルのねぎソース 切干大根煮 きゅうりのマスタードマリネ カリフラワーのサラダ フルーツ ◆小麦・卵・えび	エネルギー たんぱく質 ナトリウム 塩分 カリウム リン	601 kcal 13.3 g 685 mg 1.7 g 494 mg 193 mg	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) 牛肉とごぼうのしぐれ煮 小松菜の和風炒め 豆腐の中華くらげ和え きゅうりのコールスロー フルーツ ◆小麦・卵	エネルギー たんぱく質 ナトリウム 塩分 カリウム リン	601 kcal 13.3 g 714 mg 1.6 g 468 mg 194 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:2107mg 塩分:5.1g カリウム:1354mg リン:594mg									
10/16 火	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) サハの照焼 もやしのごま風味炒め ハイン缶(100g)	エネルギー たんぱく質 ナトリウム 塩分 カリウム リン	595 kcal 12.5 g 489 mg 1.2 g 371 mg 177 mg	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) 牛肉ときのこのバター醤油ソテー 野菜のホトフ ごぼうの胡麻サラダ 小松菜の辛子和え フルーツ ◆小麦・乳・卵	エネルギー たんぱく質 ナトリウム 塩分 カリウム リン	601 kcal 13.1 g 702 mg 1.7 g 505 mg 213 mg	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) 赤魚の煮付け れんこんの胡麻みそ炒め いんげんの梅マヨ和え なめこおろし和え フルーツ ◆小麦・乳・卵	エネルギー たんぱく質 ナトリウム 塩分 カリウム リン	585 kcal 13.5 g 664 mg 1.7 g 442 mg 193 mg
◇1日の栄養価◇ エネルギー:1781kcal たんぱく質:39.1g ナトリウム:1855mg 塩分:4.6g カリウム:1318mg リン:583mg									
10/17 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 たんぱく質 ナトリウム 塩分 カリウム リン	610 kcal 12 g 562 mg 1.5 g 440 mg 143 mg	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) チキンと野菜のバジル風味ホトフ アスパラの胡桃炒め ごぼうサラダ 柑橘トレンジングサラダ フルーツ ◆小麦・乳・卵	エネルギー たんぱく質 ナトリウム 塩分 カリウム リン	600 kcal 13 g 563 mg 1.5 g 507 mg 203 mg	ごはん(180) ホーク&ロールキャベツのカレースープ 煮 ウインナのコンソメソテー こんにやくサラダ キャベツのサラダ フルーツ ◆小麦・乳・卵	エネルギー たんぱく質 ナトリウム 塩分 カリウム リン	597 kcal 13.2 g 648 mg 1.7 g 485 mg 195 mg
◇1日の栄養価◇ エネルギー:1807kcal たんぱく質:38.2g ナトリウム:1773mg 塩分:4.7g カリウム:1432mg リン:541mg									
10/18 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 たんぱく質 ナトリウム 塩分 カリウム リン	598 kcal 12.4 g 419 mg 1 g 411 mg 167 mg	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) 海鮮&豆腐の生姜塩だれ炒め 筍と山菜の旨煮 カレーコロッケ まいたけの和え物 フルーツ ◆小麦・乳・卵	エネルギー たんぱく質 ナトリウム 塩分 カリウム リン	602 kcal 13.1 g 658 mg 1.5 g 507 mg 205 mg	ごはん(180) 牛肉とブロッコリーのオイスターソース炒め しめじのスハゲテイサラダ 野菜の中華煮 アスパラサラダ フルーツ ◆小麦・卵・えび	エネルギー たんぱく質 ナトリウム 塩分 カリウム リン	614 kcal 13.6 g 585 mg 1.5 g 415 mg 193 mg
◇1日の栄養価◇ エネルギー:1814kcal たんぱく質:39.1g ナトリウム:1662mg 塩分:4.0g カリウム:1333mg リン:565mg									
10/19 金	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) 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)	エネルギー たんぱく質 ナトリウム 塩分 カリウム リン	599 kcal 12.2 g 662 mg 1.5 g 431 mg 212 mg	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) 豚肉のケチャップ炒め ひじき煮 揚げ餃子の香味だれ 味付山菜 フルーツ ◆小麦・乳	エネルギー たんぱく質 ナトリウム 塩分 カリウム リン	617 kcal 13.4 g 705 mg 1.6 g 509 mg 176 mg	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) 白身魚&野菜の黒酢あん 焼うどん こんにやくと水菜の旨煮 三つ葉の和え物 フルーツ ◆小麦	エネルギー たんぱく質 ナトリウム 塩分 カリウム リン	597 kcal 13.1 g 725 mg 1.6 g 445 mg 221 mg
◇1日の栄養価◇ エネルギー:1813kcal たんぱく質:38.7g ナトリウム:2092mg 塩分:4.7g カリウム:1385mg リン:609mg									
10/20 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 ハイン缶(100g)	エネルギー たんぱく質 ナトリウム 塩分 カリウム リン	602 kcal 12.4 g 527 mg 1.4 g 397 mg 180 mg	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) 白身魚の胡麻ダレ焼 こんにやくの金平 根菜煮 キャベツの梅和え フルーツ ◆小麦・卵	エネルギー たんぱく質 ナトリウム 塩分 カリウム リン	600 kcal 13.3 g 642 mg 1.5 g 506 mg 208 mg	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) 生揚げの甘辛炒め なすのトマト煮 れんこんサラダ 白菜のかくや和え フルーツ ◆小麦・乳・卵	エネルギー たんぱく質 ナトリウム 塩分 カリウム リン	601 kcal 13.3 g 658 mg 1.6 g 457 mg 211 mg
◇1日の栄養価◇ エネルギー:1803kcal たんぱく質:39.0g ナトリウム:1827mg 塩分:4.5g カリウム:1360mg リン:599mg									
10/21 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 たんぱく質 ナトリウム 塩分 カリウム リン	608 kcal 12.7 g 397 mg 0.9 g 414 mg 184 mg	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) 治部煮 和風炒め トレンジングサラダ 大根の土佐酢あえ フルーツ ◆小麦・卵	エネルギー たんぱく質 ナトリウム 塩分 カリウム リン	595 kcal 12.6 g 613 mg 1.5 g 501 mg 188 mg	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) サハの漬焼 ポテトソテー 味噌煮 オクラの和え物 フルーツ ◆小麦・乳・卵・えび・かに	エネルギー たんぱく質 ナトリウム 塩分 カリウム リン	622 kcal 13 g 613 mg 1.6 g 488 mg 209 mg
◇1日の栄養価◇ エネルギー:1825kcal たんぱく質:38.3g ナトリウム:1623mg 塩分:4.0g カリウム:1403mg リン:581mg									