

# 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)		
10/22 月	たんぱく調整食ハン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) シルバーの塩麹漬け焼 ペンネとアスパラのサラダ なすの味噌炒め きゅうりのわさび和え フルーツ ◆小麦・乳	エネルギー 603 kcal たんぱく質 13 g ナトリウム 398 mg 塩分 1.6 g カリウム 460 mg リン 189 mg	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) 厚揚げのピリ辛旨煮 ブロッコリーの和風炒め アスパラのマヨネーズサラダ えのきと芽かぶの酢の物 フルーツ ◆小麦・乳・卵	エネルギー 607 kcal たんぱく質 13.2 g ナトリウム 716 mg 塩分 1.7 g カリウム 475 mg リン 223 mg	
	◇1日の栄養価◇ エネルギー:1814kcal たんぱく質:38.4g ナトリウム:1822mg 塩分:5.1g カリウム:1327mg リン:619mg						
10/23 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 ハイン缶(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) 牛肉とキャベツのカー風味煮込み もやしととうの和え物 とり肉のカシューナッツ炒め ちんげん菜の和え物 フルーツ ◆小麦・乳・卵	エネルギー 599 kcal たんぱく質 13.3 g ナトリウム 686 mg 塩分 1.4 g カリウム 466 mg リン 190 mg	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) オムレツの海鮮あん 磯風味天ぷら チンゲン菜のソテー 刻み梅しそ和え フルーツ ◆小麦・乳・卵・えび	エネルギー 607 kcal たんぱく質 13.3 g ナトリウム 832 mg 塩分 1.9 g カリウム 470 mg リン 243 mg	
	◇1日の栄養価◇ エネルギー:1801kcal たんぱく質:39.1g ナトリウム:2007mg 塩分:4.5g カリウム:1307mg リン:610mg						
10/24 水	たんぱく調整食ハン50g(2枚) マーメイドシヤム 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) 牛肉の味噌バター炒め 豆腐サラダ 切干大根煮 京菜の和え物 フルーツ ◆小麦・乳・卵	エネルギー 606 kcal たんぱく質 13.3 g ナトリウム 709 mg 塩分 1.6 g カリウム 487 mg リン 206 mg	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) チキンのスパイスモステーキ 野菜のコンソメ煮 れんこんサラダ 磯和え フルーツ ◆小麦・乳・卵	エネルギー 596 kcal たんぱく質 13.3 g ナトリウム 632 mg 塩分 1.5 g カリウム 465 mg リン 169 mg	
	◇1日の栄養価◇ エネルギー:1812kcal たんぱく質:38.6g ナトリウム:1903mg 塩分:4.6g カリウム:1392mg リン:518mg						
10/25 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) ウイナーと野菜のトマト煮 油揚げと野菜の中華炒め スナックえんどうのフレンチサラダ もずくの胡麻和え フルーツ ◆小麦・乳・卵・えび	エネルギー 608 kcal たんぱく質 13.3 g ナトリウム 671 mg 塩分 1.6 g カリウム 426 mg リン 171 mg	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) 豚肉のニンニクしょうゆ炒め さつま芋入り炊き合わせ きゅうりとハムのサラダ 白菜のお浸し フルーツ ◆小麦・乳・卵	エネルギー 603 kcal たんぱく質 13.1 g ナトリウム 735 mg 塩分 1.7 g カリウム 473 mg リン 202 mg	
	◇1日の栄養価◇ エネルギー:1809kcal たんぱく質:38.8g ナトリウム:1825mg 塩分:4.3g カリウム:1310mg リン:540mg						
10/26 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) ホークチャップ 切干大根煮 キャベツサラダ カリフラワーの和え物 フルーツ ◆小麦・乳・卵	エネルギー 601 kcal たんぱく質 13.3 g ナトリウム 712 mg 塩分 1.6 g カリウム 491 mg リン 189 mg	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) 鮭の山椒焼 ごぼうサラダ 小松菜の和風煮 海藻の中華和え フルーツ ◆小麦・卵	エネルギー 605 kcal たんぱく質 13.2 g ナトリウム 633 mg 塩分 1.5 g カリウム 483 mg リン 215 mg	
	◇1日の栄養価◇ エネルギー:1805kcal たんぱく質:38.7g ナトリウム:2007mg 塩分:4.6g カリウム:1405mg リン:616mg						
10/27 土	たんぱく調整食ハン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 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) メバルの中華蒸し 海老つみれとれんこんの煮物 チンゲン菜とベーコンのソテー パプリカの和え物 フルーツ ◆小麦・乳・卵・えび	エネルギー 605 kcal たんぱく質 13 g ナトリウム 778 mg 塩分 1.9 g カリウム 485 mg リン 206 mg	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) 牛肉のオイスターソース炒め 山菜の煮物 京菜とペンネの胡麻サラダ いんげんの和え物 フルーツ ◆小麦・卵	エネルギー 604 kcal たんぱく質 13.2 g ナトリウム 670 mg 塩分 1.6 g カリウム 429 mg リン 181 mg	
	◇1日の栄養価◇ エネルギー:1811kcal たんぱく質:38.6g ナトリウム:1975mg 塩分:4.9g カリウム:1311mg リン:567mg						
10/28 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) えびシューマイの中華あん 焼そば 白菜の煮浸し いんげんの辛子和え フルーツ ◆小麦・乳・卵・えび	エネルギー 604 kcal たんぱく質 12.9 g ナトリウム 685 mg 塩分 1.6 g カリウム 462 mg リン 187 mg	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) 肉団子のカレーソテー おかか煮 グリーンサラダ ほうれん草の香味あえ フルーツ ◆小麦・乳・卵	エネルギー 598 kcal たんぱく質 12.8 g ナトリウム 429 mg 塩分 1 g カリウム 491 mg リン 187 mg	
	◇1日の栄養価◇ エネルギー:1810kcal たんぱく質:38.4g ナトリウム:1511mg 塩分:3.5g カリウム:1367mg リン:558mg						