

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)	
10/29 月	たんぱく調整食パン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 597 kcal	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)	エネルギー 601 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	サバの七味照焼・ チンゲン菜の和風炒め ひじき入り煮物 ブロッコリーの胡桃和え フルーツ	たんぱく質 13.1 g ナトリウム 696 mg 塩分 1.7 g カリウム 488 mg リン 202 mg	筑前煮 野菜中華炒め 海藻の酢の物 いんげんの和え物 フルーツ	たんぱく質 13.2 g ナトリウム 668 mg 塩分 1.5 g カリウム 500 mg リン 215 mg
◇1日の栄養価◇ エネルギー:1802kcal たんぱく質:38.5g ナトリウム:2072mg 塩分:5.0g カリウム:1380mg リン:624mg						
10/30 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 600 kcal	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)	エネルギー 605 kcal
	サバの照焼 もやしのごま風味炒め パン缶(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	豚肉と野菜の梅煮 カレーコロッケ ツナサラダ 京菜の和え物 フルーツ	たんぱく質 13.1 g ナトリウム 741 mg 塩分 1.7 g カリウム 495 mg リン 200 mg	照焼チキン 酢味噌和え れんこんの中華炒め オクラのさっぱり和え フルーツ	たんぱく質 13.2 g ナトリウム 648 mg 塩分 1.5 g カリウム 480 mg リン 195 mg
◇1日の栄養価◇ エネルギー:1800kcal たんぱく質:38.8g ナトリウム:1878mg 塩分:4.4g カリウム:1346mg リン:572mg						
10/31 水	たんぱく調整食パン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 610 kcal	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)	エネルギー 587 kcal
	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)	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	麻婆なす れんこんソテー キャベツの蒸しどりと和え 木くらげ和え フルーツ	たんぱく質 13.2 g ナトリウム 710 mg 塩分 1.6 g カリウム 508 mg リン 178 mg	牛肉ときのこの味噌炒め 中華煮 小松菜の胡麻サラダ カリフラワーのわさび酢和え フルーツ	たんぱく質 13.2 g ナトリウム 667 mg 塩分 1.6 g カリウム 470 mg リン 224 mg
◇1日の栄養価◇ エネルギー:1807kcal たんぱく質:38.4g ナトリウム:1939mg 塩分:4.7g カリウム:1418mg リン:545mg						
11/1 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 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	ピーフ&野菜のデミソース煮 タコサラダ 野菜のピリ辛炒め 小松菜のお浸し フルーツ	たんぱく質 13.1 g ナトリウム 759 mg 塩分 1.7 g カリウム 494 mg リン 177 mg	サバと大根の煮物 ごぼうの和風炒め キャベツのサウザンサラダ もずく和え フルーツ	たんぱく質 13.1 g ナトリウム 633 mg 塩分 1.5 g カリウム 420 mg リン 223 mg
◇1日の栄養価◇ エネルギー:1813kcal たんぱく質:38.6g ナトリウム:1811mg 塩分:4.2g カリウム:1325mg リン:567mg						
11/2 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 601 kcal	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)	エネルギー 606 kcal
	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)	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	彩り野菜と揚げ豆腐の黒酢たれ 小松菜のひき肉和え 野菜の炊き合わせ きゅうりの酢の物 フルーツ	たんぱく質 13.5 g ナトリウム 627 mg 塩分 1.5 g カリウム 506 mg リン 223 mg	白身魚とエルの彩り野菜柚子ソースかけ スナックえんどうのソテー 切干大根煮 キャベツの柑橘和え フルーツ	たんぱく質 13.1 g ナトリウム 645 mg 塩分 1.5 g カリウム 482 mg リン 204 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:1934mg 塩分:4.5g カリウム:1419mg リン:639mg						
11/3 土	たんぱく調整食パン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 603 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 パン缶(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	メパルの酒蒸し 牛肉とピーマンのバターソテー ひじきサラダ チンゲン菜のお浸し フルーツ	たんぱく質 13.3 g ナトリウム 653 mg 塩分 1.6 g カリウム 485 mg リン 190 mg	豚肉とピーマンの中華風醤油炒め 根菜煮 ぜんまいのナムル 芽かぶの刻み梅和え フルーツ	たんぱく質 13 g ナトリウム 693 mg 塩分 1.7 g カリウム 511 mg リン 196 mg
◇1日の栄養価◇ エネルギー:1801kcal たんぱく質:38.7g ナトリウム:1873mg 塩分:4.7g カリウム:1393mg リン:566mg						
11/4 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 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	巾着入り煮物 和風ソテー キャベツのお浸し きゅうりの浅漬け フルーツ	たんぱく質 12.3 g ナトリウム 659 mg 塩分 1.6 g カリウム 500 mg リン 194 mg	とり肉のレモンペッパー焼 大根サラダ レンコン煮 小松菜の磯辺あえ フルーツ	たんぱく質 12.7 g ナトリウム 655 mg 塩分 1.6 g カリウム 408 mg リン 172 mg
◇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						