

# 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)		
9/21 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	595 kcal	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)	エネルギー	602 kcal	
	あんずジャム	たんぱく質	12.2 g	とり肉のバター醤油炒め	たんぱく質	13.3 g	メハルの胡麻みそ焼	たんぱく質	13.2 g	
	目玉焼きのトマト添え	ナトリウム	708 mg	コンソメ煮	ナトリウム	727 mg	しめじとこんにゃくの炒め	ナトリウム	726 mg	
	野菜のコンソメ煮	塩分	1.8 g	ツナごぼうサラダ	塩分	1.8 g	煮	塩分	1.9 g	
	洋ナシ缶(100g)	カリウム	392 mg	小松菜の胡桃和え	カリウム	477 mg	ハム入りサラダ	カリウム	481 mg	
		リン	207 mg	フルーツ	リン	194 mg	甘酢生姜和え	リン	241 mg	
				◆小麦・乳・卵			◆小麦・乳・卵			
◇1日の栄養価◇		エネルギー:1801kcal	たんぱく質:38.7g	ナトリウム:2161mg	塩分:5.5g	カリウム:1350mg	リン:642mg			
9/22 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	606 kcal	
	サハの照焼	たんぱく質	12.5 g	巾着入り煮物	たんぱく質	13.2 g	牛肉の彩り野菜炒め	たんぱく質	13.1 g	
	もやしのごま風味炒め	ナトリウム	489 mg	春雨の七味炒め	ナトリウム	638 mg	キャベツとウインナのカレー煮	ナトリウム	790 mg	
	ハイン缶(100g)	塩分	1.2 g	れんこんサラダ	塩分	1.6 g	揚げ餃子	塩分	1.8 g	
		カリウム	371 mg	きゅうりの生姜酢和え	カリウム	493 mg	チンゲン菜のお浸し	カリウム	492 mg	
		リン	177 mg	フルーツ	リン	176 mg	フルーツ	リン	171 mg	
				◆小麦・乳・卵・かに			◆小麦・乳			
◇1日の栄養価◇		エネルギー:1814kcal	たんぱく質:38.8g	ナトリウム:1917mg	塩分:4.6g	カリウム:1356mg	リン:524mg			
9/23 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	
	マーメイドシヤム	たんぱく質	12 g	豚肉のオイスター炒め	たんぱく質	13.2 g	とり肉のレモンバター焼	たんぱく質	13 g	
	鶏肉のバター焼き	ナトリウム	562 mg	大根切干煮	ナトリウム	630 mg	小松菜のガーリック炒め	ナトリウム	608 mg	
	玉ねぎとピーマンのソテー	塩分	1.5 g	海藻サラダ	塩分	1.5 g	煮物	塩分	1.5 g	
	もも缶(100g)	カリウム	440 mg	味付もずく	カリウム	501 mg	きゅうりのコールスローサラダ	カリウム	505 mg	
		リン	143 mg	フルーツ	リン	196 mg	フルーツ	リン	208 mg	
				◆小麦・卵・えび			◆小麦・乳・卵			
◇1日の栄養価◇		エネルギー:1804kcal	たんぱく質:38.2g	ナトリウム:1800mg	塩分:4.5g	カリウム:1446mg	リン:547mg			
9/24 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	609 kcal	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)	エネルギー	594 kcal	
	豚肉と蒟蒻の煮物	たんぱく質	12.4 g	牛肉とごぼう煮	たんぱく質	13.3 g	いかとがんとネギの煮物	たんぱく質	13.1 g	
	チンゲン菜のオイスターソース炒め	ナトリウム	419 mg	野菜サラダ	ナトリウム	661 mg	とり肉と南瓜の粒マスタード	ナトリウム	793 mg	
	みかん缶(100g)	塩分	1 g	なすの南蛮だれ	塩分	1.5 g	炒め	塩分	1.9 g	
		カリウム	411 mg	和え物	カリウム	491 mg	水菜のサラダ	カリウム	452 mg	
		リン	167 mg	フルーツ	リン	200 mg	芽かぶ和え	リン	214 mg	
				◆小麦・卵			◆小麦・乳・卵			
◇1日の栄養価◇		エネルギー:1801kcal	たんぱく質:38.8g	ナトリウム:1873mg	塩分:4.4g	カリウム:1354mg	リン:581mg			
9/25 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	607 kcal	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)	エネルギー	593 kcal	
	豆腐の和風ステーキのこがけ	たんぱく質	12.2 g	白身魚の粒マスタード焼	たんぱく質	12.9 g	牛肉と大根の甘辛炒め	たんぱく質	13 g	
	白菜ととりひき肉の甘辛炒め	ナトリウム	662 mg	豚肉と白菜のコンソメ煮	ナトリウム	596 mg	昆布煮	ナトリウム	622 mg	
	洋ナシ缶(100g)	塩分	1.5 g	ビーフンの中華ソテー	塩分	1.5 g	蒸し鶏とブロッコリーの和え物	塩分	1.5 g	
		カリウム	431 mg	人参の和え物	カリウム	493 mg	こんにゃくの胡麻ドレッシング	カリウム	460 mg	
		リン	212 mg	フルーツ	リン	196 mg	フルーツ	リン	181 mg	
				◆小麦・乳・卵			◆小麦・卵			
◇1日の栄養価◇		エネルギー:1799kcal	たんぱく質:38.1g	ナトリウム:1880mg	塩分:4.5g	カリウム:1384mg	リン:589mg			
9/26 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	603 kcal	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)	エネルギー	601 kcal	
	いちごシヤム	たんぱく質	12.4 g	豆腐の塩ダレ炒め	たんぱく質	13.2 g	キャベツととり肉の胡麻みそ	たんぱく質	13.2 g	
	えび入りスクランブルエッグ	ナトリウム	527 mg	とり肉入り炊き合わせ	ナトリウム	570 mg	炒め	ナトリウム	783 mg	
	マカロニときゅうりのサラダ	塩分	1.4 g	きゅうりとわかめのサラダ	塩分	1.5 g	小松菜のイタリアンサラダ	塩分	1.9 g	
	ハイン缶(100g)	カリウム	397 mg	柑橘和え	カリウム	483 mg	なす&ピーマンソテー	カリウム	502 mg	
		リン	180 mg	フルーツ	リン	187 mg	味付まいたけ	リン	196 mg	
				◆小麦・卵			◆小麦・乳・卵・かに			
◇1日の栄養価◇		エネルギー:1806kcal	たんぱく質:38.8g	ナトリウム:1880mg	塩分:4.8g	カリウム:1382mg	リン:563mg			
9/27 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	601 kcal	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)	エネルギー	589 kcal	
	鮭の塩焼き	たんぱく質	12.7 g	豚肉のくるみ味噌焼	たんぱく質	13.4 g	ホタテの煮付け	たんぱく質	12.8 g	
	金平ごぼう	ナトリウム	397 mg	炊き合わせ	ナトリウム	661 mg	春雨のオイスターソース炒め	ナトリウム	601 mg	
	もも缶(150g)	塩分	0.9 g	キャロットサラダ	塩分	1.6 g	長いも入り酢の物	塩分	1.4 g	
		カリウム	414 mg	白菜の梅あえ	カリウム	511 mg	もやしのナムル	カリウム	508 mg	
		リン	184 mg	フルーツ	リン	187 mg	フルーツ	リン	193 mg	
				◆小麦・卵			◆小麦			
◇1日の栄養価◇		エネルギー:1798kcal	たんぱく質:38.9g	ナトリウム:1659mg	塩分:3.9g	カリウム:1433mg	リン:564mg			