たんぱく質調整食　みやこ食品

（朝食は参考メニューです。お届けしておりません）

	朝食例(参考メニュー)＊お届は致しておりません。		昼食(調理済み)		夕食(調理済み)	
9/28 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) 八宝菜 なすの煮物 金平ピーマン いんげんの梅和え フルーツ ◆小麦・えび	エネルギー 594 kcal たんぱく質 13.1 g ナトリウム 792 mg 塩分 1.9 g カリウム 496 mg リン 200 mg	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) 鮭の南蛮漬 炊き合わせ 春雨ソテー お浸し フルーツ ◆小麦	エネルギー 598 kcal たんぱく質 13.3 g ナトリウム 613 mg 塩分 1.5 g カリウム 476 mg リン 209 mg
◇1日の栄養価◇	エネルギー:1796kcal	たんぱく質:38.6g	ナトリウム:2113mg	塩分:5.2g	カリウム:1364mg	リン:616mg
9/29 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) オムレツのトマトソースがけ アスパラとベーコンのソテー 油揚げと京菜のマヨネーズサラダ まいたけの和え物 フルーツ ◆小麦・乳・卵・えび	エネルギー 601 kcal たんぱく質 13.1 g ナトリウム 789 mg 塩分 1.9 g カリウム 394 mg リン 182 mg	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) とり肉の山椒風味焼 白はんぺん入り旨煮 中華炒め 芽かぶの土佐酢和え フルーツ ◆小麦・乳・卵	エネルギー 613 kcal たんぱく質 13.3 g ナトリウム 658 mg 塩分 1.5 g カリウム 476 mg リン 204 mg
◇1日の栄養価◇	エネルギー:1809kcal	たんぱく質:38.9g	ナトリウム:1936mg	塩分:4.6g	カリウム:1241mg	リン:563mg
9/30 水	たんぱく調整食ハン50g(2枚) マーマレードジャム 鶏肉のヘッハー焼き 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) 野菜と海鮮の煮物 ビーフン炒め ひじき入り豆サラダ きゅうりの和え物 フルーツ ◆小麦・卵・えび	エネルギー 594 kcal たんぱく質 13.1 g ナトリウム 638 mg 塩分 1.5 g カリウム 501 mg リン 205 mg	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) 牛肉のカレー炒め 里芋と生揚げの煮物 こんにゃくと海藻のサラダ 味付もやし フルーツ ◆小麦・乳・卵	エネルギー 609 kcal たんぱく質 13.3 g ナトリウム 765 mg 塩分 1.8 g カリウム 449 mg リン 195 mg
◇1日の栄養価◇	エネルギー:1813kcal	たんぱく質:38.4g	ナトリウム:1965mg	塩分:4.8g	カリウム:1390mg	リン:543mg
10/1 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) 牛焼肉 筍のおかか煮 スパゲティーサラダ ほうれん草のお浸し フルーツ ◆小麦・乳・卵	エネルギー 606 kcal たんぱく質 13.5 g ナトリウム 763 mg 塩分 1.8 g カリウム 492 mg リン 214 mg	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) 豚肉と野菜の生姜炒め 昆布とぜんまいの旨煮 刺身こんにゃく入りサラダ キャベツと三つ葉の和え物 フルーツ ◆小麦	エネルギー 609 kcal たんぱく質 13.3 g ナトリウム 766 mg 塩分 1.9 g カリウム 387 mg リン 175 mg
◇1日の栄養価◇	エネルギー:1813kcal	たんぱく質:39.2g	ナトリウム:1948mg	塩分:4.7g	カリウム:1290mg	リン:556mg
10/2 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) 赤魚のちり蒸し 野菜天ぷら 焼うどん 山菜の辛子和え フルーツ ◆小麦・乳・卵	エネルギー 597 kcal たんぱく質 13.3 g ナトリウム 788 mg 塩分 1.8 g カリウム 455 mg リン 195 mg	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) とり肉の香味炒め ごぼうと昆布の煮物 彩り野菜サラダ ブロッコリーのコールスロー和え フルーツ ◆小麦・乳・卵	エネルギー 604 kcal たんぱく質 13.3 g ナトリウム 744 mg 塩分 1.8 g カリウム 474 mg リン 199 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:2194mg	塩分:5.1g	カリウム:1360mg	リン:606mg
10/3 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) ゆで豚&揚げ出し豆腐の柚子だれ ソース焼そば キャベツの煮浸し ゆかり和え フルーツ ◆小麦	エネルギー 596 kcal たんぱく質 13.3 g ナトリウム 738 mg 塩分 1.7 g カリウム 424 mg リン 193 mg	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) 白身魚のチーズ風味の香草ハン粉焼 野菜のカレー煮 コロッケ 小松菜のお浸し フルーツ ◆小麦・乳・卵	エネルギー 607 kcal たんぱく質 13.3 g ナトリウム 674 mg 塩分 1.7 g カリウム 495 mg リン 188 mg
◇1日の栄養価◇	エネルギー:1805kcal	たんぱく質:39.0g	ナトリウム:1939mg	塩分:4.8g	カリウム:1316mg	リン:561mg
10/4 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) 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 ◆小麦・卵	エネルギー 583 kcal 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	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) とり肉のレモンヘッハー焼 大根サラダ レンコン煮 小松菜の磯辺あえ フルーツ ◆小麦・乳・卵	エネルギー 593 kcal 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