

# エネルギー調整食

みやこ食品

(間食は参考メニューです。お届けしていません)

	昼食(調理済み)		間食	夕食(調理済み)		
10/5 月	ごはん(90) 赤魚と野菜のおろし煮 野菜の七味炒め 刺身こんにやく入りサラダ 長いもの梅和え ◆小麦	エネルギー 379 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 11.1 g 炭水化物 51 g ナトリウム 786 mg 塩分 1.9 g	《例》キウイフルーツ (3/4個)	エネルギー 40 kcal たんぱく質 0.8 g 脂質 0.1 g 炭水化物 10.1 g ナトリウム 2 mg 塩分 0 g	ごはん(90) とり肉の柚子胡椒ソース ごぼうとこんにやくの旨煮 ほうれん草のバターソース ◆小麦・乳・卵	エネルギー 382 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 11.3 g 炭水化物 51.1 g ナトリウム 758 mg 塩分 1.7 g
	たんぱく質:57.2g 脂質:33.2g 炭水化物:167.6g ナトリウム:2127mg 塩分:5.0g					
10/6 火	ごはん(90) 海鮮満載和風炒め なすのトマト煮 野菜サラダ カリフラワーのお浸し フルーツ ◆小麦・乳・卵	エネルギー 375 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 10.3 g 炭水化物 51.7 g ナトリウム 693 mg 塩分 1.7 g	《例》キウイフルーツ (3/4個)	エネルギー 40 kcal たんぱく質 0.8 g 脂質 0.1 g 炭水化物 10.1 g ナトリウム 2 mg 塩分 0 g	ごはん(90) 鮭の生姜照焼 細切り昆布の煮物 さっぱり中華サラダ キャロットサラダ フルーツ ◆小麦・卵	エネルギー 383 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 11 g 炭水化物 51.8 g ナトリウム 674 mg 塩分 1.6 g
	たんぱく質:58.3g 脂質:34.2g 炭水化物:165.1g ナトリウム:1836mg 塩分:4.4g					
10/7 水	ごはん(90) 牛肉の焼マリネ 京菜とじゃこの和風サラダ 根菜の煮物 ほうれん草のお浸し フルーツ ◆小麦	エネルギー 378 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 11.7 g 炭水化物 49.6 g ナトリウム 746 mg 塩分 1.7 g	《例》キウイフルーツ (3/4個)	エネルギー 40 kcal たんぱく質 0.8 g 脂質 0.1 g 炭水化物 10.1 g ナトリウム 2 mg 塩分 0 g	ごはん(90) とり肉とがんもの味噌煮 小松菜の中華炒め エリンギサラダ しそ風味和え フルーツ ◆小麦・乳・卵	エネルギー 384 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 12.5 g 炭水化物 52.6 g ナトリウム 673 mg 塩分 1.7 g
	たんぱく質:59.2g 脂質:35.5g 炭水化物:162.6g ナトリウム:1985mg 塩分:4.8g					
10/8 木	ごはん(90) 麻婆豆腐 なすの南蛮漬け 蒸し鶏&海藻サラダ 味付山菜 フルーツ ◆小麦・落花生	エネルギー 384 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 10.8 g 炭水化物 51 g ナトリウム 748 mg 塩分 1.8 g	《例》キウイフルーツ (3/4個)	エネルギー 40 kcal たんぱく質 0.8 g 脂質 0.1 g 炭水化物 10.1 g ナトリウム 2 mg 塩分 0 g	ごはん(90) 牛肉のアスハラ炒め 切干大根煮 タコのサラダ もずくの梅和え フルーツ ◆小麦	エネルギー 393 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 13 g 炭水化物 50.8 g ナトリウム 668 mg 塩分 1.6 g
	たんぱく質:53.3g 脂質:35.9g 炭水化物:165.2g ナトリウム:2204mg 塩分:5.3g					
10/9 金	ごはん(90) ヘルシー酢豚 炊き合わせ キャベツの酢の物 三つ葉入り和え物 フルーツ ◆小麦	エネルギー 379 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 11.4 g 炭水化物 50.8 g ナトリウム 650 mg 塩分 1.5 g	《例》キウイフルーツ (3/4個)	エネルギー 40 kcal たんぱく質 0.8 g 脂質 0.1 g 炭水化物 10.1 g ナトリウム 2 mg 塩分 0 g	ごはん(90) サバのカレームニエル キャベツの和風サラダ ごぼう煮 ちんげん菜のわさび和え フルーツ ◆小麦・乳・卵・かに	エネルギー 385 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 11 g 炭水化物 52 g ナトリウム 684 mg 塩分 1.7 g
	たんぱく質:56.7g 脂質:33.5g 炭水化物:166.8g ナトリウム:1853mg 塩分:4.4g					
10/10 土	ごはん(90) おかずサラダ チャフチ風 ごぼうとぜんまいの煮物 ワカメのきのこ和え フルーツ ◆小麦	エネルギー 378 kcal たんぱく質 18 g 脂質 11.1 g 炭水化物 50.6 g ナトリウム 602 mg 塩分 1.5 g	《例》キウイフルーツ (3/4個)	エネルギー 40 kcal たんぱく質 0.8 g 脂質 0.1 g 炭水化物 10.1 g ナトリウム 2 mg 塩分 0 g	ごはん(90) イカのじゃがバター炒め 海老と野菜の生姜炒め ブロッコリーと豆のサラダ なすとしめじのさっぱり和え フルーツ ◆小麦・乳・卵・えび	エネルギー 380 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 11.8 g 炭水化物 51.9 g ナトリウム 625 mg 塩分 1.6 g
	たんぱく質:53.6g 脂質:36.4g 炭水化物:165.9g ナトリウム:1766mg 塩分:4.3g					
10/11 日	ごはん(90) カレイのムニエルトマトソース 大根切干煮 野菜サラダ 山菜のおかか和え フルーツ ◆小麦・乳	エネルギー 373 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 5 g 炭水化物 59.2 g ナトリウム 683 mg 塩分 1.7 g	《例》キウイフルーツ (3/4個)	エネルギー 40 kcal たんぱく質 0.8 g 脂質 0.1 g 炭水化物 10.1 g ナトリウム 2 mg 塩分 0 g	ごはん(90) 信田煮 ほうれん草のコンソメ てー なすの味噌田楽 白菜の塩昆布あえ フルーツ ◆小麦・乳・卵	エネルギー 385 kcal たんぱく質 17 g 脂質 8.3 g 炭水化物 61.2 g ナトリウム 695 mg 塩分 1.7 g
	たんぱく質:57.7g 脂質:24.4g 炭水化物:185.8g ナトリウム:1962mg 塩分:4.8g					