

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)			
10/5 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	604 kcal	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)	エネルギー	598 kcal	
	あんずジャム	たんぱく質	12.2 g	赤魚のおろし煮	たんぱく質	13 g	とり肉の柚子胡椒ソース	たんぱく質	13.1 g	
	目玉焼きのトマト添え	ナトリウム	708 mg	ピーマンの七味炒め	ナトリウム	608 mg	小松菜のバターソテー	ナトリウム	719 mg	
	野菜のコンソメ煮	塩分	1.8 g	温野菜	塩分	1.5 g	ごぼうとこんにゃくの煮物	塩分	1.7 g	
	洋ナシ缶(100g)	カリウム	392 mg	ちんげん菜のお浸し	カリウム	478 mg	中華ナムル	カリウム	440 mg	
	リン	207 mg	フルーツ	リン	194 mg	フルーツ	リン	189 mg		
◇1日の栄養価◇ エネルギー:1806kcal たんぱく質:38.3g ナトリウム:2035mg 塩分:5.0g カリウム:1310mg リン:590mg										
10/6 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	610 kcal	
	サバの照焼	たんぱく質	12.5 g	海鮮和風炒め	たんぱく質	13.3 g	鮭の生姜照焼	たんぱく質	13.3 g	
	もやしのごま風味炒め	ナトリウム	489 mg	なすのトマト煮	ナトリウム	600 mg	筍入り煮物	ナトリウム	692 mg	
	ハイン缶(100g)	塩分	1.2 g	野菜サラダ	塩分	1.5 g	春雨の中華サラダ	塩分	1.7 g	
		カリウム	371 mg	小松菜のお浸し	カリウム	466 mg	キャロットサラダ	カリウム	460 mg	
	リン	177 mg	フルーツ	リン	216 mg	フルーツ	リン	191 mg		
◇1日の栄養価◇ エネルギー:1818kcal たんぱく質:39.1g ナトリウム:1781mg 塩分:4.4g カリウム:1297mg リン:584mg										
10/7 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	
	マーマレードジャム	たんぱく質	12 g	牛肉の焼マリネ	たんぱく質	13.3 g	とり肉とがんもの味噌煮	たんぱく質	13.3 g	
	鶏肉のヘッパ焼	ナトリウム	562 mg	京菜と油揚げの中華サラダ	ナトリウム	838 mg	小松菜の中華炒め	ナトリウム	660 mg	
	玉ねぎとピーマンのソテー	塩分	1.5 g	根菜の煮物	塩分	1.9 g	エリンギのサラダ	塩分	1.5 g	
	もも缶(100g)	カリウム	440 mg	ほうれん草のお浸し	カリウム	510 mg	大根のしそ風味和え	カリウム	494 mg	
	リン	143 mg	フルーツ	リン	172 mg	フルーツ	リン	207 mg		
◇1日の栄養価◇ エネルギー:1804kcal たんぱく質:38.6g ナトリウム:2060mg 塩分:4.9g カリウム:1444mg リン:522mg										
10/8 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	607 kcal	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)	エネルギー	601 kcal	
	豚肉と蒟蒻の煮物	たんぱく質	12.4 g	麻婆豆腐	たんぱく質	13 g	牛肉のアスハラ炒め	たんぱく質	13.3 g	
	チンゲン菜のオイスターソース炒め	ナトリウム	419 mg	小松菜の煮浸し	ナトリウム	677 mg	切干大根煮	ナトリウム	684 mg	
	みかん缶(100g)	塩分	1 g	コーン入りアスハラサラダ	塩分	1.5 g	きゅうりとツナのサラダ	塩分	1.5 g	
		カリウム	411 mg	味付山菜	カリウム	461 mg	もずく和え	カリウム	490 mg	
	リン	167 mg	フルーツ	リン	203 mg	フルーツ	リン	181 mg		
◇1日の栄養価◇ エネルギー:1806kcal たんぱく質:38.7g ナトリウム:1780mg 塩分:4.0g カリウム:1362mg リン:551mg										
10/9 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	603 kcal	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)	エネルギー	589 kcal	
	豆腐の和風ステーキのこがけ	たんぱく質	12.2 g	酢豚	たんぱく質	13.2 g	サバのカレーニール	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	海藻サラダ	ナトリウム	672 mg	キャベツと蒸し鶏のサラダ	ナトリウム	712 mg	
	洋ナシ缶(100g)	塩分	1.5 g	炊き合わせ	塩分	1.5 g	ごぼう煮	塩分	1.7 g	
		カリウム	431 mg	三つ葉入り和え物	カリウム	497 mg	ちんげん菜のわさび和え	カリウム	516 mg	
	リン	212 mg	フルーツ	リン	202 mg	フルーツ	リン	204 mg		
◇1日の栄養価◇ エネルギー:1791kcal たんぱく質:38.4g ナトリウム:2046mg 塩分:4.7g カリウム:1444mg リン:618mg										
10/10 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	604 kcal	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)	エネルギー	598 kcal	
	いちごジャム	たんぱく質	12.4 g	おかずサラダ	たんぱく質	13.1 g	イカのじゃがバター炒め	たんぱく質	13.1 g	
	えび入りスクランブルエッグ	ナトリウム	527 mg	れんこんの和風炒め	ナトリウム	666 mg	とり肉と野菜の生姜炒め	ナトリウム	614 mg	
	マカロニときゅうりのサラダ	塩分	1.4 g	ごぼうとぜんまいの煮物	塩分	1.5 g	ブロッコリーと豆のサラダ	塩分	1.5 g	
	ハイン缶(100g)	カリウム	397 mg	ワカメのきのこ和え	カリウム	483 mg	なすとしめじのさっぱり和え	カリウム	491 mg	
	リン	180 mg	フルーツ	リン	179 mg	フルーツ	リン	221 mg		
◇1日の栄養価◇ エネルギー:1804kcal たんぱく質:38.6g ナトリウム:1807mg 塩分:4.3g カリウム:1371mg リン:580mg										
10/11 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	605 kcal	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)	エネルギー	591 kcal	
	鮭の塩焼き	たんぱく質	12.7 g	白身魚のムニエルトマトソース	たんぱく質	13.6 g	信田煮	たんぱく質	11.6 g	
	金平ごぼう	ナトリウム	397 mg	大根切干煮	ナトリウム	714 mg	キャベツのコンソメソテー	ナトリウム	571 mg	
	もも缶(150g)	塩分	0.9 g	野菜サラダ	塩分	1.6 g	なすの味噌田楽	塩分	1.3 g	
		カリウム	414 mg	山菜のあえもの	カリウム	513 mg	きゅうりのあえもの	カリウム	503 mg	
	リン	184 mg	フルーツ	リン	224 mg	フルーツ	リン	193 mg		
◇1日の栄養価◇ エネルギー:1804kcal たんぱく質:37.9g ナトリウム:1682mg 塩分:3.8g カリウム:1430mg リン:601mg										