

# 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)	
10/12 月	ごはん(90) メハルのねぎソース 切干大根煮 ハムサラダ カリフラワーのお浸し フルーツ	エネルギー 382 kcal たんぱく質 19 g 脂質 10.4 g 炭水化物 52.3 g ナトリウム 773 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) 牛肉のしぐれ煮 小松菜の和風炒め 大根の中華くらげ和え きゅうりのコールスロー フルーツ	エネルギー 383 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 11.6 g 炭水化物 51.9 g ナトリウム 735 mg 塩分 1.7 g
	◆小麦・乳・卵 たんぱく質:58.5g 脂質:35.1g 炭水化物:163.8g ナトリウム:2105mg 塩分:4.9g					
10/13 火	ごはん(90) 牛肉ときのこのバター 醤油ソテー 野菜のホトフ 中華サラダ 小松菜の辛子和え フルーツ	エネルギー 376 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 11.1 g 炭水化物 51.6 g ナトリウム 757 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) 赤魚の煮付け こんにゃくの胡麻みそ 炒め いんげんの梅マヨ和え なめこおろし和え フルーツ	エネルギー 386 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 12 g 炭水化物 52.2 g ナトリウム 644 mg 塩分 1.7 g
	◆小麦・乳・卵・かに たんぱく質:59.2g 脂質:33.1g 炭水化物:165.1g ナトリウム:1868mg 塩分:4.7g					
10/14 水	ごはん(90) チキンと野菜のバジル風 味ホトフ 小松菜の胡桃炒め ローズハム入りサラダ 柑橘トレッシングサラダ フルーツ	エネルギー 378 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 11.9 g 炭水化物 51.8 g ナトリウム 595 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) ホーク&ロールキャベツのカ レースーフ煮 ベーコンとヒーマンの味噌 炒め オクラ入りサラダ まいたけとアスハラ のサニキ	エネルギー 381 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 11.3 g 炭水化物 52.2 g ナトリウム 672 mg 塩分 1.6 g
	◆小麦・乳・卵 たんぱく質:53.8g 脂質:36.6g 炭水化物:166.6g ナトリウム:1753mg 塩分:4.2g					
10/15 木	ごはん(90) 海鮮&豆腐の生姜塩 だれ炒め 山菜旨煮 胡麻和え ほうれん草の和え物 フルーツ	エネルギー 385 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 12.6 g 炭水化物 50.8 g ナトリウム 651 mg 塩分 1.6 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) 牛肉とブロッコリーのオイス ターソース炒め 小松菜ときのこの和 風サラダ 野菜の中華煮 アスハラ サラダ フルーツ	エネルギー 385 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 12.3 g 炭水化物 50.3 g ナトリウム 652 mg 塩分 1.6 g
	◆小麦 たんぱく質:56.9g 脂質:37.1g 炭水化物:159.3g ナトリウム:1845mg 塩分:4.6g					
10/16 金	ごはん(90) 豚肉のケチャップ炒め 昆布煮 揚げなすの中華だれ 味付山菜 フルーツ	エネルギー 382 kcal たんぱく質 18 g 脂質 12.1 g 炭水化物 51 g ナトリウム 694 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) カレイ&野菜の黒酢あん 野菜炒め こんにゃくと京菜の旨 煮 中華和え フルーツ	エネルギー 377 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 10.9 g 炭水化物 51.6 g ナトリウム 759 mg 塩分 1.7 g
	◆小麦・乳 たんぱく質:51.7g 脂質:35.2g 炭水化物:171.5g ナトリウム:1985mg 塩分:4.8g					
10/17 土	ごはん(90) 鮭の胡麻ダレ焼 こんにゃくの金平 野菜の旨煮 キャベツの梅和え フルーツ	エネルギー 387 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 12.6 g 炭水化物 49.6 g ナトリウム 676 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) 生揚げの甘辛炒め 野菜のトマト煮 ブロッコリーのカニカマあん もずくの和え物 フルーツ	エネルギー 381 kcal たんぱく質 18 g 脂質 12.1 g 炭水化物 50.7 g ナトリウム 665 mg 塩分 1.6 g
	◆小麦 たんぱく質:58.4g 脂質:36.5g 炭水化物:160.8g ナトリウム:1862mg 塩分:4.5g					
10/18 日	ごはん(90) 治部煮 昆布の和風炒め コールスローサラダ 大根の土佐酢あえ フルーツ	エネルギー 395 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 10.5 g 炭水化物 53.5 g ナトリウム 782 mg 塩分 2 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) アジの漬焼 スナックえんどうのコンソメ ソテー 味噌煮 オクラの和え物 フルーツ	エネルギー 382 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 8.5 g 炭水化物 53.4 g ナトリウム 693 mg 塩分 1.7 g
	◆小麦・卵 たんぱく質:60.8g 脂質:31.5g 炭水化物:170.4g ナトリウム:1964mg 塩分:4.8g					