

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) | | |
|------------|--|--|----------------------|---|--|--|
| 10/19 月 | ごはん(90) シルバーの塩麹漬け焼 アスパラサラダ なすの胡麻味噌炒め きゅうりのわさび和え フルーツ | エネルギー 388 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 11.6 g 炭水化物 51.6 g ナトリウム 410 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) 厚揚げのピリ辛旨煮 ブロッコリーの和風炒め レタスときゅうりのカラフル サラダ えのきと芽かぶの酢 の物 フルーツ ◆小麦・えび | エネルギー 384 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 11.6 g 炭水化物 52.3 g ナトリウム 672 mg 塩分 1.7 g |
| | たんぱく質:55.4g 脂質:33.1g 炭水化物:169.4g ナトリウム:1771mg 塩分:4.9g | | | | | |
| 10/20 火 | ごはん(90) 牛肉とキャベツのカレー風 味煮込み もやしとニラの和え物 とり肉のカシューナッツ炒め ちんげん菜の和え物 フルーツ ◆小麦・乳・卵 | エネルギー 380 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 11.4 g 炭水化物 51.4 g ナトリウム 725 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) オムレツの海鮮あん きのこのペッパー焼 ほうれん草のソテー 刻み梅しそ和え フルーツ ◆小麦・乳・卵・えび・か | エネルギー 380 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 12 g 炭水化物 51.2 g ナトリウム 741 mg 塩分 1.7 g |
| | たんぱく質:55.9g 脂質:34.5g 炭水化物:166.7g ナトリウム:2067mg 塩分:4.7g | | | | | |
| 10/21 水 | ごはん(90) 牛肉の味噌バター炒め 海藻と豆腐のサラダ しらたき煮 京菜の和え物 フルーツ ◆小麦・乳 | エネルギー 380 kcal たんぱく質 18 g 脂質 11.4 g 炭水化物 50.7 g ナトリウム 701 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) チキンのスパイスマヨステーキ 野菜のコンソメ煮 れんこんサラダ 磯和え フルーツ ◆小麦・乳・卵 | エネルギー 382 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 10.2 g 炭水化物 52.3 g ナトリウム 755 mg 塩分 1.9 g |
| | たんぱく質:62.9g 脂質:31.8g 炭水化物:163.5g ナトリウム:1925mg 塩分:4.9g | | | | | |
| 10/22 木 | ごはん(90) ウインナーと野菜のトマト 煮 豚肉と野菜の中華炒め 蒸し鶏の彩りサラダ もずくの胡麻和え フルーツ ◆小麦・乳・えび | エネルギー 379 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 11.4 g 炭水化物 50.1 g ナトリウム 706 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) 豚肉のニンニクしょうゆ 炒め さつま芋入り炊き合わせ ケルトン入りサラダ 白菜のお浸し フルーツ ◆小麦・乳・卵 | エネルギー 384 kcal たんぱく質 18 g 脂質 11.2 g 炭水化物 52.8 g ナトリウム 617 mg 塩分 1.5 g |
| | たんぱく質:58.2g 脂質:35.8g 炭水化物:162.2g ナトリウム:1887mg 塩分:4.7g | | | | | |
| 10/23 金 | ごはん(90) ホークチャップ こんにやくと野菜の煮物 カニカマ入りサラダ カリフラワーの和え物 フルーツ ◆小麦・乳・卵・かに | エネルギー 382 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 11.8 g 炭水化物 51.4 g ナトリウム 693 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) カレイの山椒焼 ごぼうサラダ 小松菜の和風煮 海藻の中華和え フルーツ ◆小麦・卵・落花生 | エネルギー 383 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 12.6 g 炭水化物 50 g ナトリウム 637 mg 塩分 1.6 g |
| | たんぱく質:59.0g 脂質:35.4g 炭水化物:163.8g ナトリウム:1898mg 塩分:4.5g | | | | | |
| 10/24 土 | ごはん(90) マハルの中華蒸し 肉団子の煮物 ほうれん草とベーコンの ソテー ハフリカの和え物 フルーツ ◆小麦・乳・卵 | エネルギー 383 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 10.9 g 炭水化物 51.5 g ナトリウム 669 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) 牛肉のオイスターソース炒め 京菜の胡麻サラダ 切干大根煮 いんげんのじゃこ和え フルーツ ◆小麦・卵 | エネルギー 377 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 11.4 g 炭水化物 51.6 g ナトリウム 661 mg 塩分 1.6 g |
| | たんぱく質:54.6g 脂質:37.0g 炭水化物:165.3g ナトリウム:1906mg 塩分:4.6g | | | | | |
| 10/25 日 | ごはん(90) 生揚げのそぼろ煮 茄子の中華炒め 白菜と春雨のピリ辛和え いんげんの辛子あえ フルーツ ◆小麦 | エネルギー 382 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 11.7 g 炭水化物 54.4 g ナトリウム 426 mg 塩分 1 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) 肉団子のカレーソテー 昆布のおかか煮 グリーンサラダ ほうれん草のおひたし フルーツ ◆小麦・乳・卵・えび・か | エネルギー 379 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 9.5 g 炭水化物 60.9 g ナトリウム 750 mg 塩分 1.9 g |
| | たんぱく質:44.8g 脂質:35.5g 炭水化物:179.2g ナトリウム:1691mg 塩分:4.1g | | | | | |