

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)		
10/19 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	603 kcal	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)	エネルギー	607 kcal
	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)	たんぱく質	12.2 g	シルバーの塩麹漬け焼 ヘンネとアスパラのサラダ なすの味噌炒め きゅうりのわさび和え フルーツ	たんぱく質	13 g	厚揚げのピリ辛旨煮 ブロッコリーの和風炒め アスパラのマヨネーズサラダ えのきと芽かぶの酢の物 フルーツ	たんぱく質	13.2 g
		ナトリウム	708 mg		ナトリウム	398 mg		ナトリウム	716 mg
		塩分	1.8 g		塩分	1.6 g		塩分	1.7 g
		カリウム	392 mg		カリウム	460 mg		カリウム	475 mg
		リン	207 mg	◆小麦・乳	リン	189 mg	◆小麦・乳・卵	リン	223 mg
	◇1日の栄養価◇ エネルギー:1814kcal たんぱく質:38.4g ナトリウム:1822mg 塩分:5.1g カリウム:1327mg リン:619mg								
10/20 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	599 kcal	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)	エネルギー	607 kcal
	サバの照焼 もやしのごま風味炒め ハイン缶(100g)	たんぱく質	12.5 g	牛肉とキャベツの咖喱風味煮込み 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	たんぱく質	13.3 g	オムレツの海鮮あん 磯風味天ぷら チンゲン菜のソテー 刻み梅しそ和え フルーツ	たんぱく質	13.3 g
		ナトリウム	489 mg		ナトリウム	686 mg		ナトリウム	832 mg
		塩分	1.2 g		塩分	1.4 g		塩分	1.9 g
		カリウム	371 mg		カリウム	466 mg		カリウム	470 mg
		リン	177 mg	◆小麦・乳・卵	リン	190 mg	◆小麦・乳・卵・えび	リン	243 mg
	◇1日の栄養価◇ エネルギー:1801kcal たんぱく質:39.1g ナトリウム:2007mg 塩分:4.5g カリウム:1307mg リン:610mg								
10/21 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	606 kcal	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)	エネルギー	596 kcal
	マーマレードジャム 鶏肉のペッパー焼き 玉ねぎとピーマンのソテー もも缶(100g)	たんぱく質	12 g	牛肉の味噌バター炒め 豆腐サラダ 切干大根煮 京菜の和え物 フルーツ	たんぱく質	13.3 g	チキンのスパイスステーキ 野菜のコンソメ煮 れんこんサラダ 磯和え フルーツ	たんぱく質	13.3 g
		ナトリウム	562 mg		ナトリウム	709 mg		ナトリウム	632 mg
		塩分	1.5 g		塩分	1.6 g		塩分	1.5 g
		カリウム	440 mg		カリウム	487 mg		カリウム	465 mg
		リン	143 mg	◆小麦・乳・卵	リン	206 mg	◆小麦・乳・卵	リン	169 mg
	◇1日の栄養価◇ エネルギー:1812kcal たんぱく質:38.6g ナトリウム:1903mg 塩分:4.6g カリウム:1392mg リン:518mg								
10/22 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	608 kcal	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)	エネルギー	603 kcal
	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)	たんぱく質	12.4 g	ウイナーと野菜のトマト煮 油揚げと野菜の中華炒め スナックえんどうのフレンチサラダ もずくの胡麻和え フルーツ	たんぱく質	13.3 g	豚肉のニンニクしょうゆ炒め さつま芋入り炊き合わせ きゅうりとハムのサラダ 白菜のお浸し フルーツ	たんぱく質	13.1 g
		ナトリウム	419 mg		ナトリウム	671 mg		ナトリウム	735 mg
		塩分	1 g		塩分	1.6 g		塩分	1.7 g
		カリウム	411 mg		カリウム	426 mg		カリウム	473 mg
		リン	167 mg	◆小麦・乳・卵・えび	リン	171 mg	◆小麦・乳・卵	リン	202 mg
	◇1日の栄養価◇ エネルギー:1809kcal たんぱく質:38.8g ナトリウム:1825mg 塩分:4.3g カリウム:1310mg リン:540mg								
10/23 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	601 kcal	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)	エネルギー	605 kcal
	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)	たんぱく質	12.2 g	ホークチャップ 切干大根煮 キャベツサラダ カリフラワーの和え物 フルーツ	たんぱく質	13.3 g	鮭の山椒焼 ごぼうサラダ 小松菜の和風煮 海藻の中華和え フルーツ	たんぱく質	13.2 g
		ナトリウム	662 mg		ナトリウム	712 mg		ナトリウム	633 mg
		塩分	1.5 g		塩分	1.6 g		塩分	1.5 g
		カリウム	431 mg		カリウム	491 mg		カリウム	483 mg
		リン	212 mg	◆小麦・乳・卵	リン	189 mg	◆小麦・卵	リン	215 mg
	◇1日の栄養価◇ エネルギー:1805kcal たんぱく質:38.7g ナトリウム:2007mg 塩分:4.6g カリウム:1405mg リン:616mg								
10/24 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	605 kcal	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)	エネルギー	604 kcal
	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)	たんぱく質	12.4 g	メバルの中華蒸し 海老つみれとれんこんの煮物 チンゲン菜とベーコンのソテー パプリカの和え物 フルーツ	たんぱく質	13 g	牛肉のオイスターソース炒め 山菜の煮物 京菜とヘンネの胡麻サラダ いんげんの和え物 フルーツ	たんぱく質	13.2 g
		ナトリウム	527 mg		ナトリウム	778 mg		ナトリウム	670 mg
		塩分	1.4 g		塩分	1.9 g		塩分	1.6 g
		カリウム	397 mg		カリウム	485 mg		カリウム	429 mg
		リン	180 mg	◆小麦・乳・卵・えび	リン	206 mg	◆小麦・卵	リン	181 mg
	◇1日の栄養価◇ エネルギー:1811kcal たんぱく質:38.6g ナトリウム:1975mg 塩分:4.9g カリウム:1311mg リン:567mg								
10/25 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	604 kcal	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)	エネルギー	598 kcal
	鮭の塩焼き 金平ごぼう もも缶(150g)	たんぱく質	12.7 g	えびシューマイの中華あん 焼そば 白菜の煮浸し いんげんの辛子和え フルーツ	たんぱく質	12.9 g	肉団子のカレーソテー おかか煮 グリーンサラダ ほうれん草の香味あえ フルーツ	たんぱく質	12.8 g
		ナトリウム	397 mg		ナトリウム	685 mg		ナトリウム	429 mg
		塩分	0.9 g		塩分	1.6 g		塩分	1 g
		カリウム	414 mg		カリウム	462 mg		カリウム	491 mg
		リン	184 mg	◆小麦・乳・卵・えび	リン	187 mg	◆小麦・乳・卵	リン	187 mg
	◇1日の栄養価◇ エネルギー:1810kcal たんぱく質:38.4g ナトリウム:1511mg 塩分:3.5g カリウム:1367mg リン:558mg								