

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)	
10/26 月	ごはん(90) アジの七味照焼 チンゲン菜の和風炒め ひじき入り煮物 ブロッコリーの和え物 フルーツ ◆小麦	エネルギー 381 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 10.7 g 炭水化物 52 g ナトリウム 656 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) 筑前煮 中華炒め 海藻の酢の物 いんげんの和え物 フルーツ ◆小麦・乳・卵・えび	エネルギー 381 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 11.2 g 炭水化物 51.5 g ナトリウム 742 mg 塩分 1.7 g
たんぱく質:56.6g 脂質:32.9g 炭水化物:168.7g ナトリウム:1836mg 塩分:4.2g						
10/27 火	ごはん(90) 豚肉と長いもの梅煮 きのこ入り野菜炒め ツナサラダ 京菜の和え物 フルーツ ◆小麦・乳・卵	エネルギー 390 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 12.9 g 炭水化物 52.1 g ナトリウム 665 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) 照焼チキン 酢味噌和え れんこんの中華炒め オクラのさっぱり和え フルーツ ◆小麦・卵	エネルギー 381 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 11 g 炭水化物 51.6 g ナトリウム 630 mg 塩分 1.5 g
たんぱく質:57.8g 脂質:35.6g 炭水化物:163.1g ナトリウム:1891mg 塩分:4.1g						
10/28 水	ごはん(90) 麻婆なす レタスのサラダ とり肉入り中華煮 木くらげ和え フルーツ ◆小麦・乳・落花生	エネルギー 380 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 11.8 g 炭水化物 50.2 g ナトリウム 758 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) 牛肉ときのこの味噌 炒め 昆布煮 胡麻ドレッシングサラダ タコのわさび酢和え フルーツ ◆小麦・乳・卵	エネルギー 380 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 12.4 g 炭水化物 50.6 g ナトリウム 740 mg 塩分 1.7 g
たんぱく質:56.5g 脂質:36.4g 炭水化物:163.6g ナトリウム:1998mg 塩分:4.8g						
10/29 木	ごはん(90) ビーフ&野菜のデミソース 煮 海藻とハムのサラダ 野菜のヒリ辛炒め 小松菜のお浸し フルーツ ◆小麦・乳・卵・落花生	エネルギー 384 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 12.5 g 炭水化物 50.4 g ナトリウム 725 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) ブリア大根 とり肉とごぼうの和風 炒め レタスの和風サラダ もずく和え フルーツ ◆小麦・乳・卵・かに	エネルギー 377 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 11.2 g 炭水化物 49.5 g ナトリウム 799 mg 塩分 1.9 g
たんぱく質:58.6g 脂質:34.4g 炭水化物:163.9g ナトリウム:2169mg 塩分:5.3g						
10/30 金	ごはん(90) 彩り野菜と揚げ豆腐の黒 酢たれ ほうれん草のひき肉 和え 海老と野菜の炊き合 わせ きゅうりの酢の物 ◆小麦・えび	エネルギー 381 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 11 g 炭水化物 52.1 g ナトリウム 628 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) 白身魚ムニエルの彩り野菜柚子 ソースかけ 切干大根煮 ベーコン&野菜のソテー 辛子和え フルーツ ◆小麦・乳・卵	エネルギー 384 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 11.4 g 炭水化物 51.6 g ナトリウム 693 mg 塩分 1.6 g
たんぱく質:57.2g 脂質:34.4g 炭水化物:165.4g ナトリウム:1905mg 塩分:4.4g						
10/31 土	ごはん(90) ハルの酒蒸し 牛肉ときのこのバターソ テー ひじきと大豆のサラダ チンゲン菜のお浸し フルーツ ◆小麦・乳・卵・落花生	エネルギー 382 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 12.6 g 炭水化物 50.1 g ナトリウム 642 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) 豚肉とビーマンの中華 風醤油炒め 炊き合わせ ぜんまいのナムル 芽かぶの刻み梅和え フルーツ ◆小麦	エネルギー 375 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 11.3 g 炭水化物 50.7 g ナトリウム 659 mg 塩分 1.5 g
たんぱく質:53.0g 脂質:38.2g 炭水化物:163.7g ナトリウム:1836mg 塩分:4.4g						
11/1 日	ごはん(90) 巾着入り煮物 和風ソテー 豆腐のシーザーサラダ きゅうりの和え物 フルーツ ◆小麦・乳・卵	エネルギー 389 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 10.7 g 炭水化物 54.4 g ナトリウム 743 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) とり肉のレモンペッパー焼 大根サラダ 煮物 小松菜の磯辺あえ フルーツ ◆小麦・乳・落花生	エネルギー 377 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 10.4 g 炭水化物 50.3 g ナトリウム 729 mg 塩分 1.8 g
たんぱく質:54.8g 脂質:35.4g 炭水化物:167.3g ナトリウム:2032mg 塩分:5.0g						