

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)		
10/26 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	597 kcal	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)	エネルギー	601 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 ナトリウム 塩分 カリウム リン	12.2 g 708 mg 1.8 g 392 mg 207 mg	サバの七味照焼 チンゲン菜の和風炒め ひじき入り煮物 ブロッコリーの胡桃和え フルーツ ◆小麦・卵・かに	たんぱく質 ナトリウム 塩分 カリウム リン	13.1 g 696 mg 1.7 g 488 mg 202 mg	筑前煮 野菜中華炒め 海藻の酢の物 いんげんの和え物 フルーツ ◆小麦・乳・卵・えび	たんぱく質 ナトリウム 塩分 カリウム リン	13.2 g 668 mg 1.5 g 500 mg 215 mg
◇1日の栄養価◇ エネルギー:1802kcal たんぱく質:38.5g ナトリウム:2072mg 塩分:5.0g カリウム:1380mg リン:624mg									
10/27 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	600 kcal	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)	エネルギー	605 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 ナトリウム 塩分 カリウム リン	12.5 g 489 mg 1.2 g 371 mg 177 mg	豚肉と野菜の梅煮 カレーコロッケ ツナサラダ 京菜の和え物 フルーツ ◆小麦・乳・卵	たんぱく質 ナトリウム 塩分 カリウム リン	13.1 g 741 mg 1.7 g 495 mg 200 mg	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	たんぱく質 ナトリウム 塩分 カリウム リン	13.2 g 648 mg 1.5 g 480 mg 195 mg
◇1日の栄養価◇ エネルギー:1800kcal たんぱく質:38.8g ナトリウム:1878mg 塩分:4.4g カリウム:1346mg リン:572mg									
10/28 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	610 kcal	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)	エネルギー	587 kcal
	マーメイドシヤム 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 ナトリウム 塩分 カリウム リン	12 g 562 mg 1.5 g 440 mg 143 mg	麻婆なす れんこんソテー キャベツの蒸しどり 木くらげ和え フルーツ ◆小麦・落花生	たんぱく質 ナトリウム 塩分 カリウム リン	13.2 g 710 mg 1.6 g 508 mg 178 mg	牛肉ときのこの味噌炒め 中華煮 小松菜の胡麻サラダ カリフラワーのわさび酢和え フルーツ ◆小麦・乳・卵	たんぱく質 ナトリウム 塩分 カリウム リン	13.2 g 667 mg 1.6 g 470 mg 224 mg
◇1日の栄養価◇ エネルギー:1807kcal たんぱく質:38.4g ナトリウム:1939mg 塩分:4.7g カリウム:1418mg リン:545mg									
10/29 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	606 kcal	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)	エネルギー	609 kcal
	豚肉と蒟蒻の煮物 チンゲン菜のオリーブオイル炒め みかん缶(100g)	たんぱく質 ナトリウム 塩分 カリウム リン	12.4 g 419 mg 1 g 411 mg 167 mg	ピーズ&野菜のデミソース煮 タコサラダ 野菜のピリ辛炒め 小松菜のお浸し フルーツ ◆小麦・乳・落花生	たんぱく質 ナトリウム 塩分 カリウム リン	13.1 g 759 mg 1.7 g 494 mg 177 mg	サバと大根の煮物 ごぼうの和風炒め キャベツのサウザンサラダ もずく和え フルーツ ◆小麦・卵	たんぱく質 ナトリウム 塩分 カリウム リン	13.1 g 633 mg 1.5 g 420 mg 223 mg
◇1日の栄養価◇ エネルギー:1813kcal たんぱく質:38.6g ナトリウム:1811mg 塩分:4.2g カリウム:1325mg リン:567mg									
10/30 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	606 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 ナトリウム 塩分 カリウム リン	12.2 g 662 mg 1.5 g 431 mg 212 mg	彩り野菜と揚げ豆腐の黒酢たれ 小松菜のひき肉和え 野菜の炊き合わせ きゅうりの酢の物 フルーツ ◆小麦	たんぱく質 ナトリウム 塩分 カリウム リン	13.5 g 627 mg 1.5 g 506 mg 223 mg	白身魚とニルの彩り野菜柚子ソースかけ スナックえんどうのソテー 切干大根煮 キャベツの柑橘和え フルーツ ◆小麦・乳・卵	たんぱく質 ナトリウム 塩分 カリウム リン	13.1 g 645 mg 1.5 g 482 mg 204 mg
◇1日の栄養価◇ エネルギー:1806kcal たんぱく質:38.8g ナトリウム:1934mg 塩分:4.5g カリウム:1419mg リン:639mg									
10/31 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	596 kcal	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)	エネルギー	603 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 ナトリウム 塩分 カリウム リン	12.4 g 527 mg 1.4 g 397 mg 180 mg	メバルの酒蒸し 牛肉とピーマンのバターソテー ひじきサラダ チンゲン菜のお浸し フルーツ ◆小麦・乳・卵	たんぱく質 ナトリウム 塩分 カリウム リン	13.3 g 653 mg 1.6 g 485 mg 190 mg	豚肉とピーマンの中華風醤油炒め 根菜煮 ぜんまいのナムル 芽かぶの刻み梅和え フルーツ ◆小麦	たんぱく質 ナトリウム 塩分 カリウム リン	13 g 693 mg 1.7 g 511 mg 196 mg
◇1日の栄養価◇ エネルギー:1801kcal たんぱく質:38.7g ナトリウム:1873mg 塩分:4.7g カリウム:1393mg リン:566mg									
11/1 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	583 kcal	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)	エネルギー	593 kcal
	鮭の塩焼き 金平ごぼう もも缶(150g)	たんぱく質 ナトリウム 塩分 カリウム リン	12.7 g 397 mg 0.9 g 414 mg 184 mg	巾着入り煮物 和風ソテー キャベツのお浸し きゅうりの浅漬け フルーツ ◆小麦・卵	たんぱく質 ナトリウム 塩分 カリウム リン	12.3 g 659 mg 1.6 g 500 mg 194 mg	とり肉のレモンペッパー焼 大根サラダ レンコン煮 小松菜の磯辺あえ フルーツ ◆小麦・乳・卵	たんぱく質 ナトリウム 塩分 カリウム リン	12.7 g 655 mg 1.6 g 408 mg 172 mg
◇1日の栄養価◇ エネルギー:1784kcal たんぱく質:37.7g ナトリウム:1711mg 塩分:4.1g カリウム:1322mg リン:550mg									