

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)		
11/2 月	たんぱく調整食ハン50g(2枚) 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)	エネルギー たんぱく質 ナトリウム 塩分 カリウム リン	604 kcal 12.2 g 708 mg 1.8 g 392 mg 207 mg	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) 鮭のモチズ焼 ベーコンと白菜の中華炒め かぼちゃ入り炊き合わせ もずく和え フルーツ ◆小麦・乳・卵	エネルギー たんぱく質 ナトリウム 塩分 カリウム リン	599 kcal 13.3 g 651 mg 1.5 g 466 mg 216 mg	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) 豚肉と野菜のケチャップ炒め 揚げなすのおかか浸し ビーフンサラダ 生姜酢和え フルーツ ◆小麦・乳	エネルギー たんぱく質 ナトリウム 塩分 カリウム リン	597 kcal 13.2 g 724 mg 1.8 g 494 mg 179 mg
◇1日の栄養価◇ エネルギー:1800kcal たんぱく質:38.7g ナトリウム:2083mg 塩分:5.1g カリウム:1352mg リン:602mg									
11/3 火	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) サハの照焼 もやしのごま風味炒め ハイン缶(100g)	エネルギー たんぱく質 ナトリウム 塩分 カリウム リン	595 kcal 12.5 g 489 mg 1.2 g 371 mg 177 mg	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) 棒棒鶏 なすの炊き合わせ 塩だれ焼うどん 芽かぶの土佐酢和え フルーツ ◆小麦・卵	エネルギー たんぱく質 ナトリウム 塩分 カリウム リン	611 kcal 13.3 g 666 mg 1.6 g 370 mg 179 mg	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) 牛焼肉 なると入り煮物 海藻サラダ 小松菜のお浸し フルーツ ◆小麦	エネルギー たんぱく質 ナトリウム 塩分 カリウム リン	606 kcal 13.3 g 707 mg 1.6 g 450 mg 194 mg
◇1日の栄養価◇ エネルギー:1812kcal たんぱく質:39.1g ナトリウム:1862mg 塩分:4.4g カリウム:1191mg リン:550mg									
11/4 水	たんぱく調整食ハン50g(2枚) マーメイドジャム 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)	エネルギー たんぱく質 ナトリウム 塩分 カリウム リン	610 kcal 12 g 562 mg 1.5 g 440 mg 143 mg	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) 豆腐の和風炒め 肉団子入り煮物 ハンネサラダ 中華和え フルーツ ◆小麦・乳・卵・えび	エネルギー たんぱく質 ナトリウム 塩分 カリウム リン	604 kcal 13.2 g 743 mg 1.7 g 508 mg 198 mg	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) ロールキャベツのホトフ 豚肉入り和風炒め 春雨サラダ 京菜の和え物 フルーツ ◆小麦・乳・卵	エネルギー たんぱく質 ナトリウム 塩分 カリウム リン	601 kcal 13.1 g 776 mg 1.9 g 508 mg 221 mg
◇1日の栄養価◇ エネルギー:1815kcal たんぱく質:38.3g ナトリウム:2081mg 塩分:5.1g カリウム:1456mg リン:562mg									
11/5 木	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) 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)	エネルギー たんぱく質 ナトリウム 塩分 カリウム リン	598 kcal 12.4 g 419 mg 1 g 411 mg 167 mg	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) 五目炒め 厚揚げ入り炊き合わせ 京菜の柑橘サラダ いんげんの和え物 フルーツ ◆小麦	エネルギー たんぱく質 ナトリウム 塩分 カリウム リン	600 kcal 13.3 g 704 mg 1.7 g 474 mg 189 mg	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) チキンのハーブ焼 スパゲティソテー がんも入り煮物 アスパラ和え フルーツ ◆小麦・乳	エネルギー たんぱく質 ナトリウム 塩分 カリウム リン	603 kcal 13.3 g 702 mg 1.7 g 441 mg 192 mg
◇1日の栄養価◇ エネルギー:1801kcal たんぱく質:39.0g ナトリウム:1825mg 塩分:4.4g カリウム:1326mg リン:548mg									
11/6 金	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) 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)	エネルギー たんぱく質 ナトリウム 塩分 カリウム リン	599 kcal 12.2 g 662 mg 1.5 g 431 mg 212 mg	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) かぼちゃと豚肉の味噌炒め 肉団子と大根の煮物 アスパラの粒マスタード和え チンゲン菜のサラダ フルーツ ◆小麦・乳・卵	エネルギー たんぱく質 ナトリウム 塩分 カリウム リン	612 kcal 13 g 685 mg 1.5 g 498 mg 190 mg	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) 白身魚の和風きのこあんかけ コロケ 小松菜のかりかりベーコンサラダ キャベツの柑橘和え フルーツ ◆小麦・乳・卵	エネルギー たんぱく質 ナトリウム 塩分 カリウム リン	602 kcal 13.1 g 590 mg 1.6 g 457 mg 201 mg
◇1日の栄養価◇ エネルギー:1813kcal たんぱく質:38.3g ナトリウム:1937mg 塩分:4.6g カリウム:1386mg リン:603mg									
11/7 土	たんぱく調整食ハン50g(2枚) 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)	エネルギー たんぱく質 ナトリウム 塩分 カリウム リン	602 kcal 12.4 g 527 mg 1.4 g 397 mg 180 mg	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) 白身魚の梅醤油焼 イカとじゃが芋のトマト煮 大根サラダ かくや和え フルーツ ◆小麦・乳	エネルギー たんぱく質 ナトリウム 塩分 カリウム リン	600 kcal 13.1 g 799 mg 1.9 g 481 mg 205 mg	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) オムレツのシーフードソースかけ ひじきサラダ 野菜のヒリ辛炒め フロコリーの和え物 フルーツ ◆小麦・乳・卵・えび	エネルギー たんぱく質 ナトリウム 塩分 カリウム リン	600 kcal 13.1 g 746 mg 1.7 g 500 mg 244 mg
◇1日の栄養価◇ エネルギー:1802kcal たんぱく質:38.6g ナトリウム:2072mg 塩分:5.0g カリウム:1378mg リン:629mg									
11/8 日	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) 鮭の塩焼き 金平ごぼう もも缶(150g)	エネルギー たんぱく質 ナトリウム 塩分 カリウム リン	608 kcal 12.7 g 397 mg 0.9 g 414 mg 184 mg	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) 豆腐ステーキの野菜あんかけ 野菜のそぼろ煮 いんげんのバター炒め キャベツの和え物 フルーツ ◆小麦・乳・卵	エネルギー たんぱく質 ナトリウム 塩分 カリウム リン	583 kcal 12.4 g 544 mg 1.2 g 492 mg 199 mg	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) 牛すき焼 ビーフソテー 海藻のツナサラダ 水菜の生姜クリーム和え フルーツ ◆小麦・乳・卵	エネルギー たんぱく質 ナトリウム 塩分 カリウム リン	622 kcal 12.7 g 579 mg 1.3 g 464 mg 190 mg
◇1日の栄養価◇ エネルギー:1813kcal たんぱく質:37.8g ナトリウム:1520mg 塩分:3.4g カリウム:1370mg リン:573mg									