

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)		
11/9 月	ごはん(90) カレイの竜田揚げ ほうれん草のコンソメ 煮物 もずくの生姜和え フルーツ ◆小麦・乳	エネルギー 384 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 10.7 g 炭水化物 52.8 g ナトリウム 708 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) 牛肉とれんこんの炒 め物 海藻サラダ 海老入り炊き合わせ ナムル フルーツ ◆小麦・卵・えび	エネルギー 384 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 11 g 炭水化物 51.7 g ナトリウム 620 mg 塩分 1.5 g
たんぱく質:56.7g 脂質:34.8g 炭水化物:164.1g ナトリウム:1925mg 塩分:4.5g						
11/10 火	ごはん(90) チキンとなすのトマト煮 キャベツときのこのサラダ チンゲン菜のコンソメ 人參とツナの胡麻和え フルーツ ◆小麦・乳・卵	エネルギー 379 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 11.5 g 炭水化物 51.5 g ナトリウム 656 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) 豚肉と生揚げの甘辛炒 め 炊き合わせ 野菜サウザンサラダ 芽かぶ和え フルーツ ◆小麦・卵	エネルギー 380 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 10.2 g 炭水化物 51.9 g ナトリウム 656 mg 塩分 1.5 g
たんぱく質:61.9g 脂質:31.7g 炭水化物:164.7g ナトリウム:1779mg 塩分:4.3g						
11/11 水	ごはん(90) 牛肉の味噌バター炒め 昆布煮 小松菜の胡麻サラダ 味付山菜 フルーツ ◆小麦・乳・卵	エネルギー 377 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 11.5 g 炭水化物 51.5 g ナトリウム 663 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) チキンのバジルパン粉焼 金平れんこん カニカマサラダ キャベツの辛子和え フルーツ ◆小麦・乳・卵・かに	エネルギー 382 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 10.5 g 炭水化物 51.9 g ナトリウム 674 mg 塩分 1.6 g
たんぱく質:54.9g 脂質:35.4g 炭水化物:166.0g ナトリウム:1823mg 塩分:4.3g						
11/12 木	ごはん(90) 豚肉のすき焼風煮物 かりフラワーのカレー炒め 京菜のじゃこサラダ チンゲン菜の柑橘和え フルーツ ◆小麦・乳・卵	エネルギー 385 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 11.8 g 炭水化物 51.8 g ナトリウム 696 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) 牛肉とピーマンのオイスター ソース炒め ツナ入りコールスロー サラダ 筍の煮物 きゅうりの酢味噌和え フルーツ ◆小麦・卵	エネルギー 388 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 12.6 g 炭水化物 50.7 g ナトリウム 665 mg 塩分 1.7 g
たんぱく質:55.6g 脂質:36.6g 炭水化物:160.7g ナトリウム:1903mg 塩分:4.8g						
11/13 金	ごはん(90) ハンバーグステーキのきのこ あんかけ 山菜と蒟蒻の炒め物 海鮮シーザーサラダ ほうれん草の磯和え フルーツ ◆小麦・乳・卵・えび	エネルギー 376 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 11.3 g 炭水化物 50.7 g ナトリウム 813 mg 塩分 1.9 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) 白身魚のバター醤油焼 ひじき煮 チンゲン菜の和風炒め かりフラワーの和え物 フルーツ ◆小麦・乳	エネルギー 379 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 10.6 g 炭水化物 50.4 g ナトリウム 739 mg 塩分 1.7 g
たんぱく質:50.8g 脂質:34.1g 炭水化物:170.0g ナトリウム:2084mg 塩分:5.0g						
11/14 土	ごはん(90) 鯖のキムチ煮 ブロッコリーととり肉のレ モン炒め スナックえんどうのサ ラダ もずく酢 フルーツ ◆小麦・乳・卵	エネルギー 385 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 11.4 g 炭水化物 52.3 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) 海鮮の中華炒め煮 さつま芋と牛肉の炊き 合わせ きゅうりと蒸し鶏の和 風サラダ いんげんの和え物 フルーツ ◆小麦・えび	エネルギー 384 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 10.7 g 炭水化物 52.5 g ナトリウム 697 mg 塩分 1.7 g
たんぱく質:59.1g 脂質:33.9g 炭水化物:165.3g ナトリウム:1976mg 塩分:4.9g						
11/15 日	ごはん(90) カレイのムニエルマト ソース 大根切干煮 野菜サラダ 山菜のおかか和え フルーツ ◆小麦・乳	エネルギー 373 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 5 g 炭水化物 59.2 g ナトリウム 683 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) 信田煮 ほうれん草のコンソメ 煮 なすの味噌田楽 白菜の塩昆布あえ フルーツ ◆小麦・乳・卵	エネルギー 385 kcal たんぱく質 17 g 脂質 8.3 g 炭水化物 61.2 g ナトリウム 695 mg 塩分 1.7 g
たんぱく質:56.4g 脂質:25.8g 炭水化物:183.9g ナトリウム:1867mg 塩分:4.5g						