

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)		
11/9 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 604 kcal たんぱく質 12.2 g ナトリウム 708 mg 塩分 1.8 g カリウム 392 mg リン 207 mg	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) メハルの竜田揚げ 焼そば 煮物 もずくの生姜和え フルーツ ◆小麦・卵	エネルギー 600 kcal たんぱく質 13.2 g ナトリウム 809 mg 塩分 1.9 g カリウム 462 mg リン 183 mg	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) 牛肉とれんこんの炒め物 海藻ときゅうりのサラダ 野菜の炊き合わせ ナムル フルーツ ◆小麦	エネルギー 602 kcal たんぱく質 13.2 g ナトリウム 735 mg 塩分 1.7 g カリウム 491 mg リン 185 mg	
	◇1日の栄養価◇ エネルギー:1806kcal たんぱく質:38.6g ナトリウム:2252mg 塩分:5.4g カリウム:1345mg リン:575mg						
11/10 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 595 kcal たんぱく質 12.5 g ナトリウム 489 mg 塩分 1.2 g カリウム 371 mg リン 177 mg	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) 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汁 人参とツナの胡麻和え フルーツ ◆小麦・乳・卵	エネルギー 609 kcal たんぱく質 13.3 g ナトリウム 603 mg 塩分 1.5 g カリウム 509 mg リン 214 mg	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) 豚肉と生揚げの甘辛炒め 根野菜の炊き合わせ スパゲティサラダ 中華和え フルーツ ◆小麦・卵	エネルギー 600 kcal たんぱく質 13 g ナトリウム 666 mg 塩分 1.6 g カリウム 412 mg リン 205 mg	
	◇1日の栄養価◇ エネルギー:1804kcal たんぱく質:38.8g ナトリウム:1758mg 塩分:4.3g カリウム:1292mg リン:596mg						
11/11 水	たんぱく調整食ハン50g(2枚) 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)	エネルギー 610 kcal たんぱく質 12 g ナトリウム 562 mg 塩分 1.5 g カリウム 440 mg リン 143 mg	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) 牛肉の味噌バター炒め 中華煮 小松菜の胡麻サラダ カリフラワーのお浸し フルーツ ◆小麦・乳・卵	エネルギー 594 kcal たんぱく質 13.3 g ナトリウム 645 mg 塩分 1.5 g カリウム 473 mg リン 214 mg	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) チキンのバジルパン粉焼 金平ごぼう かぼちゃのサラダ キャベツの辛子和え フルーツ ◆小麦・乳・卵	エネルギー 607 kcal たんぱく質 13.3 g ナトリウム 747 mg 塩分 1.8 g カリウム 478 mg リン 186 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:1954mg 塩分:4.8g カリウム:1391mg リン:543mg						
11/12 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 598 kcal たんぱく質 12.4 g ナトリウム 419 mg 塩分 1 g カリウム 411 mg リン 167 mg	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) 豚肉のすき焼風煮物 カリフラワーのカレー炒め 京菜の胡麻サラダ チンゲン菜の柑橘和え フルーツ ◆小麦・卵	エネルギー 597 kcal たんぱく質 13.3 g ナトリウム 616 mg 塩分 1.5 g カリウム 431 mg リン 205 mg	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) 牛肉とピーマンのソテー ツナ入りコールスローサラダ 昆布入り煮物 きゅうりの酢味噌和え フルーツ ◆小麦・卵	エネルギー 610 kcal たんぱく質 13 g ナトリウム 653 mg 塩分 1.6 g カリウム 483 mg リン 175 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:1688mg 塩分:4.1g カリウム:1325mg リン:547mg						
11/13 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 599 kcal たんぱく質 12.2 g ナトリウム 662 mg 塩分 1.5 g カリウム 431 mg リン 212 mg	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) ハンバーグステーキのきのこあんかけ 牛肉と山菜の炒め物 春雨サラダ 小松菜の磯和え フルーツ ◆小麦・乳・卵	エネルギー 601 kcal たんぱく質 13.1 g ナトリウム 704 mg 塩分 1.6 g カリウム 428 mg リン 206 mg	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) 鮭のバター醤油焼 ひじき煮 カレーコロッケ 大根の胡麻和え フルーツ ◆小麦・乳・卵	エネルギー 608 kcal たんぱく質 13.2 g ナトリウム 700 mg 塩分 1.6 g カリウム 451 mg リン 184 mg	
	◇1日の栄養価◇ エネルギー:1808kcal たんぱく質:38.5g ナトリウム:2066mg 塩分:4.7g カリウム:1310mg リン:602mg						
11/14 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 602 kcal たんぱく質 12.4 g ナトリウム 527 mg 塩分 1.4 g カリウム 397 mg リン 180 mg	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) 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 595 kcal たんぱく質 13.4 g ナトリウム 637 mg 塩分 1.5 g カリウム 506 mg リン 203 mg	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) 海鮮の中華炒め煮 さつま芋と牛肉の炊き合わせ きゅうりと油揚げのサラダ いんげん和え物 フルーツ ◆小麦・卵・えび	エネルギー 603 kcal たんぱく質 13.2 g ナトリウム 650 mg 塩分 1.6 g カリウム 475 mg リン 222 mg	
	◇1日の栄養価◇ エネルギー:1800kcal たんぱく質:39.0g ナトリウム:1814mg 塩分:4.5g カリウム:1378mg リン:605mg						
11/15 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 608 kcal たんぱく質 12.7 g ナトリウム 397 mg 塩分 0.9 g カリウム 414 mg リン 184 mg	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) 白身魚のムニエルトマトソース 大根切干煮 野菜サラダ 山菜のあえもの フルーツ ◆小麦・乳・卵	エネルギー 605 kcal たんぱく質 13.6 g ナトリウム 714 mg 塩分 1.6 g カリウム 513 mg リン 224 mg	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) 信田煮 キャベツのコンソメ汁 なすの味噌田楽 きゅうりのあえもの フルーツ ◆小麦・乳・卵	エネルギー 591 kcal たんぱく質 11.6 g ナトリウム 571 mg 塩分 1.3 g カリウム 503 mg リン 193 mg	
	◇1日の栄養価◇ エネルギー:1804kcal たんぱく質:37.9g ナトリウム:1682mg 塩分:3.8g カリウム:1430mg リン:601mg						