

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)	
11/16 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) メバルの照焼(生姜風味) 五目炒め ピーマンサラダ 大根の酢の物 フルーツ ◆小麦・卵	エネルギー 596 kcal たんぱく質 13.4 g ナトリウム 721 mg 塩分 1.7 g カリウム 462 mg リン 189 mg	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) 豆腐のチリソース炒め 焼うどん なすの生姜煮 タコの酢味噌和え フルーツ ◆小麦	エネルギー 604 kcal たんぱく質 13.2 g ナトリウム 687 mg 塩分 1.7 g カリウム 476 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:2116mg 塩分:5.2g カリウム:1330mg リン:601mg						
11/17 火	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) サバの照焼 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) イカと厚揚げの煮物 ぜんまいの和風炒め 彩りサラダ 小松菜の辛子和え フルーツ ◆小麦・卵	エネルギー 607 kcal たんぱく質 13 g ナトリウム 634 mg 塩分 1.5 g カリウム 405 mg リン 220 mg	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) 牛肉と野菜のオイスターソース炒め ホトト ハンネサラダ ヒリ辛もやし フルーツ ◆小麦・乳・卵	エネルギー 602 kcal たんぱく質 13.1 g ナトリウム 714 mg 塩分 1.6 g カリウム 512 mg リン 171 mg
◇1日の栄養価◇ エネルギー:1804kcal たんぱく質:38.6g ナトリウム:1837mg 塩分:4.3g カリウム:1288mg リン:568mg						
11/18 水	たんぱく調整食ハン50g(2枚) 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)	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) 牛焼肉 なす煮 ひじきのサラダ 生姜和え フルーツ ◆小麦	エネルギー 595 kcal たんぱく質 13.3 g ナトリウム 740 mg 塩分 1.7 g カリウム 471 mg リン 191 mg	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) チキン&野菜のブラウンソース煮 金平ごぼう ツナサラダ アスパラのお浸し フルーツ ◆小麦・乳・卵・落花生	エネルギー 600 kcal たんぱく質 13.3 g ナトリウム 701 mg 塩分 1.5 g カリウム 467 mg リン 195 mg
◇1日の栄養価◇ エネルギー:1805kcal たんぱく質:38.6g ナトリウム:2003mg 塩分:4.7g カリウム:1378mg リン:529mg						
11/19 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) 豚肉ときのこの和風炒め 野菜のカレー煮 キャベツの柑橘風味サラダ もずく和え 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 631 mg 塩分 1.6 g カリウム 511 mg リン 221 mg	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) がんと海鮮の旨煮 コロッケ きゅうりのマリネ 長いものキムチ和え フルーツ ◆小麦・乳・卵・えび	エネルギー 602 kcal たんぱく質 13.6 g ナトリウム 698 mg 塩分 1.7 g カリウム 432 mg リン 171 mg
◇1日の栄養価◇ エネルギー:1807kcal たんぱく質:39.3g ナトリウム:1748mg 塩分:4.3g カリウム:1354mg リン:559mg						
11/20 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) とり肉のさっぱり煮 アスパラのバターソテー 中華くらげ和え カリフラワーの胡麻サラダ フルーツ ◆小麦・乳・卵	エネルギー 604 kcal たんぱく質 13.4 g ナトリウム 818 mg 塩分 1.9 g カリウム 498 mg リン 202 mg	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) 鮭と胡桃みそ焼 なすとれんこんの煮物 ブロッコリーと白菜のサラダ 味付山菜 フルーツ ◆小麦・卵	エネルギー 613 kcal たんぱく質 13.4 g ナトリウム 661 mg 塩分 1.6 g カリウム 487 mg リン 215 mg
◇1日の栄養価◇ エネルギー:1816kcal たんぱく質:39.0g ナトリウム:2141mg 塩分:5.0g カリウム:1416mg リン:629mg						
11/21 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) 白身魚の中華煮 油揚げとつきこんの金平 スパゲティサラダ キャベツのゆかり和え フルーツ ◆小麦・乳・卵	エネルギー 599 kcal たんぱく質 13.4 g ナトリウム 735 mg 塩分 1.7 g カリウム 426 mg リン 235 mg	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) 豚肉と野菜の煮物 ちんげん菜のペーコン炒め 海藻サラダ なます フルーツ ◆小麦・乳・卵	エネルギー 605 kcal たんぱく質 13.4 g ナトリウム 738 mg 塩分 1.8 g カリウム 489 mg リン 201 mg
◇1日の栄養価◇ エネルギー:1806kcal たんぱく質:39.2g ナトリウム:2000mg 塩分:4.9g カリウム:1312mg リン:616mg						
11/22 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) えびシューマイの中華あん 焼そば 白菜の煮浸し いんげんの辛子和え フルーツ ◆小麦・乳・卵・えび	エネルギー 604 kcal たんぱく質 12.9 g ナトリウム 685 mg 塩分 1.6 g カリウム 462 mg リン 187 mg	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) 肉団子のカレーソテー おかか煮 グリーンサラダ ほうれん草の香味あえ フルーツ ◆小麦・乳・卵	エネルギー 598 kcal たんぱく質 12.8 g ナトリウム 429 mg 塩分 1 g カリウム 491 mg リン 187 mg
◇1日の栄養価◇ エネルギー:1810kcal たんぱく質:38.4g ナトリウム:1511mg 塩分:3.5g カリウム:1367mg リン:558mg						