

エネルギー調整食

みやこ食品

(間食は参考メニューです。お届けしておりません)

	昼食(調理済み)	間食	夕食(調理済み)
11/23 月	ごはん(90) とり肉のバター醤油炒め 野菜のコンソメ煮 ツナサラダ 小松菜のお浸し フルーツ ◆小麦・乳・卵	《例》キウイフルーツ (3/4個)	ごはん(90) メルの胡麻みそ焼 細切り昆布煮 野菜サラダ 甘酢生姜和え フルーツ ◆小麦
	エネルギー 380 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 11.6 g 炭水化物 51.5 g ナトリウム 703 mg 塩分 1.8 g	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	エネルギー 381 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 11 g 炭水化物 51.9 g ナトリウム 770 mg 塩分 1.8 g
	たんぱく質:57.0g 脂質:33.6g 炭水化物:168.6g ナトリウム:1911mg 塩分:4.6g		
11/24 火	ごはん(90) 海鮮玉子とじ煮 野菜の七味炒め ブロッコリーのサラダ きゅうりの生姜酢和え フルーツ ◆小麦・乳・卵・えび	《例》キウイフルーツ (3/4個)	ごはん(90) 牛肉の彩り野菜炒め キャベツとエビの咖喱煮 レタスのサラダ チンゲン菜のお浸し フルーツ ◆小麦・乳・卵・えび・かに
	エネルギー 384 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 12.2 g 炭水化物 51 g ナトリウム 768 mg 塩分 1.9 g	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	エネルギー 387 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 12.7 g 炭水化物 50.6 g ナトリウム 615 mg 塩分 1.5 g
	たんぱく質:57.5g 脂質:36.6g 炭水化物:161.0g ナトリウム:1979mg 塩分:4.5g		
11/25 水	ごはん(90) 豚肉のオイスター炒め 大根切干煮 胡麻サラダ 味付もずく フルーツ ◆小麦・卵・えび	《例》キウイフルーツ (3/4個)	ごはん(90) イカと生揚げとネギの煮物 鶏肉と南瓜の粒マスタード炒め ひじきサラダ 芽かぶ和え フルーツ ◆小麦・乳・卵
	エネルギー 376 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 12.3 g 炭水化物 50.3 g ナトリウム 682 mg 塩分 1.5 g	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	エネルギー 382 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 11.1 g 炭水化物 52.1 g ナトリウム 742 mg 塩分 1.6 g
	たんぱく質:56.4g 脂質:35.6g 炭水化物:165.2g ナトリウム:1924mg 塩分:4.4g		
11/26 木	ごはん(90) 牛肉とさつまいもの煮物 生揚げとキャベツの味噌炒め スティックサラダ 和え物 フルーツ ◆小麦	《例》キウイフルーツ (3/4個)	ごはん(90) とり肉のレモンパスタ焼 小松菜のガーリック炒め 煮物 かくや和え フルーツ ◆小麦
	エネルギー 383 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 11.1 g 炭水化物 52.7 g ナトリウム 677 mg 塩分 1.6 g	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	エネルギー 378 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 12 g 炭水化物 51.6 g ナトリウム 594 mg 塩分 1.5 g
	たんぱく質:56.4g 脂質:33.8g 炭水化物:168.3g ナトリウム:1916mg 塩分:4.7g		
11/27 金	ごはん(90) 白身魚の粒マスタード焼 豚肉と白菜のコンソメ煮 野菜の中華炒め 人参の和え物 フルーツ ◆小麦・乳・卵	《例》キウイフルーツ (3/4個)	ごはん(90) 牛肉と大根のキムチ炒め 昆布煮 蒸し鶏とブロッコリーの和え物 パプリカのおかか和え フルーツ ◆小麦・乳・卵・かに
	エネルギー 385 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 11 g 炭水化物 51.7 g ナトリウム 647 mg 塩分 1.5 g	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	エネルギー 386 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 12.1 g 炭水化物 52.6 g ナトリウム 682 mg 塩分 1.5 g
	たんぱく質:56.2g 脂質:35.1g 炭水化物:166.0g ナトリウム:1913mg 塩分:4.3g		
11/28 土	ごはん(90) 豆腐の塩ダレ炒め 炊き合わせ ほうれん草と蒸し鶏のサラダ 柑橘和え フルーツ ◆小麦・卵	《例》キウイフルーツ (3/4個)	ごはん(90) キャベツと海鮮の胡麻みそ炒め レタスサラダ なすと鶏肉入りソテー 味付まいたけ フルーツ ◆小麦・乳・卵・えび
	エネルギー 377 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 10.9 g 炭水化物 51.6 g ナトリウム 647 mg 塩分 1.7 g	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	エネルギー 381 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 11.9 g 炭水化物 49.9 g ナトリウム 828 mg 塩分 1.9 g
	たんぱく質:52.5g 脂質:37.1g 炭水化物:164.4g ナトリウム:2010mg 塩分:4.9g		
11/29 日	ごはん(90) 豚肉の生姜味噌焼 炊き合わせ キャロットサラダ もずくの梅あえ フルーツ ◆小麦・卵	《例》キウイフルーツ (3/4個)	ごはん(90) ホタテの煮付け 筍の中華醤油炒め 温野菜サラダ もやしの酢の物 フルーツ ◆小麦・乳
	エネルギー 392 kcal たんぱく質 19 g 脂質 9.2 g 炭水化物 58 g ナトリウム 646 mg 塩分 1.4 g	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	エネルギー 366 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 7.2 g 炭水化物 56.1 g ナトリウム 795 mg 塩分 1.9 g
	たんぱく質:55.1g 脂質:30.7g 炭水化物:176.7g ナトリウム:2001mg 塩分:4.7g		