

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)					
11/23 月	たんぱく調整食ハン50g(2枚)	エネルギー	604 kcal	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)	エネルギー	595 kcal	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)	エネルギー	602 kcal
	あんずジャム	たんぱく質	12.2 g	とり肉のバター醤油炒め	たんぱく質	13.3 g	メルの胡麻みそ焼	たんぱく質	13.2 g
	目玉焼きのトマト添え	ナトリウム	708 mg	コンソメ煮	ナトリウム	727 mg	しめじとこんにゃくの炒め煮	ナトリウム	726 mg
	野菜のコンソメ煮	塩分	1.8 g	ツナごぼうサラダ	塩分	1.8 g	ハム入りサラダ	塩分	1.9 g
	洋ナシ缶(100g)	カリウム	392 mg	小松菜の胡桃和え	カリウム	477 mg	甘酢生姜和え	カリウム	481 mg
		リン	207 mg	フルーツ	リン	194 mg	フルーツ	リン	241 mg
◇1日の栄養価◇ エネルギー:1801kcal たんぱく質:38.7g ナトリウム:2161mg 塩分:5.5g カリウム:1350mg リン:642mg									
11/24 火	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)	エネルギー	595 kcal	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)	エネルギー	613 kcal	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)	エネルギー	606 kcal
	サハの照焼	たんぱく質	12.5 g	巾着入り煮物	たんぱく質	13.2 g	牛肉の彩り野菜炒め	たんぱく質	13.1 g
	もやしのごま風味炒め	ナトリウム	489 mg	春雨の七味炒め	ナトリウム	638 mg	キャベツとウインナのカレー煮	ナトリウム	790 mg
	ハイン缶(100g)	塩分	1.2 g	れんこんサラダ	塩分	1.6 g	揚げ餃子	塩分	1.8 g
		カリウム	371 mg	きゅうりの生姜酢和え	カリウム	493 mg	チンゲン菜のお浸し	カリウム	492 mg
		リン	177 mg	フルーツ	リン	176 mg	フルーツ	リン	171 mg
◇1日の栄養価◇ エネルギー:1814kcal たんぱく質:38.8g ナトリウム:1917mg 塩分:4.6g カリウム:1356mg リン:524mg									
11/25 水	たんぱく調整食ハン50g(2枚)	エネルギー	610 kcal	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)	エネルギー	596 kcal	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)	エネルギー	606 kcal
	マーレードシヤム	たんぱく質	12 g	豚肉のオイスター炒め	たんぱく質	13.2 g	イカとがんもとネギの煮物	たんぱく質	13.1 g
	鶏肉のペッパー焼き	ナトリウム	562 mg	大根切干煮	ナトリウム	630 mg	鶏肉と南瓜の粒マスタード炒め	ナトリウム	800 mg
	玉ねぎとピーマンのソテー	塩分	1.5 g	海藻サラダ	塩分	1.5 g	水菜のサラダ	塩分	1.9 g
	もも缶(100g)	カリウム	440 mg	味付もずく	カリウム	501 mg	芽かぶ和え	カリウム	452 mg
		リン	143 mg	フルーツ	リン	196 mg	フルーツ	リン	215 mg
◇1日の栄養価◇ エネルギー:1812kcal たんぱく質:38.3g ナトリウム:1992mg 塩分:4.9g カリウム:1393mg リン:554mg									
11/26 木	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)	エネルギー	598 kcal	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)	エネルギー	609 kcal	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)	エネルギー	598 kcal
	豚肉と蒟蒻の煮物	たんぱく質	12.4 g	牛肉とさつま芋の煮物	たんぱく質	13 g	とり肉のレモンハニル焼	たんぱく質	13 g
	チンゲン菜のオイスターソース炒め	ナトリウム	419 mg	スティックサラダ	ナトリウム	667 mg	小松菜のガーリック炒め	ナトリウム	608 mg
	みかん缶(100g)	塩分	1 g	生揚げとキャベツの味噌炒め	塩分	1.6 g	煮物	塩分	1.5 g
		カリウム	411 mg	和え物	カリウム	486 mg	きゅうりのコールスローサラダ	カリウム	505 mg
		リン	167 mg	フルーツ	リン	200 mg	フルーツ	リン	208 mg
◇1日の栄養価◇ エネルギー:1805kcal たんぱく質:38.4g ナトリウム:1694mg 塩分:4.1g カリウム:1402mg リン:575mg									
11/27 金	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)	エネルギー	599 kcal	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)	エネルギー	613 kcal	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)	エネルギー	610 kcal
	豆腐の和風ステーキのこかけ	たんぱく質	12.2 g	白身魚の粒マスタード焼	たんぱく質	13.2 g	牛肉と大根のキムチ炒め	たんぱく質	13.5 g
	白菜ととりひき肉の甘辛炒め	ナトリウム	662 mg	豚肉と白菜のコンソメ煮	ナトリウム	588 mg	昆布煮	ナトリウム	723 mg
	洋ナシ缶(100g)	塩分	1.5 g	ビーフンの中華ソテー	塩分	1.5 g	蒸し鶏とブロッコリーの和え物	塩分	1.6 g
		カリウム	431 mg	人参の和え物	カリウム	503 mg	パプリカのおかか和え	カリウム	502 mg
		リン	212 mg	フルーツ	リン	215 mg	フルーツ	リン	187 mg
◇1日の栄養価◇ エネルギー:1822kcal たんぱく質:38.9g ナトリウム:1973mg 塩分:4.6g カリウム:1436mg リン:614mg									
11/28 土	たんぱく調整食ハン50g(2枚)	エネルギー	602 kcal	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)	エネルギー	603 kcal	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)	エネルギー	601 kcal
	いちごジャム	たんぱく質	12.4 g	豆腐の塩ダレ炒め	たんぱく質	13.2 g	キャベツと鶏肉の胡麻みそ炒め	たんぱく質	13.2 g
	えび入りスクランブルエッグ	ナトリウム	527 mg	とり肉入り炊き合わせ	ナトリウム	570 mg	小松菜のイタリアンサラダ	ナトリウム	783 mg
	マカロニときゅうりのサラダ	塩分	1.4 g	きゅうりとわかめのサラダ	塩分	1.5 g	なす&ピーマンソテー	塩分	1.9 g
	ハイン缶(100g)	カリウム	397 mg	柑橘和え	カリウム	483 mg	味付まいたけ	カリウム	502 mg
		リン	180 mg	フルーツ	リン	187 mg	フルーツ	リン	196 mg
◇1日の栄養価◇ エネルギー:1806kcal たんぱく質:38.8g ナトリウム:1880mg 塩分:4.8g カリウム:1382mg リン:563mg									
11/29 日	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)	エネルギー	608 kcal	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)	エネルギー	601 kcal	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)	エネルギー	589 kcal
	鮭の塩焼き	たんぱく質	12.7 g	豚肉のくるみ味噌焼	たんぱく質	13.4 g	ホタテの煮付け	たんぱく質	12.8 g
	金平ごぼう	ナトリウム	397 mg	炊き合わせ	ナトリウム	661 mg	春雨のオイスターソース炒め	ナトリウム	601 mg
	もも缶(150g)	塩分	0.9 g	キャロットサラダ	塩分	1.6 g	長いも入り酢の物	塩分	1.4 g
		カリウム	414 mg	白菜の梅あえ	カリウム	511 mg	もやしのナムル	カリウム	508 mg
		リン	184 mg	フルーツ	リン	187 mg	フルーツ	リン	193 mg
◇1日の栄養価◇ エネルギー:1798kcal たんぱく質:38.9g ナトリウム:1659mg 塩分:3.9g カリウム:1433mg リン:564mg									