

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)		
9/21 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	エネルギー 385 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 12 g 炭水化物 51.6 g ナトリウム 704 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) メバルの胡麻みそ焼 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 383 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 11 g 炭水化物 52.2 g ナトリウム 769 mg 塩分 1.8 g
たんぱく質:56.7g 脂質:32.9g 炭水化物:169.3g ナトリウム:2162mg 塩分:5.2g					
9/22 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	エネルギー 389 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 12.8 g 炭水化物 51.1 g ナトリウム 738 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) 牛肉の彩り野菜炒め キャベツとエビのカレー煮 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	エネルギー 373 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 11.2 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:55.4g 脂質:35.1g 炭水化物:165.8g ナトリウム:1954mg 塩分:4.7g					
9/23 水	ごはん(90) 豚肉のオイスター炒め 大根切干煮 ごまサラダ 味付もずく フルーツ ◆小麦・卵・えび	エネルギー 381 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 12.7 g 炭水化物 50.4 g ナトリウム 710 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) とり肉のレモンバター焼 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 16.2 g 脂質 12.5 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:60.5g 脂質:35.4g 炭水化物:162.5g ナトリウム:1773mg 塩分:4.4g					
9/24 木	ごはん(90) 牛肉と野菜煮 なすの南蛮だれ 野菜サラダ 和え物 フルーツ ◆小麦・乳・卵・かに	エネルギー 380 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 10.8 g 炭水化物 52.2 g ナトリウム 724 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) いかと生揚げとネギの煮物 とり肉と南瓜の粒マスタート炒め ひじきサラダ 芽かぶ和え フルーツ ◆小麦・乳・卵	エネルギー 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:57.1g 脂質:35.1g 炭水化物:163.6g ナトリウム:2030mg 塩分:4.9g					
9/25 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	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	《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) 牛肉と大根の甘辛炒め 昆布煮 蒸し鶏とブロッコリーの和え物 こんにゃくの胡麻ドレッシング ◆小麦・卵	エネルギー 380 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 11.6 g 炭水化物 51.2 g ナトリウム 661 mg 塩分 1.6 g
たんぱく質:59.3g 脂質:33.6g 炭水化物:165.3g ナトリウム:1876mg 塩分:4.5g					
9/26 土	ごはん(90) 豆腐の塩だれ炒め 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	エネルギー 372 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 10.4 g 炭水化物 51.6 g ナトリウム 647 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) キャベツと海鮮の胡麻みそ炒め レタスサラダ なすととり肉入りソテー 味付まいたけ フルーツ ◆小麦・乳・卵・えび	エネルギー 383 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 11.8 g 炭水化物 49.8 g ナトリウム 808 mg 塩分 1.9 g
たんぱく質:54.5g 脂質:36.9g 炭水化物:163.6g ナトリウム:2031mg 塩分:5.0g					
9/27 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	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	《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) 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 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:54.9g 脂質:30.7g 炭水化物:178.0g ナトリウム:1956mg 塩分:4.5g					