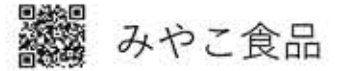


エネルギー調整食



(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)		
4/19 月	ごはん(90) サウラの七味塩麹焼 白菜のそぼろおかか炒め ひじき入り煮物 チンゲン菜の和え物 フルーツ	エネルギー 379 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 11.1 g 炭水化物 49.4 g ナトリウム 673 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) 筑前煮 野菜サラダ 酢の物 いんげんの和え物 フルーツ	エネルギー 381 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 12.6 g 炭水化物 52.3 g ナトリウム 536 mg 塩分 1.1 g
	◆小麦	たんぱく質:56.6g 脂質:34.7g 炭水化物:166.9g ナトリウム:1687mg 塩分:4.0g				◆小麦・卵
4/20 火	ごはん(90) 生揚げ・えび入り煮物 野菜炒め 生姜酢あえ 水菜のごまあえ フルーツ	エネルギー 385 kcal たんぱく質 18 g 脂質 12.4 g 炭水化物 51 g ナトリウム 550 mg 塩分 1.3 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) 豚肉と茄子の中華風醬 油炒め 炊き合わせ 中華サラダ 芽かぶの刻み梅あえ フルーツ	エネルギー 385 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 11.8 g 炭水化物 52.8 g ナトリウム 677 mg 塩分 1.5 g
	◆小麦・乳・卵・えび	たんぱく質:58.6g 脂質:35.9g 炭水化物:163.2g ナトリウム:1869mg 塩分:3.9g				◆小麦
4/21 水	ごはん(90) 白身魚ムニエルの彩り野菜 柚子ソースかけ 切干大根煮 シーフード&野菜のソテー 辛子あえ フルーツ	エネルギー 382 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 10.1 g 炭水化物 51.3 g ナトリウム 838 mg 塩分 1.9 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) 青椒牛肉絲 野菜&タコサラダ 野菜とツナの中華煮 山菜入り和え物 フルーツ	エネルギー 383 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 9.6 g 炭水化物 49.1 g ナトリウム 843 mg 塩分 1.8 g
	◆小麦・乳・卵・えび	たんぱく質:58.6g 脂質:31.9g 炭水化物:163.2g ナトリウム:2212mg 塩分:5.0g				◆小麦
4/22 木	ごはん(90) ビーフ&野菜のデミソース煮 和風サラダ 野菜のヒリ辛炒め 小松菜のお浸し フルーツ	エネルギー 381 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 11.7 g 炭水化物 52.4 g ナトリウム 768 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) ホタテ&イカ&絹厚揚げの甘 酢あんかけ ビーフ入り野菜炒め とり肉入り炊き合わせ サラダ フルーツ	エネルギー 379 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 11.5 g 炭水化物 51.5 g ナトリウム 783 mg 塩分 1.7 g
	◆小麦・乳・落花生	たんぱく質:59.2g 脂質:33.9g 炭水化物:167.9g ナトリウム:2235mg 塩分:5.1g				◆小麦・乳・卵・落花生
4/23 金	ごはん(90) とり肉のヒカタ ロールキャベツ煮 サラダ 磯あえ フルーツ	エネルギー 387 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 8.6 g 炭水化物 52.4 g ナトリウム 687 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) たらの香味煮 和風炒め もずくあえ アスパラサラダ フルーツ	エネルギー 383 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 10.8 g 炭水化物 50.5 g ナトリウム 841 mg 塩分 1.9 g
	◆小麦・乳・卵・えび・かに	たんぱく質:64.3g 脂質:31.4g 炭水化物:164.6g ナトリウム:2155mg 塩分:5.1g				◆小麦・卵
4/24 土	ごはん(90) メルの生姜照焼 落入り金平風 ひじきサラダ ほうれん草の和え物 フルーツ	エネルギー 378 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 8.6 g 炭水化物 51.8 g ナトリウム 830 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) 焼豆腐のそぼろ煮 シーフード炒め 野菜南蛮 かくや和え フルーツ	エネルギー 378 kcal たんぱく質 21 g 脂質 10.1 g 炭水化物 50.8 g ナトリウム 763 mg 塩分 1.8 g
	◆小麦・乳・卵・かに	たんぱく質:59.1g 脂質:33.0g 炭水化物:165.5g ナトリウム:2140mg 塩分:4.9g				◆小麦・乳・卵・えび
4/25 日	ごはん(90) カレイのムニエルマトソース 大根切干煮 野菜サラダ 山菜のおかか和え フルーツ	エネルギー 373 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 5 g 炭水化物 59.2 g ナトリウム 702 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) 信田煮 ほうれん草のコンソメ テー なすの味噌田楽 白菜の塩昆布あえ フルーツ	エネルギー 385 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 8.4 g 炭水化物 61 g ナトリウム 725 mg 塩分 1.8 g
	◆小麦・乳	たんぱく質:55.5g 脂質:27.7g 炭水化物:182.8g ナトリウム:2007mg 塩分:5.0g				◆小麦・乳・卵