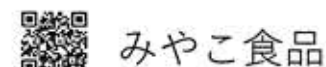


エネルギー調整食



(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)		
4/26 月	ごはん(90) 豚肉と野菜のケチャップ炒め 豆腐の和風あんかけ 揚げ茄子のおかか浸し 生姜酢あえ フルーツ	エネルギー 387 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 10.9 g 炭水化物 53 g ナトリウム 739 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) ゆと大根の煮物 ひじきと山菜の和風炒め 野菜サラダ 小松菜の辛子あえ フルーツ	エネルギー 379 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 10 g 炭水化物 52 g ナトリウム 852 mg 塩分 1.9 g
	◆小麦・乳 たんぱく質:58.7g 脂質:31.7g 炭水化物:170.5g ナトリウム:2222mg 塩分:5.0g					
4/27 火	ごはん(90) 赤魚の南蛮ダレ カレーソテー 野菜サラダ おひたし フルーツ	エネルギー 375 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 11.3 g 炭水化物 50.4 g ナトリウム 567 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) 牛焼肉 煮物 海藻サラダ きゅうりの刻み梅和え フルーツ	エネルギー 386 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 11.1 g 炭水化物 52.6 g ナトリウム 731 mg 塩分 1.8 g
	◆小麦・乳・卵 たんぱく質:57.9g 脂質:35.3g 炭水化物:164.6g ナトリウム:1813mg 塩分:4.4g					
4/28 水	ごはん(90) 棒々鶏 焼豚入り塩炒め 炊き合わせ 芽かぶの土佐酢あえ フルーツ	エネルギー 385 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 10.6 g 炭水化物 51.2 g ナトリウム 850 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) 海鮮オイスターソース炒め サラダ 蒟と昆布の旨煮 ピーナツ柚子胡椒あえ フルーツ	エネルギー 378 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 12.7 g 炭水化物 51.8 g ナトリウム 711 mg 塩分 1.8 g
	◆小麦・乳 たんぱく質:59.9g 脂質:34.6g 炭水化物:163.4g ナトリウム:2161mg 塩分:5.1g					
4/29 木	ごはん(90) 五目炒め 炊き合わせ 水菜の柚子胡椒あえ きのこあえ フルーツ	エネルギー 388 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 10.8 g 炭水化物 52.8 g ナトリウム 573 mg 塩分 1.2 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) 鮭の幽庵焼 ごぼうの和風ソテー とり肉入り旨煮 もずく和え フルーツ	エネルギー 382 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 9.4 g 炭水化物 51.8 g ナトリウム 753 mg 塩分 1.5 g
	◆小麦・乳・卵 たんぱく質:61.6g 脂質:32.3g 炭水化物:168.0g ナトリウム:2151mg 塩分:4.7g					
4/30 金	ごはん(90) オムレツの豚肉&きのこソテー ソテーかけ なすのトマトソース イカ入り野菜サラダ かくやあえ フルーツ	エネルギー 383 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 12.2 g 炭水化物 51.6 g ナトリウム 711 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) 豚肉の七味味噌炒め 小松菜の煮びたし ヘルシー胡麻風味和え カリフラワーの柑橘ドレッシング サラダ フルーツ	エネルギー 378 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 10.3 g 炭水化物 50.5 g ナトリウム 584 mg 塩分 1.3 g
	◆小麦・乳・卵 たんぱく質:56.8g 脂質:33.6g 炭水化物:166.1g ナトリウム:1834mg 塩分:4.2g					
5/1 土	ごはん(90) 豆腐の和風炒め 豚肉のしぐれ煮 Ei&野菜サラダ 中華和え フルーツ	エネルギー 379 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 11.2 g 炭水化物 51.3 g ナトリウム 756 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) カレイのおろし柚子だれ 焼豆腐入りそぼろ煮 昆布の和風炒め しそ和え フルーツ	エネルギー 377 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 10.4 g 炭水化物 50.6 g ナトリウム 708 mg 塩分 1.5 g
	◆小麦・えび たんぱく質:57.4g 脂質:35.1g 炭水化物:165.3g ナトリウム:2048mg 塩分:4.3g					
5/2 日	ごはん(90) 生揚げのそぼろ煮 茄子の中華炒め 白菜と春雨のヒリ辛和え いんげんの辛子あえ フルーツ	エネルギー 390 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 12.5 g 炭水化物 54.4 g ナトリウム 481 mg 塩分 1.1 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) 肉団子のかレーソテー 昆布のおかか煮 グリーンサラダ ほうれん草のおひたし フルーツ	エネルギー 379 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 9.5 g 炭水化物 60.9 g ナトリウム 631 mg 塩分 1.9 g
	◆小麦 たんぱく質:47.1g 脂質:33.1g 炭水化物:180.7g ナトリウム:1704mg 塩分:4.4g					