

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)・お届は致していません。		昼食(調理済み)		夕食(調理済み)		
4/19 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 594 kcal	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)	エネルギー 603 kcal
	あんずジャム	たんぱく質 12.2 g	サゴシの七味塩麹焼	たんぱく質 12 g	筑前煮	たんぱく質 13.3 g
	目玉焼きのトマト添え	ナトリウム 708 mg	春雨ソテー	ナトリウム 435 mg	野菜中華炒め	ナトリウム 791 mg
	野菜のコンソメ煮	塩分 1.8 g	白菜とこんにゃくの煮物	塩分 1.2 g	酢の物	塩分 1.8 g
	洋ナシ缶(100g)	カリウム 392 mg	チンゲン菜の和え物	カリウム 499 mg	いんげんの和え物	カリウム 504 mg
		リン 207 mg	フルーツ	リン 185 mg	フルーツ	リン 213 mg
◆小麦・乳・卵		◆小麦・乳・卵		◆小麦・乳・卵・えび		
◇1日の栄養価◇ エネルギー:1801kcal たんぱく質:37.5g ナトリウム:1934mg 塩分:4.8g カリウム:1395mg リン:605mg						
4/20 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 604 kcal	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)	エネルギー 591 kcal
	サバの照焼	たんぱく質 12.5 g	ふんわり豆腐・えび入り煮物	たんぱく質 12.2 g	豚肉と茄子の中華風香油炒め	たんぱく質 12.5 g
	もやしのごま風味炒め	ナトリウム 509 mg	カレーコロッケ	ナトリウム 774 mg	根菜煮	ナトリウム 648 mg
	ハイン缶(100g)	塩分 1.2 g	生姜酢あえ	塩分 2 g	中華ナムル	塩分 1.6 g
		カリウム 371 mg	水菜のごまあえ	カリウム 447 mg	芽かぶの刻み梅あえ	カリウム 506 mg
		リン 177 mg	フルーツ	リン 185 mg	フルーツ	リン 192 mg
◆小麦・乳・卵・えび		◆小麦		◆小麦		
◇1日の栄養価◇ エネルギー:1790kcal たんぱく質:37.2g ナトリウム:1931mg 塩分:4.8g カリウム:1324mg リン:554mg						
4/21 水	たんぱく調整食ハン50g(2枚)	エネルギー 600 kcal	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)	エネルギー 592 kcal	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)	エネルギー 602 kcal
	マーメイドジャム	たんぱく質 11.2 g	白身魚(ホキ)とエルの彩り野菜柚子ソースか	たんぱく質 13.3 g	青椒牛肉絲	たんぱく質 13.2 g
	鶏肉のペッパー焼き	ナトリウム 559 mg	け	野菜のソテー	炊き合わせ	ナトリウム 726 mg
	玉ねぎとピーマンのソテー	塩分 1.5 g	切干大根煮	塩分 1.4 g	海老入り春巻	塩分 1.5 g
	もも缶(100g)	カリウム 427 mg	辛子あえ	カリウム 464 mg	味付山菜	カリウム 479 mg
		リン 135 mg	フルーツ	リン 194 mg	フルーツ	リン 180 mg
◆小麦・乳・卵		◆小麦・えび		◆小麦・えび		
◇1日の栄養価◇ エネルギー:1794kcal たんぱく質:37.7g ナトリウム:1936mg 塩分:4.4g カリウム:1370mg リン:509mg						
4/22 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 623 kcal	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)	エネルギー 583 kcal
	豚肉と蒟蒻の煮物	たんぱく質 12.5 g	ビーフ&野菜のデミソース煮	たんぱく質 12.7 g	いか揚げ豆腐の甘酢あんかけ	たんぱく質 12.4 g
	チンゲン菜のオイスターソース炒め	ナトリウム 452 mg	もろこしまるてん	ナトリウム 608 mg	白菜の中華ソテー	ナトリウム 748 mg
	みかん缶(100g)	塩分 1.1 g	野菜のヒリ辛炒め	塩分 1.4 g	ごぼうサラダ	塩分 1.9 g
		カリウム 409 mg	小松菜のおひたし	カリウム 482 mg	サラダ	カリウム 503 mg
		リン 167 mg	フルーツ	リン 181 mg	フルーツ	リン 203 mg
◆小麦・乳・卵・落花生		◆小麦・卵		◆小麦・卵		
◇1日の栄養価◇ エネルギー:1804kcal たんぱく質:37.6g ナトリウム:1808mg 塩分:4.4g カリウム:1394mg リン:551mg						
4/23 金	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)	エネルギー 597 kcal	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)	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 596 kcal
	豆腐の和風ステーキきのこかけ	たんぱく質 12.1 g	とり肉のヒカ	たんぱく質 13.4 g	タラの香味煮	たんぱく質 13.2 g
	白菜ととりひき肉の甘辛炒め	ナトリウム 524 mg	山菜入りおかか煮	ナトリウム 801 mg	中華ソテー	ナトリウム 656 mg
	洋ナシ缶(100g)	塩分 1.1 g	サラダ	塩分 1.9 g	野菜コロッケ	塩分 1.5 g
		カリウム 433 mg	磯あえ	カリウム 410 mg	ブロッコリーサラダ	カリウム 494 mg
		リン 208 mg	フルーツ	リン 180 mg	フルーツ	リン 211 mg
◆小麦・乳・卵		◆小麦・乳・卵		◆小麦・乳・卵		
◇1日の栄養価◇ エネルギー:1795kcal たんぱく質:38.7g ナトリウム:1981mg 塩分:4.5g カリウム:1337mg リン:599mg						
4/24 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 593 kcal	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)	エネルギー 590 kcal
	いちごジャム	たんぱく質 12.4 g	マルの生姜照焼	たんぱく質 13 g	生揚げのそぼろ煮	たんぱく質 12.5 g
	えび入りスクランブルエッグ	ナトリウム 535 mg	金平ごぼう	ナトリウム 540 mg	キャベツのコンソメソテー	ナトリウム 604 mg
	マカロニときゅうりのサラダ	塩分 1.4 g	ひじきサラダ	塩分 1.2 g	野菜南蛮	塩分 1.4 g
	ハイン缶(100g)	カリウム 397 mg	ほうれん草の和え物	カリウム 502 mg	かくや和え	カリウム 508 mg
		リン 180 mg	フルーツ	リン 213 mg	フルーツ	リン 217 mg
◆小麦・卵		◆小麦・乳		◆小麦・乳		
◇1日の栄養価◇ エネルギー:1785kcal たんぱく質:37.9g ナトリウム:1679mg 塩分:4.0g カリウム:1407mg リン:610mg						
4/25 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 607 kcal	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)	エネルギー 591 kcal
	鮭の塩焼き	たんぱく質 12.7 g	白身魚のムニエルトマトソース	たんぱく質 13.2 g	信田煮	たんぱく質 11.5 g
	金平ごぼう	ナトリウム 410 mg	大根切干煮	ナトリウム 741 mg	キャベツのコンソメソテー	ナトリウム 603 mg
	もも缶(150g)	塩分 0.9 g	野菜サラダ	塩分 1.7 g	なすの味噌田楽	塩分 1.4 g
		カリウム 414 mg	山菜のあえもの	カリウム 505 mg	きゅうりのあえもの	カリウム 496 mg
		リン 184 mg	フルーツ	リン 180 mg	フルーツ	リン 186 mg
◆小麦・乳・卵		◆小麦・乳・卵		◆小麦・乳・卵		
◇1日の栄養価◇ エネルギー:1806kcal たんぱく質:37.4g ナトリウム:1754mg 塩分:4.0g カリウム:1415mg リン:550mg						