

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)・お量は致していません。		昼食(調理済み)			夕食(調理済み)				
4/26 月	たんぱく調整食ハン50g(2枚) あんずジャム 目玉焼きのトマト添え 野菜のコンソメ煮 洋ナシ缶(100g)	エネルギー	604 kcal	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) 豚肉と野菜のケチャップ炒め 揚げ茄子のおかか浸し スパゲティサラダ 生姜酢あえ フルーツ	エネルギー	603 kcal	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) イカと大根の煮物 ひじきと筍の和風炒め 彩りサラダ 小松菜の辛子あえ フルーツ	エネルギー	595 kcal
		たんぱく質	12.2 g		たんぱく質	13.3 g		たんぱく質	12.9 g
		ナトリウム	708 mg		ナトリウム	735 mg		ナトリウム	698 mg
		塩分	1.8 g		塩分	1.9 g		塩分	1.5 g
		カリウム	392 mg		カリウム	496 mg		カリウム	464 mg
		リン	207 mg	◆小麦・乳・卵・かに	リン	177 mg	◆小麦・卵	リン	226 mg
◇1日の栄養価◇ エネルギー:1802kcal たんぱく質:38.4g ナトリウム:2141mg 塩分:5.2g カリウム:1352mg リン:610mg									
4/27 火	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) サバの照焼 もやしのごま風味炒め ハイン缶(100g)	エネルギー	595 kcal	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) 赤魚唐揚げの南蛮ダレ カレーソーテー 温野菜サラダ おひたし フルーツ	エネルギー	595 kcal	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) 牛焼肉 ごぼうの炊き合わせ 海藻サラダ きゅうりの刻み梅和え フルーツ	エネルギー	608 kcal
		たんぱく質	12.5 g		たんぱく質	13.3 g		たんぱく質	13.2 g
		ナトリウム	509 mg		ナトリウム	786 mg		ナトリウム	735 mg
		塩分	1.2 g		塩分	1.9 g		塩分	1.8 g
		カリウム	371 mg		カリウム	506 mg		カリウム	413 mg
		リン	177 mg	◆小麦・乳・卵・かに	リン	211 mg	◆小麦	リン	188 mg
◇1日の栄養価◇ エネルギー:1798kcal たんぱく質:39.0g ナトリウム:2030mg 塩分:4.9g カリウム:1290mg リン:576mg									
4/28 水	たんぱく調整食ハン50g(2枚) マーメレートジャム 鶏肉のヘッパ焼 玉ねぎとピーマンのソーテー もも缶(100g)	エネルギー	600 kcal	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) 棒々鶏 炊き合わせ 塩ダレ焼うどん 芽かぶの土佐酢あえ フルーツ	エネルギー	606 kcal	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) 海鮮オイスターソース炒め すき焼き風コロッケ サラダ マリネ フルーツ	エネルギー	599 kcal
		たんぱく質	11.2 g		たんぱく質	12.6 g		たんぱく質	12.9 g
		ナトリウム	559 mg		ナトリウム	850 mg		ナトリウム	743 mg
		塩分	1.5 g		塩分	1.8 g		塩分	1.9 g
		カリウム	427 mg		カリウム	392 mg		カリウム	491 mg
		リン	135 mg	◆小麦・卵	リン	182 mg	◆小麦・乳・卵・えび・かに	リン	214 mg
◇1日の栄養価◇ エネルギー:1805kcal たんぱく質:36.7g ナトリウム:2152mg 塩分:5.2g カリウム:1310mg リン:531mg									
4/29 木	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) 豚肉と蒟蒻の煮物 チンゲン菜のオイスターソース炒め みかん缶(100g)	エネルギー	598 kcal	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) 五目炒め 厚揚げ入り炊き合わせ 水菜のマスタード入りマヨネーズサラダ いんげんの和え物 フルーツ	エネルギー	613 kcal	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) 鮭の幽庵焼 ピーマンソーテー れんこんとこんにゃくの煮物 もずく和え フルーツ	エネルギー	588 kcal
		たんぱく質	12.5 g		たんぱく質	13 g		たんぱく質	13.3 g
		ナトリウム	452 mg		ナトリウム	585 mg		ナトリウム	697 mg
		塩分	1.1 g		塩分	1.1 g		塩分	1.5 g
		カリウム	409 mg		カリウム	498 mg		カリウム	498 mg
		リン	167 mg	◆小麦・乳・卵	リン	181 mg	◆小麦・乳・卵	リン	200 mg
◇1日の栄養価◇ エネルギー:1799kcal たんぱく質:38.8g ナトリウム:1734mg 塩分:3.7g カリウム:1405mg リン:548mg									
4/30 金	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) 豆腐の和風ステーキのこがけ 白菜ととりひき肉の甘辛炒め 洋ナシ缶(100g)	エネルギー	597 kcal	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) オムレツの豚肉&きのこソーテーかけ 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	595 kcal	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) 豚肉の七味味噌炒め 大根入り煮物 こんにゃくの胡麻和え カワラワラの柑橘ドレッシングサラダ フルーツ	エネルギー	593 kcal
		たんぱく質	12.1 g		たんぱく質	12.7 g		たんぱく質	12.9 g
		ナトリウム	524 mg		ナトリウム	705 mg		ナトリウム	601 mg
		塩分	1.1 g		塩分	1.7 g		塩分	1.4 g
		カリウム	433 mg		カリウム	471 mg		カリウム	478 mg
		リン	208 mg	◆小麦・乳・卵	リン	209 mg	◆小麦・乳・卵	リン	179 mg
◇1日の栄養価◇ エネルギー:1785kcal たんぱく質:37.7g ナトリウム:1830mg 塩分:4.2g カリウム:1382mg リン:596mg									
5/1 土	たんぱく調整食ハン50g(2枚) いちごジャム えび入りスクランブルエッグ マカロニときゅうりのサラダ ハイン缶(100g)	エネルギー	602 kcal	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) 豆腐の和風炒め 肉団子入り煮物 ハンネサラダ 中華和え フルーツ	エネルギー	604 kcal	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) 白身魚(ホキ)竜田のおろし柚子だれ 春雨ソーテー 炊き合わせ しそ和え フルーツ	エネルギー	604 kcal
		たんぱく質	12.4 g		たんぱく質	13.3 g		たんぱく質	12.1 g
		ナトリウム	535 mg		ナトリウム	786 mg		ナトリウム	696 mg
		塩分	1.4 g		塩分	1.7 g		塩分	1.6 g
		カリウム	397 mg		カリウム	502 mg		カリウム	508 mg
		リン	180 mg	◆小麦・乳・卵・えび	リン	176 mg	◆小麦・卵	リン	182 mg
◇1日の栄養価◇ エネルギー:1810kcal たんぱく質:37.8g ナトリウム:2017mg 塩分:4.7g カリウム:1407mg リン:538mg									
5/2 日	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) 鮭の塩焼き 金平ごぼう もも缶(150g)	エネルギー	608 kcal	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) えびシューマイの中華あん 焼そば 白菜の煮浸し いんげんの辛子和え フルーツ	エネルギー	604 kcal	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) 肉団子のカレーソーテー おかか煮 グリーンサラダ ほうれん草の香味あえ フルーツ	エネルギー	598 kcal
		たんぱく質	12.7 g		たんぱく質	12.9 g		たんぱく質	12.8 g
		ナトリウム	410 mg		ナトリウム	723 mg		ナトリウム	449 mg
		塩分	0.9 g		塩分	1.6 g		塩分	1 g
		カリウム	414 mg		カリウム	462 mg		カリウム	491 mg
		リン	184 mg	◆小麦・乳・卵・えび	リン	187 mg	◆小麦・乳・卵	リン	187 mg
◇1日の栄養価◇ エネルギー:1810kcal たんぱく質:38.4g ナトリウム:1582mg 塩分:3.5g カリウム:1367mg リン:558mg									