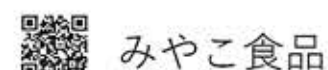


エネルギー調整食



(開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)		
5/3 月	ごはん(90) 豆腐のきのこのせ 豚肉と野菜の旨煮 磯サラダ ネパネパ和え フルーツ ◆小麦	エネルギー 382 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 11 g 炭水化物 51.8 g ナトリウム 644 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) とり肉の葱塩炒め ホトフ アスパラのチーズサラダ 白菜のそぼろ和え フルーツ ◆小麦・乳・卵	エネルギー 381 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 10.6 g 炭水化物 51.8 g ナトリウム 667 mg 塩分 1.6 g
	たんぱく質:59.3g 脂質:34.7g 炭水化物:163.2g ナトリウム:1929mg 塩分:4.3g					
5/4 火	ごはん(90) 牛肉とごぼうのしぐれ煮 小松菜の和風炒め 中華くらげ和え きゅうりの胡麻あえ フルーツ ◆小麦	エネルギー 379 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 11.8 g 炭水化物 51.6 g ナトリウム 769 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) 海鮮八宝菜 絹厚揚げの煮物 ほうれん草の和風サ ラダ 海藻の酢の物 フルーツ ◆小麦・乳・落花生・えび	エネルギー 383 kcal たんぱく質 17 g 脂質 11.8 g 炭水化物 52 g ナトリウム 660 mg 塩分 1.5 g
	たんぱく質:59.0g 脂質:33.6g 炭水化物:164.9g ナトリウム:1932mg 塩分:4.2g					
5/5 水	ごはん(90) マクロの照焼 彩りカレーソー 吹き合わせ 白菜のいくるみ 和え フルーツ ◆小麦・乳・卵	エネルギー 381 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 9.4 g 炭水化物 51.9 g ナトリウム 651 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) ホタテ&野菜の和風ホ トフ 水菜&ハムのマヨネーズサ ラダ 中華炒め まいたけのあえもの フルーツ ◆小麦・乳・卵・かに	エネルギー 378 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 11.8 g 炭水化物 52 g ナトリウム 823 mg 塩分 1.8 g
	たんぱく質:60.1g 脂質:34.6g 炭水化物:166.5g ナトリウム:1983mg 塩分:4.5g					
5/6 木	ごはん(90) とり肉のおろしがけ 野菜サラダ 土佐煮 いんげんの香味あえ フルーツ ◆小麦	エネルギー 386 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 10.2 g 炭水化物 51.5 g ナトリウム 649 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) 麻婆豆腐 鰻竜田&揚げ茄子の南 蛮 漬け エビ&海藻サラダ 味付山菜 フルーツ ◆小麦・落花生・えび	エネルギー 386 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 10.9 g 炭水化物 52.5 g ナトリウム 653 mg 塩分 1.5 g
	たんぱく質:58.5g 脂質:33.3g 炭水化物:162.2g ナトリウム:1889mg 塩分:4.3g					
5/7 金	ごはん(90) カレーのバター生姜焼き 煮物 きのこの和風炒め 酢の物 フルーツ ◆小麦・乳・卵	エネルギー 368 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 9.4 g 炭水化物 50.5 g ナトリウム 671 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) 豚肉の山椒風味煮 さやえんどうのバターソー テー 枝豆入しんじょうの生姜 あん 酢だこ フルーツ ◆小麦・乳・卵	エネルギー 386 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 9.8 g 炭水化物 52.8 g ナトリウム 720 mg 塩分 1.7 g
	たんぱく質:57.9g 脂質:31.4g 炭水化物:172.2g ナトリウム:1943mg 塩分:4.6g					
5/8 土	ごはん(90) 五目巾着入りそぼろ 煮 ほうれん草の和風炒 め 豆腐の味噌田楽 もずくの和え物 フルーツ ◆小麦・乳・卵・落花生	エネルギー 383 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 11.1 g 炭水化物 52.5 g ナトリウム 724 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) らの香草ハン粉焼 コンソメ煮 ひじき入り胡麻ドレッシング サラダ 小松菜の和え物 フルーツ ◆小麦・乳・卵	エネルギー 387 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 10.6 g 炭水化物 52.5 g ナトリウム 789 mg 塩分 1.9 g
	たんぱく質:60.1g 脂質:33.5g 炭水化物:165.5g ナトリウム:2067mg 塩分:4.8g					
5/9 日	ごはん(90) カレー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 ◆小麦・乳	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 ソー なすの味噌田楽 白菜の塩昆布あえ フルーツ ◆小麦・乳・卵	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
	たんぱく質:55.7g 脂質:25.5g 炭水化物:185.0g ナトリウム:1935mg 塩分:4.8g					