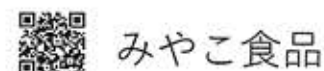


エネルギー調整食



(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)	
5/10 月	ごはん(90) とり肉の甘辛炒め 高野豆腐入り煮物 酢の物 おひたし フルーツ ◆小麦・乳・卵・かに	エネルギー 387 kcal たんぱく質 19 g 脂質 10.9 g 炭水化物 52.3 g ナトリウム 590 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) イカと枝豆がんと味噌煮 中華炒め 野菜&エビサラダ もずくの和え物 フルーツ ◆小麦・卵・えび	エネルギー 386 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 11.6 g 炭水化物 52.7 g ナトリウム 581 mg 塩分 1.4 g
たんぱく質:58.1g 脂質:32.5g 炭水化物:170.3g ナトリウム:1894mg 塩分:4.0g						
5/11 火	ごはん(90) マルのレモンバター焼 野菜のスパイスソテー 和風サラダ キャロットサラダ フルーツ ◆小麦・乳・卵・えび	エネルギー 383 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 10.2 g 炭水化物 52.4 g ナトリウム 614 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) 牛すき煮 山菜入り醤油炒め 棒々鶏 大根の塩昆布あえ フルーツ ◆小麦	エネルギー 377 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 10 g 炭水化物 51.6 g ナトリウム 645 mg 塩分 1.6 g
たんぱく質:58.8g 脂質:31.3g 炭水化物:168.1g ナトリウム:1891mg 塩分:4.5g						
5/12 水	ごはん(90) オムレツのきのこ入り肉あん かけ 野菜のヒリ辛炒め 海藻サラダ 山菜入り和え物 フルーツ ◆小麦・卵	エネルギー 376 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 12 g 炭水化物 50.1 g ナトリウム 606 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) イカとホタテのチリソース 野菜サラダ 煮物 ちんげん菜のお浸し フルーツ ◆小麦	エネルギー 383 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 13 g 炭水化物 52.4 g ナトリウム 713 mg 塩分 1.5 g
たんぱく質:58.4g 脂質:35.2g 炭水化物:163.0g ナトリウム:1814mg 塩分:4.1g						
5/13 木	ごはん(90) 鱈(サワラ)と山の幸の生姜 煮 ほうれん草のチーズ風味ハ ターソテー 中華サラダ 小松菜の辛子和え フルーツ ◆小麦・乳・卵・えび・かに	エネルギー 381 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 11.2 g 炭水化物 51.1 g ナトリウム 680 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) 肉野菜炒め 焼豆腐入り煮物 ミネラルたっぷりサラダ わかめときゅうりの生姜 酢和え フルーツ ◆小麦・落花生	エネルギー 379 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 11.5 g 炭水化物 51.9 g ナトリウム 705 mg 塩分 1.5 g
たんぱく質:58.9g 脂質:36.0g 炭水化物:162.1g ナトリウム:1978mg 塩分:4.6g						
5/14 金	ごはん(90) チキンと野菜のバジル風味ホ トフ 小松菜の炒め物 野菜サラダ 柑橘ドレッシングサラダ フルーツ ◆小麦・乳・卵	エネルギー 386 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 12.2 g 炭水化物 52.4 g ナトリウム 512 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) 鮭の夕焼 茄子の生姜炒め 磯煮 ヒビンパ山菜春雨 フルーツ ◆小麦・卵	エネルギー 380 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 10.1 g 炭水化物 51.8 g ナトリウム 807 mg 塩分 1.8 g
たんぱく質:59.2g 脂質:33.1g 炭水化物:167.4g ナトリウム:1921mg 塩分:4.6g						
5/15 土	ごはん(90) 豚肉のハーベキューソテー 煮物 野菜サラダ めかぶの土佐酢あえ フルーツ ◆小麦・乳・卵	エネルギー 379 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 10.6 g 炭水化物 51.6 g ナトリウム 646 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) 小松菜入りいなり・玉子の旨 煮 青菜と海老のソテー とり肉と生しいたけの生姜焼 いんげんの土佐和え フルーツ ◆小麦・乳・卵・えび	エネルギー 381 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 10.7 g 炭水化物 51.4 g ナトリウム 555 mg 塩分 1.4 g
たんぱく質:56.3g 脂質:36.0g 炭水化物:165.2g ナトリウム:1777mg 塩分:4.3g						
5/16 日	ごはん(90) 治部煮 昆布の和風炒め キャベツの焙煎胡麻サラ ダ 大根の土佐酢あえ フルーツ ◆小麦・卵	エネルギー 376 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 7.8 g 炭水化物 52.8 g ナトリウム 829 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) アジの濃焼 スナックえんどうのコンソメソテー 味噌煮 オクラの和え物 フルーツ ◆小麦・乳	エネルギー 382 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 8.5 g 炭水化物 53.2 g ナトリウム 721 mg 塩分 1.7 g
たんぱく質:61.2g 脂質:30.6g 炭水化物:169.9g ナトリウム:2122mg 塩分:4.8g						