

エネルギー調整食



みやこ食品

(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)
5/24 月	ごはん(90) 豚肉のしょうゆ炒め 炊き合わせ 野菜サラダ おひたし フルーツ ◆小麦・卵	《例》キウイフルーツ (3/4個)	ごはん(90) がんも・ホタテの旨煮 金平炒め サラダ ちんげん菜の胡桃和え フルーツ ◆小麦
	エネルギー 381 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 10.5 g 炭水化物 51.8 g ナトリウム 612 mg 塩分 1.7 g	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	エネルギー 381 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 12.6 g 炭水化物 51.8 g ナトリウム 757 mg 塩分 1.8 g
	たんぱく質:56.6g 脂質:33.9g 炭水化物:169.1g ナトリウム:2000mg 塩分:4.9g		
5/25 火	ごはん(90) メバルの照焼 煮物 ほうれん草入り彩りソテー キャベツのすりごま和え フルーツ ◆小麦・乳・卵	《例》キウイフルーツ (3/4個)	ごはん(90) 酢どり 焼豆腐入りの生姜煮 糸寒天&ロースハムサラダ おひたし フルーツ ◆小麦・乳・卵
	エネルギー 375 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 10.1 g 炭水化物 50.4 g ナトリウム 482 mg 塩分 1 g	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	エネルギー 384 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 10.9 g 炭水化物 52.1 g ナトリウム 685 mg 塩分 1.6 g
	たんぱく質:58.3g 脂質:33.9g 炭水化物:164.1g ナトリウム:1682mg 塩分:3.7g		
5/26 水	ごはん(90) ホタテ&イカのトマト煮 きのこ入りスパイス炒め 小松菜の胡桃あえ エリンギサラダ フルーツ ◆小麦・乳・卵	《例》キウイフルーツ (3/4個)	ごはん(90) 豚肉と野菜の生姜炒め 昆布のぜんまいの旨煮 刺身こんにゃく入りサラダ おひたし フルーツ ◆小麦
	エネルギー 384 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 13 g 炭水化物 52.7 g ナトリウム 574 mg 塩分 1.3 g	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	エネルギー 382 kcal たんぱく質 18 g 脂質 12.6 g 炭水化物 51.4 g ナトリウム 765 mg 塩分 1.7 g
	たんぱく質:58.7g 脂質:36.9g 炭水化物:164.5g ナトリウム:1939mg 塩分:4.4g		
5/27 木	ごはん(90) カレイの粒マスタード焼 豚肉と白菜のコンソメ煮 ほうれん草ソテー 人参のじゃこあえ フルーツ ◆小麦・乳・卵	《例》キウイフルーツ (3/4個)	ごはん(90) 豚肉のしぐれ煮 中華炒め レモンペッパーオイル焼 酢の物 フルーツ ◆小麦・落花生
	エネルギー 386 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 10.9 g 炭水化物 51.7 g ナトリウム 757 mg 塩分 1.8 g	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	エネルギー 391 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 10.6 g 炭水化物 53 g ナトリウム 741 mg 塩分 1.8 g
	たんぱく質:57.4g 脂質:33.6g 炭水化物:168.1g ナトリウム:2323mg 塩分:5.6g		
5/28 金	ごはん(90) 豚しゃぶと豆腐ステーキの香味だれ 磯煮 彩り野菜の金胡麻ドレッシング サラダ アスパラのおひたし フルーツ ◆小麦・乳・卵・かに	《例》キウイフルーツ (3/4個)	ごはん(90) 鮭の生姜焼 野菜中華炒め 切干大根煮 小松菜のごまあえ フルーツ ◆小麦・卵
	エネルギー 387 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 13 g 炭水化物 50.1 g ナトリウム 557 mg 塩分 1.3 g	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	エネルギー 372 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 9.9 g 炭水化物 50.9 g ナトリウム 649 mg 塩分 1.4 g
	たんぱく質:57.9g 脂質:34.0g 炭水化物:165.0g ナトリウム:1745mg 塩分:3.9g		
5/29 土	ごはん(90) とり肉の山椒風味焼 野菜の旨煮 いり中華炒め めかぶの土佐酢あえ フルーツ ◆小麦・乳	《例》キウイフルーツ (3/4個)	ごはん(90) 海鮮塩ダレ炒め 煮物 野菜サラダ ピリ辛ナムル フルーツ ◆小麦・卵・えび・かに
	エネルギー 380 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 11.6 g 炭水化物 50.8 g ナトリウム 500 mg 塩分 1.1 g	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	エネルギー 382 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 11.5 g 炭水化物 52.4 g ナトリウム 529 mg 塩分 1.7 g
	たんぱく質:55.0g 脂質:36.6g 炭水化物:166.6g ナトリウム:1613mg 塩分:4.1g		
5/30 日	ごはん(90) 豚肉の生姜味噌焼 炊き合わせ キャロットサラダ もずくの梅あえ フルーツ ◆小麦・卵	《例》キウイフルーツ (3/4個)	ごはん(90) ホタテの煮付け 筍の中華醤油炒め 温野菜サラダ もやし酢の物 フルーツ ◆小麦・乳
	エネルギー 399 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 9.5 g 炭水化物 57.7 g ナトリウム 684 mg 塩分 1.4 g	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	エネルギー 366 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 7.2 g 炭水化物 56.1 g ナトリウム 850 mg 塩分 1.9 g
	たんぱく質:58.3g 脂質:27.8g 炭水化物:179.2g ナトリウム:2126mg 塩分:4.7g		