

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)		
5/31 月	ごはん(90) マルの照焼(生姜風味) 五目炒め ほうれん草の中華あえ オクラの胡桃和え フルーツ	エネルギー 384 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 11.3 g 炭水化物 50.9 g ナトリウム 653 mg 塩分 1.6 g	《例》キフィフルーツ (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) チキン&野菜のブラウンソース 煮 金平ごぼう 野菜サラダ アスパラのおひたし フルーツ	エネルギー 384 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 11.8 g 炭水化物 52.5 g ナトリウム 492 mg 塩分 1.3 g
	◆小麦・卵 たんぱく質:58.8g 脂質:36.2g 炭水化物:163.0g ナトリウム:1763mg 塩分:4.3g					
6/1 火	ごはん(90) オムレツのせオイスターソース炒め チキン&野菜のホトフ 海鮮&野菜サラダ ヒリ辛もやし フルーツ	エネルギー 385 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 10.8 g 炭水化物 52.8 g ナトリウム 799 mg 塩分 1.9 g	《例》キフィフルーツ (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) サケ竜田のおろしだれ 煮物 細切り寒天入り和え 物 味付山菜 フルーツ	エネルギー 377 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 10.4 g 炭水化物 51.2 g ナトリウム 734 mg 塩分 1.7 g
	◆小麦・乳・卵 たんぱく質:61.5g 脂質:31.2g 炭水化物:165.3g ナトリウム:2036mg 塩分:4.7g					
6/2 水	ごはん(90) 豚肉ときのこの和風炒め 野菜サラダ ズッキーニのカレー煮 もずく和え フルーツ	エネルギー 379 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 11.3 g 炭水化物 51.7 g ナトリウム 464 mg 塩分 1.3 g	《例》キフィフルーツ (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&ふんわり豆腐のネ ギ胡麻だれ とり肉とぜんまいの旨煮 サラダ ナムル フルーツ	エネルギー 379 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 10.2 g 炭水化物 51 g ナトリウム 441 mg 塩分 1.4 g
	◆小麦・乳・卵 たんぱく質:57.7g 脂質:34.9g 炭水化物:165.3g ナトリウム:1414mg 塩分:3.9g					
6/3 木	ごはん(90) とり肉のさっぱり煮 アスパラのバターソテー 中華和え ブロッコリーの胡麻サラダ フルーツ	エネルギー 383 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 9.9 g 炭水化物 51.8 g ナトリウム 747 mg 塩分 1.6 g	《例》キフィフルーツ (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) 野菜入り和風いなり 焼 野菜炒め なすの生姜煮 タコの酢味噌あえ フルーツ	エネルギー 390 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 11.9 g 炭水化物 52.2 g ナトリウム 814 mg 塩分 1.9 g
	◆小麦・乳・卵 たんぱく質:59.3g 脂質:34.0g 炭水化物:162.2g ナトリウム:2148mg 塩分:4.9g					
6/4 金	ごはん(90) 牛焼肉 炊き合わせ ひじきの香味サラダ 生姜和え フルーツ	エネルギー 379 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 10.1 g 炭水化物 50.7 g ナトリウム 672 mg 塩分 1.4 g	《例》キフィフルーツ (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) あじのごま醤油焼 春雨&キャベツの中華炒め エリンギのサラダ ほうれん草の胡桃あえ フルーツ	エネルギー 377 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 10.2 g 炭水化物 50.2 g ナトリウム 632 mg 塩分 1.5 g
	◆小麦 たんぱく質:56.7g 脂質:32.5g 炭水化物:169.8g ナトリウム:1856mg 塩分:4.3g					
6/5 土	ごはん(90) きのこ入りがんも・海老入り旨煮 ヒリ辛炒め オクラ&蒸しどりのサラダ いんげんの辛子和え フルーツ	エネルギー 389 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 12 g 炭水化物 52.6 g ナトリウム 758 mg 塩分 1.9 g	《例》キフィフルーツ (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) 豚肉のハーベキューソテー 煮物 海藻サラダ&ズッキーニサラダ なます フルーツ	エネルギー 382 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 12.3 g 炭水化物 52.1 g ナトリウム 460 mg 塩分 1.3 g
	◆小麦・卵・えび たんぱく質:59.0g 脂質:36.1g 炭水化物:165.2g ナトリウム:1772mg 塩分:4.6g					
6/6 日	ごはん(90) 巾着入り煮物 和風ソテー 豆腐のシーザーサラダ きゅうりの和え物 フルーツ	エネルギー 388 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 10.3 g 炭水化物 55.7 g ナトリウム 790 mg 塩分 1.9 g	《例》キフィフルーツ (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) 若鶏のレモンハーバー焼 大根サラダ 煮物 小松菜の磯辺あえ フルーツ	エネルギー 381 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 10.1 g 炭水化物 50.3 g ナトリウム 752 mg 塩分 1.7 g
	◆小麦・乳・卵 たんぱく質:55.9g 脂質:32.5g 炭水化物:170.8g ナトリウム:2050mg 塩分:4.8g					