

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)*お届けしていません。		昼食(調理済み)		夕食(調理済み)		
5/3 月	たんぱく調整食パン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 たんぱく質 12.2 g ナトリウム 708 mg 塩分 1.8 g カリウム 392 mg リン 207 mg	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) 豆腐のきのこのせ 炊き合わせ マヨネーズサラダ ネバネバ和え フルーツ ◆小麦・卵・えび・かに	エネルギー 604 kcal たんぱく質 12.3 g ナトリウム 571 mg 塩分 1.6 g カリウム 496 mg リン 210 mg	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) 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 586 kcal たんぱく質 13.2 g ナトリウム 604 mg 塩分 1.4 g カリウム 471 mg リン 194 mg
	◇1日の栄養価◇ エネルギー:1794kcal たんぱく質:37.7g ナトリウム:1883mg 塩分:4.8g カリウム:1359mg リン:611mg					
5/4 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 たんぱく質 12.5 g ナトリウム 509 mg 塩分 1.2 g カリウム 371 mg リン 177 mg	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) 牛肉とごぼうのしぐれ煮 小松菜の和風炒め 豆腐の中華くらげ和え きゅうりのコールスロー フルーツ ◆小麦・卵	エネルギー 590 kcal たんぱく質 13.3 g ナトリウム 780 mg 塩分 1.8 g カリウム 504 mg リン 196 mg	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) 海鮮八宝菜 寄せ煮 ハンネサラダ 海藻の酢の物 フルーツ ◆小麦・乳・えび	エネルギー 606 kcal たんぱく質 13.4 g ナトリウム 596 mg 塩分 1.3 g カリウム 441 mg リン 204 mg
	◇1日の栄養価◇ エネルギー:1791kcal たんぱく質:39.2g ナトリウム:1885mg 塩分:4.3g カリウム:1316mg リン:577mg					
5/5 水	たんぱく調整食パン50g(2枚) マーメイドシヤム 鶏肉のペッパー焼き 玉ねぎとピーマンのソテー もも缶(100g)	エネルギー 600 kcal たんぱく質 11.2 g ナトリウム 559 mg 塩分 1.5 g カリウム 427 mg リン 135 mg	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) サバの照焼 彩りカレーソテー こんにやく入り煮物 白菜の干えびあえ フルーツ ◆小麦・乳・卵・えび	エネルギー 595 kcal たんぱく質 12.8 g ナトリウム 796 mg 塩分 1.8 g カリウム 458 mg リン 198 mg	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) 肉団子とホタテの和風ホトフ 中華炒め 水菜と油揚げの胡麻マヨネーズサラダ まいたけのあえもの フルーツ ◆小麦・乳・卵	エネルギー 594 kcal たんぱく質 13.1 g ナトリウム 707 mg 塩分 1.6 g カリウム 507 mg リン 197 mg
	◇1日の栄養価◇ エネルギー:1789kcal たんぱく質:37.1g ナトリウム:2062mg 塩分:4.9g カリウム:1392mg リン:530mg					
5/6 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 たんぱく質 12.5 g ナトリウム 452 mg 塩分 1.1 g カリウム 409 mg リン 167 mg	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) とり唐揚のおろしがけ 温野菜サラダ 土佐煮 いんげんの香味あえ フルーツ ◆小麦・卵・えび・かに	エネルギー 603 kcal たんぱく質 13.2 g ナトリウム 437 mg 塩分 1.2 g カリウム 492 mg リン 189 mg	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) 麻婆豆腐 小松菜の煮浸し 海藻サラダ 味わい山菜 フルーツ ◆小麦・卵・落花生	エネルギー 618 kcal たんぱく質 12.2 g ナトリウム 901 mg 塩分 1.9 g カリウム 489 mg リン 183 mg
	◇1日の栄養価◇ エネルギー:1819kcal たんぱく質:37.9g ナトリウム:1790mg 塩分:4.2g カリウム:1390mg リン:539mg					
5/7 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 たんぱく質 12.1 g ナトリウム 524 mg 塩分 1.1 g カリウム 433 mg リン 208 mg	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) 白身魚(ホキ)のバター生姜焼 焼うどん 野菜の煮物 酢の物 フルーツ ◆小麦・乳	エネルギー 615 kcal たんぱく質 12.7 g ナトリウム 727 mg 塩分 1.6 g カリウム 489 mg リン 188 mg	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) 豚肉の山椒風味煮 さやえんどうのバターソテー 枝豆入しんじょうの生姜あん 水菜のあえもの フルーツ ◆小麦・乳・卵	エネルギー 588 kcal たんぱく質 13.3 g ナトリウム 681 mg 塩分 1.5 g カリウム 472 mg リン 197 mg
	◇1日の栄養価◇ エネルギー:1800kcal たんぱく質:38.1g ナトリウム:1932mg 塩分:4.2g カリウム:1394mg リン:593mg					
5/8 土	たんぱく調整食パン50g(2枚) いちごシヤム 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 たんぱく質 12.4 g ナトリウム 535 mg 塩分 1.4 g カリウム 397 mg リン 180 mg	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) 白はんぺんのそぼろ煮 キャベツの和風炒め サラダ もずくの和え物 フルーツ ◆小麦・卵	エネルギー 599 kcal たんぱく質 13.2 g ナトリウム 825 mg 塩分 1.9 g カリウム 486 mg リン 203 mg	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) タラの香草パン粉焼 コンソメ煮 ひじき入り金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 587 kcal たんぱく質 12.7 g ナトリウム 642 mg 塩分 1.4 g カリウム 505 mg リン 224 mg
	◇1日の栄養価◇ エネルギー:1788kcal たんぱく質:38.3g ナトリウム:2002mg 塩分:4.7g カリウム:1388mg リン:607mg					
5/9 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 たんぱく質 12.7 g ナトリウム 410 mg 塩分 0.9 g カリウム 414 mg リン 184 mg	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) 白身魚のムニエルソース 大根切干煮 野菜サラダ 山菜のあえもの フルーツ ◆小麦・乳・卵	エネルギー 607 kcal たんぱく質 13.2 g ナトリウム 741 mg 塩分 1.7 g カリウム 505 mg リン 180 mg	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) 信田煮 キャベツのコンソメソテー なすの味噌田楽 きゅうりのあえもの フルーツ ◆小麦・乳・卵	エネルギー 591 kcal たんぱく質 11.5 g ナトリウム 603 mg 塩分 1.4 g カリウム 496 mg リン 186 mg
	◇1日の栄養価◇ エネルギー:1806kcal たんぱく質:37.4g ナトリウム:1754mg 塩分:4.0g カリウム:1415mg リン:550mg					