

たんぱく質調整食



みやこ食品

(朝食は参考メニューです。お届けしておりません)

朝食例(参考メニュー)*お届けしておりません。		昼食(調理済み)			夕食(調理済み)				
5/10 月	たんぱく調整食ハン50g(2枚)	エネルギー	604 kcal	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)	エネルギー	593 kcal	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)	エネルギー	598 kcal
	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)	たんぱく質	12.2 g	とり肉の甘辛炒め こんにやく入り煮物 酢の物 おひたし フルーツ	たんぱく質	12 g	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) ゆと枝豆がんもの味噌煮 すきやき風コロッケ マヨネーズサラダ もずくのごまあえ フルーツ	たんぱく質	13 g
		ナトリウム	708 mg		ナトリウム	693 mg		ナトリウム	584 mg
		塩分	1.8 g		塩分	1.5 g		塩分	1.5 g
		カリウム	392 mg		カリウム	503 mg		カリウム	399 mg
		リン	207 mg	◆小麦・乳・卵・かに	リン	193 mg	◆小麦・乳・卵	リン	191 mg
◇1日の栄養価◇ エネルギー:1795kcal たんぱく質:37.2g ナトリウム:1985mg 塩分:4.8g カリウム:1294mg リン:591mg									
5/11 火	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)	エネルギー	595 kcal	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)	エネルギー	595 kcal	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)	エネルギー	593 kcal
	サハの照焼 もやしのごま風味炒め ハイン缶(100g)	たんぱく質	12.5 g	メバルのレモンバター焼 キャベツのスライスソテー サラダこんにやく キャロットサラダ フルーツ	たんぱく質	13.3 g	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) 牛すき煮 ビーフソテー きゅうりとときらげのサラダ 大根の塩昆布あえ フルーツ	たんぱく質	13.3 g
		ナトリウム	509 mg		ナトリウム	595 mg		ナトリウム	746 mg
		塩分	1.2 g		塩分	1.5 g		塩分	1.7 g
		カリウム	371 mg		カリウム	489 mg		カリウム	489 mg
		リン	177 mg	◆小麦・乳・卵・えび	リン	198 mg	◆小麦・乳・卵	リン	208 mg
◇1日の栄養価◇ エネルギー:1783kcal たんぱく質:39.1g ナトリウム:1850mg 塩分:4.4g カリウム:1349mg リン:583mg									
5/12 水	たんぱく調整食ハン50g(2枚)	エネルギー	600 kcal	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)	エネルギー	604 kcal	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)	エネルギー	599 kcal
	マーメイドジャム 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)	たんぱく質	11.2 g	オムレツのきのこ入り肉あんかけ とり肉と野菜のピリ辛炒め 海藻サラダ 山菜入り和え物 フルーツ	たんぱく質	13.3 g	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) ゆとエビのチリソース 豆腐と野菜のサラダ じゃが煮 ちんげん菜のお浸し フルーツ	たんぱく質	13.3 g
		ナトリウム	559 mg		ナトリウム	786 mg		ナトリウム	722 mg
		塩分	1.5 g		塩分	1.7 g		塩分	1.8 g
		カリウム	427 mg		カリウム	441 mg		カリウム	446 mg
		リン	135 mg	◆小麦・卵	リン	212 mg	◆小麦・乳・卵・えび	リン	212 mg
◇1日の栄養価◇ エネルギー:1803kcal たんぱく質:37.8g ナトリウム:2067mg 塩分:5.0g カリウム:1314mg リン:559mg									
5/13 木	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)	エネルギー	598 kcal	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)	エネルギー	594 kcal	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)	エネルギー	601 kcal
	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)	たんぱく質	12.5 g	サゴシの生姜煮 彩り野菜のバターソテー ハンネサラダ 小松菜の辛子和え フルーツ	たんぱく質	12.7 g	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) 肉野菜炒め 炊き合わせ 春雨サラダ わかめときゅうりの生姜酢和え フルーツ	たんぱく質	12.8 g
		ナトリウム	452 mg		ナトリウム	637 mg		ナトリウム	657 mg
		塩分	1.1 g		塩分	1.5 g		塩分	1.5 g
		カリウム	409 mg		カリウム	499 mg		カリウム	507 mg
		リン	167 mg	◆小麦・乳・卵	リン	199 mg	◆小麦	リン	172 mg
◇1日の栄養価◇ エネルギー:1793kcal たんぱく質:38.0g ナトリウム:1746mg 塩分:4.1g カリウム:1415mg リン:538mg									
5/14 金	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)	エネルギー	597 kcal	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)	エネルギー	595 kcal	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)	エネルギー	600 kcal
	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)	たんぱく質	12.1 g	チキンと野菜のバジル風味ホトフ アスパラのくるみ炒め ごぼうサラダ 柑橘ドレッシングサラダ フルーツ	たんぱく質	12 g	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) 鮭の夕焼 ごぼう煮 揚げ餃子 ビビンバ山菜春雨 フルーツ	たんぱく質	13.2 g
		ナトリウム	524 mg		ナトリウム	574 mg		ナトリウム	787 mg
		塩分	1.1 g		塩分	1.4 g		塩分	1.7 g
		カリウム	433 mg		カリウム	504 mg		カリウム	455 mg
		リン	208 mg	◆小麦・乳・卵	リン	201 mg	◆小麦	リン	191 mg
◇1日の栄養価◇ エネルギー:1792kcal たんぱく質:37.3g ナトリウム:1885mg 塩分:4.2g カリウム:1392mg リン:600mg									
5/15 土	たんぱく調整食ハン50g(2枚)	エネルギー	602 kcal	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)	エネルギー	608 kcal	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)	エネルギー	580 kcal
	いちごジャム 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)	たんぱく質	12.4 g	豚肉のハーベキューソテー 煮物 温野菜のサウサンサラダ めかぶの土佐酢あえ フルーツ	たんぱく質	13.4 g	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) 小松菜入りいなり・玉子の旨煮 青菜のソテー とりの生姜焼 いんげんの和え物 フルーツ	たんぱく質	13.3 g
		ナトリウム	535 mg		ナトリウム	816 mg		ナトリウム	608 mg
		塩分	1.4 g		塩分	1.8 g		塩分	1.4 g
		カリウム	397 mg		カリウム	496 mg		カリウム	484 mg
		リン	180 mg	◆小麦・乳・卵	リン	214 mg	◆小麦・乳・卵	リン	202 mg
◇1日の栄養価◇ エネルギー:1790kcal たんぱく質:39.1g ナトリウム:1959mg 塩分:4.6g カリウム:1377mg リン:596mg									
5/16 日	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)	エネルギー	608 kcal	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)	エネルギー	595 kcal	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)	エネルギー	622 kcal
	鮭の塩焼き 金平ごぼう もも缶(150g)	たんぱく質	12.7 g	治部煮 和風炒め ドレッシングサラダ 大根の土佐酢あえ フルーツ	たんぱく質	12.6 g	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) サハの漬焼 ホトソテー 味噌煮 オクラの和え物 フルーツ	たんぱく質	13 g
		ナトリウム	410 mg		ナトリウム	642 mg		ナトリウム	563 mg
		塩分	0.9 g		塩分	1.6 g		塩分	1.6 g
		カリウム	414 mg		カリウム	501 mg		カリウム	485 mg
		リン	184 mg	◆小麦・卵	リン	188 mg	◆小麦・乳・卵・えび・かに	リン	205 mg
◇1日の栄養価◇ エネルギー:1825kcal たんぱく質:38.3g ナトリウム:1615mg 塩分:4.1g カリウム:1400mg リン:577mg									