

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)						
5/17 月	たんぱく調整食パン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	588 kcal	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)	エネルギー	607 kcal	
	あんずジャム	たんぱく質	12.2 g	いかと茄子のトマト煮	たんぱく質	12.9 g	ジンジャーベーコン(豚肉の生姜炒め)	たんぱく質	12.5 g	
	目玉焼きのトマト添え	ナトリウム	708 mg	彩りサラダ	ナトリウム	585 mg	海藻とこんにやくのサラダ	ナトリウム	718 mg	
	野菜のコンソメ煮	塩分	1.8 g	ちんげん菜の和風コンソメ	塩分	1.4 g	野菜の煮物	塩分	1.6 g	
	洋ナシ缶(100g)	カリウム	392 mg	小松菜の刻み梅あえ	カリウム	506 mg	ナムル	カリウム	474 mg	
	リン	207 mg	フルーツ	リン	207 mg	フルーツ	リン	174 mg	◆小麦	
◇1日の栄養価◇ エネルギー:1799kcal たんぱく質:37.6g ナトリウム:2011mg 塩分:4.8g カリウム:1372mg リン:588mg										
5/18 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	590 kcal	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)	エネルギー	612 kcal	
	サバの照焼	たんぱく質	12.5 g	ハンバーグステーキの3種きのこあんかけ	たんぱく質	13.2 g	チキンのパジルパン粉焼	たんぱく質	13.3 g	
	もやしのごま風味炒め	ナトリウム	509 mg	とり肉と野菜の中華炒め	ナトリウム	673 mg	金平ごぼう	ナトリウム	655 mg	
	ハイン缶(100g)	塩分	1.2 g	いんげんと寒天のヒリ辛和え	塩分	1.6 g	かぼちゃのサラダ	塩分	1.4 g	
		カリウム	371 mg	山菜の磯和え	カリウム	508 mg	キャベツの辛子あえ	カリウム	493 mg	
	リン	177 mg	フルーツ	リン	213 mg	フルーツ	リン	182 mg	◆小麦・乳・卵	
◇1日の栄養価◇ エネルギー:1797kcal たんぱく質:39.0g ナトリウム:1837mg 塩分:4.2g カリウム:1372mg リン:572mg										
5/19 水	たんぱく調整食パン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	582 kcal	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)	エネルギー	598 kcal	
	マーメイドジャム	たんぱく質	11.2 g	牛肉の味噌バター炒め	たんぱく質	13.3 g	赤魚の酒蒸しと揚げ出し豆腐の柚子だれ	たんぱく質	13.2 g	
	鶏肉のペッパー焼き	ナトリウム	559 mg	中華煮	ナトリウム	559 mg	ソース焼きそば	ナトリウム	720 mg	
	玉ねぎとピーマンのソテー	塩分	1.5 g	小松菜の胡麻サラダ	塩分	1.3 g	大根と筍の煮物	塩分	1.9 g	
	もも缶(100g)	カリウム	427 mg	かりフラワーのわさび酢和え	カリウム	453 mg	もずくの生姜和え	カリウム	388 mg	
	リン	135 mg	フルーツ	リン	207 mg	フルーツ	リン	176 mg	◆小麦	
◇1日の栄養価◇ エネルギー:1780kcal たんぱく質:37.7g ナトリウム:1838mg 塩分:4.7g カリウム:1268mg リン:518mg										
5/20 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	610 kcal	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)	エネルギー	587 kcal	
	豚肉と蒟蒻の煮物	たんぱく質	12.5 g	肉団子&ピザのカーボトフ	たんぱく質	12.2 g	豚肉と生揚げの甘辛炒め	たんぱく質	12.8 g	
	チンゲン菜のオysterソース炒め	ナトリウム	452 mg	野菜炒め	ナトリウム	838 mg	炊き合わせ	ナトリウム	774 mg	
	みかん缶(100g)	塩分	1.1 g	えび風味ふんわり豆腐	塩分	2 g	アスパラサラダ	塩分	1.7 g	
		カリウム	409 mg	いんげん和え	カリウム	472 mg	チンゲン菜の中華あえ	カリウム	456 mg	
	リン	167 mg	フルーツ	リン	153 mg	フルーツ	リン	187 mg	◆小麦	
◇1日の栄養価◇ エネルギー:1795kcal たんぱく質:37.5g ナトリウム:2064mg 塩分:4.8g カリウム:1337mg リン:507mg										
5/21 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	607 kcal	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)	エネルギー	586 kcal	
	豆腐の和風ステーキのこがけ	たんぱく質	12.1 g	サーモンニールきのこ添え)	たんぱく質	12.6 g	牛肉とピーマンのソテー	たんぱく質	13.1 g	
	白菜ととりひき肉の甘辛炒め	ナトリウム	524 mg	ひじき煮	ナトリウム	622 mg	ツナ入りサラダ	ナトリウム	671 mg	
	洋ナシ缶(100g)	塩分	1.1 g	カレーコロッケ	塩分	1.4 g	昆布入り煮物	塩分	1.6 g	
		カリウム	433 mg	ぜんまいの胡麻和え	カリウム	453 mg	きゅうりの酢味噌あえ	カリウム	475 mg	
	リン	208 mg	フルーツ	リン	182 mg	フルーツ	リン	171 mg	◆小麦・卵	
◇1日の栄養価◇ エネルギー:1790kcal たんぱく質:37.8g ナトリウム:1817mg 塩分:4.1g カリウム:1361mg リン:561mg										
5/22 土	たんぱく調整食パン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	611 kcal	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)	エネルギー	591 kcal	
	いちごジャム	たんぱく質	12.4 g	とり肉と野菜の中華煮	たんぱく質	12.5 g	白身魚の香味揚げのおろしがけ	たんぱく質	12.8 g	
	えび入りスクランブルエッグ	ナトリウム	535 mg	スナックえんどうのバターソテー	ナトリウム	676 mg	チンゲン菜の和風ソテー	ナトリウム	749 mg	
	マカロニときゅうりのサラダ	塩分	1.4 g	わかめサラダ	塩分	1.4 g	春雨サラダ	塩分	1.6 g	
	ハイン缶(100g)	カリウム	397 mg	水菜の和え物	カリウム	504 mg	小松菜のおかか和え	カリウム	450 mg	
	リン	180 mg	フルーツ	リン	202 mg	フルーツ	リン	193 mg	◆小麦・乳・卵	
◇1日の栄養価◇ エネルギー:1804kcal たんぱく質:37.7g ナトリウム:1960mg 塩分:4.4g カリウム:1351mg リン:575mg										
5/23 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	604 kcal	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)	エネルギー	598 kcal	
	鮭の塩焼き	たんぱく質	12.7 g	えびシューマイの中華あん	たんぱく質	12.9 g	肉団子のカレーソテー	たんぱく質	12.8 g	
	金平ごぼう	ナトリウム	410 mg	焼そば	ナトリウム	723 mg	おかか煮	ナトリウム	449 mg	
	もも缶(150g)	塩分	0.9 g	白菜の煮浸し	塩分	1.6 g	グリーンサラダ	塩分	1 g	
		カリウム	414 mg	いんげんの辛子和え	カリウム	462 mg	ほうれん草の香味あえ	カリウム	491 mg	
	リン	184 mg	フルーツ	リン	187 mg	フルーツ	リン	187 mg	◆小麦・乳・卵	
◇1日の栄養価◇ エネルギー:1810kcal たんぱく質:38.4g ナトリウム:1582mg 塩分:3.5g カリウム:1367mg リン:558mg										