

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)		
5/24 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 たんぱく質 ナトリウム 塩分 カリウム リン	604 kcal 12.2 g 708 mg 1.8 g 392 mg 207 mg	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) 豚肉のしょうゆ麹炒め がんも入り炊き合わせ サラダ おひたし フルーツ ◆小麦・乳・卵	エネルギー たんぱく質 ナトリウム 塩分 カリウム リン	596 kcal 12.5 g 723 mg 1.6 g 476 mg 183 mg	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) 小松菜とお肉のいなりの旨煮 金平炒め 海藻サラダ ちんげん菜の胡桃和え フルーツ ◆小麦・乳	エネルギー たんぱく質 ナトリウム 塩分 カリウム リン	587 kcal 12.8 g 645 mg 1.6 g 497 mg 193 mg
◇1日の栄養価◇ エネルギー:1787kcal たんぱく質:37.5g ナトリウム:2076mg 塩分:5.0g カリウム:1365mg リン:583mg									
5/25 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 パン缶(100g)	エネルギー たんぱく質 ナトリウム 塩分 カリウム リン	595 kcal 12.5 g 509 mg 1.2 g 371 mg 177 mg	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) メバルの照焼 煮物 スナックえんどうと彩り野菜のソテー キャベツのすりごま和え フルーツ ◆小麦・卵・乳・かに	エネルギー たんぱく質 ナトリウム 塩分 カリウム リン	606 kcal 13.2 g 728 mg 1.7 g 496 mg 216 mg	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) 酢どり 高野豆腐の生姜煮 シーザーサラダ いんげんの和え物 フルーツ ◆小麦・乳	エネルギー たんぱく質 ナトリウム 塩分 カリウム リン	596 kcal 12.9 g 773 mg 1.5 g 400 mg 207 mg
◇1日の栄養価◇ エネルギー:1797kcal たんぱく質:38.6g ナトリウム:2010mg 塩分:4.4g カリウム:1267mg リン:600mg									
5/26 水	たんぱく調整食パン50g(2枚) 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)	エネルギー たんぱく質 ナトリウム 塩分 カリウム リン	600 kcal 11.2 g 559 mg 1.5 g 427 mg 135 mg	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) ロールキャベツ&ウインナのトマト煮 えびまるてん 小松菜とお豆の和え物 エリンギサラダ フルーツ ◆小麦・乳・卵・えび	エネルギー たんぱく質 ナトリウム 塩分 カリウム リン	624 kcal 12.3 g 722 mg 1.8 g 503 mg 204 mg	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) 豚肉と野菜の生姜炒め 昆布とぜんまいの旨煮 刺身こんにゃく入りサラダ キャベツとみつばの和え物 フルーツ ◆小麦・卵・えび・かに	エネルギー たんぱく質 ナトリウム 塩分 カリウム リン	596 kcal 13.1 g 733 mg 1.9 g 471 mg 180 mg
◇1日の栄養価◇ エネルギー:1820kcal たんぱく質:36.6g ナトリウム:2014mg 塩分:5.2g カリウム:1401mg リン:519mg									
5/27 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 たんぱく質 ナトリウム 塩分 カリウム リン	598 kcal 12.5 g 452 mg 1.1 g 409 mg 167 mg	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) 白身魚(ホキ)の粒マスタード焼 白菜のコンソメ煮 春雨の中華ソテー 人参の和え物 フルーツ ◆小麦・乳・卵	エネルギー たんぱく質 ナトリウム 塩分 カリウム リン	583 kcal 12.6 g 652 mg 1.5 g 378 mg 183 mg	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) 牛肉のしぐれ煮 豆腐チャンフルー かぼちゃのサラダ きゅうりの酢の物 フルーツ ◆小麦・卵	エネルギー たんぱく質 ナトリウム 塩分 カリウム リン	600 kcal 12.9 g 532 mg 1.2 g 501 mg 189 mg
◇1日の栄養価◇ エネルギー:1781kcal たんぱく質:38.0g ナトリウム:1636mg 塩分:3.8g カリウム:1288mg リン:539mg									
5/28 金	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) 豆腐の和風ステーキきのこかけ 白菜ととりひき肉の甘辛炒め 洋ナシ缶(100g)	エネルギー たんぱく質 ナトリウム 塩分 カリウム リン	597 kcal 12.1 g 524 mg 1.1 g 433 mg 208 mg	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) 豆腐ステーキ&ゆで豚の香味だれ ツナ入り和風炒め 野菜サラダ アスパラのおひたし フルーツ ◆小麦・乳・卵・かに	エネルギー たんぱく質 ナトリウム 塩分 カリウム リン	595 kcal 12.8 g 684 mg 1.5 g 505 mg 193 mg	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) サバの生姜焼 ピーマンソテー 切干大根煮 小松菜のごまあえ フルーツ ◆小麦・乳・卵	エネルギー たんぱく質 ナトリウム 塩分 カリウム リン	613 kcal 12.9 g 517 mg 1.4 g 419 mg 197 mg
◇1日の栄養価◇ エネルギー:1805kcal たんぱく質:37.8g ナトリウム:1725mg 塩分:4.0g カリウム:1357mg リン:598mg									
5/29 土	たんぱく調整食パン50g(2枚) 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 パン缶(100g)	エネルギー たんぱく質 ナトリウム 塩分 カリウム リン	602 kcal 12.4 g 535 mg 1.4 g 397 mg 180 mg	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) とり肉の山椒風味焼 野菜の旨煮 中華炒め めかぶの土佐酢あえ フルーツ ◆小麦・乳	エネルギー たんぱく質 ナトリウム 塩分 カリウム リン	590 kcal 12.4 g 585 mg 1.3 g 508 mg 193 mg	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) 海鮮&豚肉の塩ダレ炒め 大根入り和風煮 温野菜サラダ ピリ辛ナムル フルーツ ◆小麦・卵・えび	エネルギー たんぱく質 ナトリウム 塩分 カリウム リン	590 kcal 12.4 g 581 mg 1.3 g 507 mg 204 mg
◇1日の栄養価◇ エネルギー:1782kcal たんぱく質:37.2g ナトリウム:1701mg 塩分:4.0g カリウム:1412mg リン:577mg									
5/30 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 たんぱく質 ナトリウム 塩分 カリウム リン	608 kcal 12.7 g 410 mg 0.9 g 414 mg 184 mg	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) 豚肉のくるみ味噌焼 炊き合わせ キャロットサラダ 白菜の梅あえ フルーツ ◆小麦・卵	エネルギー たんぱく質 ナトリウム 塩分 カリウム リン	601 kcal 13.3 g 702 mg 1.6 g 504 mg 180 mg	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) ホタテの煮付け 春雨のオイスターソース炒め 長いも入り酢の物 もやしのナムル フルーツ ◆小麦	エネルギー たんぱく質 ナトリウム 塩分 カリウム リン	589 kcal 12.8 g 627 mg 1.5 g 508 mg 193 mg
◇1日の栄養価◇ エネルギー:1798kcal たんぱく質:38.8g ナトリウム:1739mg 塩分:4.0g カリウム:1426mg リン:557mg									