

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)		
5/31 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	609 kcal	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)	エネルギー	590 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	メハルの照焼(生姜風味) 五目炒め 春雨サラダ オクラのピーナツ和え フルーツ	たんぱく質	13.1 g	チキン&野菜のブラウンソース煮 金平ごぼう ツナサラダ アスパラのおひたし フルーツ	たんぱく質	13.3 g
		ナトリウム	708 mg		ナトリウム	567 mg		ナトリウム	779 mg
		塩分	1.8 g		塩分	1.8 g		塩分	1.7 g
		カリウム	392 mg		カリウム	493 mg		カリウム	469 mg
		リン	207 mg		リン	186 mg		リン	192 mg
				◆小麦・卵・落花生				◆小麦・乳・落花生	
	◇1日の栄養価◇ エネルギー:1803kcal たんぱく質:38.6g ナトリウム:2054mg 塩分:5.3g カリウム:1354mg リン:585mg								
6/1 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	603 kcal	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)	エネルギー	592 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	月見玉子焼のせオスターソース炒め チキン&野菜のホトフ ペンネサラダ ピリ辛もやし フルーツ	たんぱく質	13 g	鮭竜田のおろしだれ 小松菜としめじの煮物 春雨入りごまあえ 山菜のおかかあえ フルーツ	たんぱく質	12.7 g
		ナトリウム	509 mg		ナトリウム	735 mg		ナトリウム	617 mg
		塩分	1.2 g		塩分	1.6 g		塩分	1.4 g
		カリウム	371 mg		カリウム	430 mg		カリウム	490 mg
		リン	177 mg		リン	166 mg		リン	207 mg
				◆小麦・乳・卵				◆小麦・乳・卵・かに	
	◇1日の栄養価◇ エネルギー:1790kcal たんぱく質:38.2g ナトリウム:1861mg 塩分:4.2g カリウム:1291mg リン:550mg								
6/2 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	608 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)	たんぱく質	11.2 g	豚肉ときのこの和風炒め スッキーニのカレー煮 キャベツの柑橘風味サラダ もずく和え フルーツ	たんぱく質	12.6 g	なたろふんわり豆腐のネギ胡麻だれ 和風炒め ごぼうサラダ ナムル フルーツ	たんぱく質	13.2 g
		ナトリウム	559 mg		ナトリウム	646 mg		ナトリウム	591 mg
		塩分	1.5 g		塩分	1.4 g		塩分	1.6 g
		カリウム	427 mg		カリウム	492 mg		カリウム	481 mg
		リン	135 mg		リン	204 mg		リン	179 mg
				◆小麦・乳・卵				◆小麦・卵・落花生・えび	
	◇1日の栄養価◇ エネルギー:1806kcal たんぱく質:37.0g ナトリウム:1796mg 塩分:4.5g カリウム:1400mg リン:518mg								
6/3 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	595 kcal	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)	エネルギー	604 kcal
	豚肉と蒟蒻の煮物 チンゲン菜のオスターソース炒め みかん缶(100g)	たんぱく質	12.5 g	とり肉のさっぱり煮 アスパラのバターソテー 中華くらげ和え ブロッコリーの胡麻サラダ フルーツ	たんぱく質	13.2 g	野菜入り和風いなり焼 焼うどん なすの生姜煮 タコの酢味噌あえ フルーツ	たんぱく質	12.6 g
		ナトリウム	452 mg		ナトリウム	796 mg		ナトリウム	871 mg
		塩分	1.1 g		塩分	1.9 g		塩分	2 g
		カリウム	409 mg		カリウム	468 mg		カリウム	460 mg
		リン	167 mg		リン	198 mg		リン	202 mg
				◆小麦・乳・卵				◆小麦・卵	
	◇1日の栄養価◇ エネルギー:1797kcal たんぱく質:38.3g ナトリウム:2119mg 塩分:5.0g カリウム:1337mg リン:567mg								
6/4 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	604 kcal	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)	エネルギー	595 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	牛焼肉 大根煮 ひじきのサラダ 生姜あえ フルーツ	たんぱく質	12.6 g	白身魚のごま醤油焼 キャベツの中華炒め エリンギのサラダ ほうれん草の和え物 フルーツ	たんぱく質	13.3 g
		ナトリウム	524 mg		ナトリウム	657 mg		ナトリウム	667 mg
		塩分	1.1 g		塩分	1.3 g		塩分	1.7 g
		カリウム	433 mg		カリウム	483 mg		カリウム	505 mg
		リン	208 mg		リン	186 mg		リン	203 mg
				◆小麦・卵				◆小麦・卵・乳・かに	
	◇1日の栄養価◇ エネルギー:1796kcal たんぱく質:38.0g ナトリウム:1848mg 塩分:4.1g カリウム:1421mg リン:597mg								
6/5 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	591 kcal	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)	エネルギー	602 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	きのこがんと野菜の旨煮 れんこんのピリ辛ソテー オクラ&タコサラダ いんげんの辛子和え フルーツ	たんぱく質	12.7 g	豚肉のハーベキューソテー ごぼうと太ねぎの炒め煮 海藻サラダ&スッキーニサラダ なます フルーツ	たんぱく質	12.5 g
		ナトリウム	535 mg		ナトリウム	697 mg		ナトリウム	686 mg
		塩分	1.4 g		塩分	1.6 g		塩分	1.5 g
		カリウム	397 mg		カリウム	484 mg		カリウム	500 mg
		リン	180 mg		リン	200 mg		リン	184 mg
				◆小麦・卵				◆小麦・乳	
	◇1日の栄養価◇ エネルギー:1795kcal たんぱく質:37.6g ナトリウム:1918mg 塩分:4.5g カリウム:1381mg リン:564mg								
6/6 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	583 kcal	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g)	エネルギー	592 kcal
	鮭の塩焼き 金平ごぼう もも缶(150g)	たんぱく質	12.7 g	巾着入り煮物 和風ソテー キャベツのお浸し きゅうりの浅漬け フルーツ	たんぱく質	12.3 g	若鶏のレモンペッパー焼 大根サラダ レンコン煮 小松菜の磯辺あえ フルーツ	たんぱく質	12.7 g
		ナトリウム	410 mg		ナトリウム	701 mg		ナトリウム	671 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	500 mg		カリウム	408 mg
		リン	184 mg		リン	194 mg		リン	172 mg
				◆小麦・卵				◆小麦・乳・卵	
	◇1日の栄養価◇ エネルギー:1783kcal たんぱく質:37.7g ナトリウム:1782mg 塩分:4.1g カリウム:1322mg リン:550mg								