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)＊お届は致しておりません。		昼食(調理済み)		夕食(調理済み)	
8/2 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) 牛肉とピーマンの中華炒め がんも入り炊き合わせ いんげんのおひたし 酢の物 フルーツ ◆小麦	エネルギー 590 kcal たんぱく質 13.3 g ナトリウム 658 mg 塩分 1.3 g カリウム 496 mg リン 204 mg	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) シルバーのバター醤油焼 ビーフン炒め なすのトマト煮 オクラのごま和え フルーツ ◆小麦・乳	エネルギー 601 kcal たんぱく質 12.9 g ナトリウム 657 mg 塩分 1.5 g カリウム 486 mg リン 191 mg
◇1日の栄養価◇ エネルギー:1795kcal たんぱく質:38.4g ナトリウム:2023mg 塩分:4.6g カリウム:1374mg リン:602mg						
8/3 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) 信田煮 野菜の中華炒め スパゲティサラダ 水菜の和え物 フルーツ ◆小麦・乳・卵・かに	エネルギー 605 kcal たんぱく質 12.7 g ナトリウム 685 mg 塩分 1.6 g カリウム 466 mg リン 214 mg	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) 照焼チキン 酢味噌あえ 切干大根煮 味付もやし フルーツ ◆小麦・卵	エネルギー 597 kcal たんぱく質 13.2 g ナトリウム 651 mg 塩分 1.5 g カリウム 488 mg リン 186 mg
◇1日の栄養価◇ エネルギー:1797kcal たんぱく質:38.4g ナトリウム:1845mg 塩分:4.3g カリウム:1325mg リン:577mg						
8/4 水	たんぱく調整食パン50g(2枚) マーマレードジャム 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 610 kcal たんぱく質 12 g ナトリウム 562 mg 塩分 1.5 g カリウム 440 mg リン 143 mg	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) 豚ステーキの香味だれ ひじき入り和風炒め 夏野菜サラダ 味付山菜(生姜風味) フルーツ ◆小麦・乳・卵	エネルギー 605 kcal たんぱく質 12.4 g ナトリウム 830 mg 塩分 1.8 g カリウム 462 mg リン 171 mg	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) 巾着入り旨煮 とり肉入り和風バター炒め 海藻サラダ 人参のピリ辛あえ フルーツ ◆小麦・乳・卵	エネルギー 611 kcal たんぱく質 13.3 g ナトリウム 729 mg 塩分 1.6 g カリウム 494 mg リン 208 mg
◇1日の栄養価◇ エネルギー:1826kcal たんぱく質:37.7g ナトリウム:2121mg 塩分:4.9g カリウム:1396mg リン:522mg						
8/5 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 12.4 g ナトリウム 452 mg 塩分 1.1 g カリウム 411 mg リン 167 mg	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) 麻婆ナス豆腐 れんこんソテー キャベツのピビンバ風あえ いんげんのおひたし フルーツ ◆小麦・落花生	エネルギー 600 kcal たんぱく質 13.2 g ナトリウム 830 mg 塩分 1.8 g カリウム 486 mg リン 169 mg	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) 赤魚の生姜焼 春雨のオイスター炒め 油揚げとぜんまいのおかか煮 アスパラサラダ フルーツ ◆小麦・卵	エネルギー 605 kcal たんぱく質 13.1 g ナトリウム 568 mg 塩分 1.7 g カリウム 338 mg リン 177 mg
◇1日の栄養価◇ エネルギー:1803kcal たんぱく質:38.7g ナトリウム:1850mg 塩分:4.6g カリウム:1235mg リン:513mg						
8/6 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 599 kcal たんぱく質 12.2 g ナトリウム 694 mg 塩分 1.5 g カリウム 431 mg リン 212 mg	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) 豚肉と厚揚げの生姜煮 焼うどん 寒天の磯胡桃サラダ ほうれん草のお浸し フルーツ ◆小麦・卵	エネルギー 595 kcal たんぱく質 12.9 g ナトリウム 660 mg 塩分 1.4 g カリウム 467 mg リン 188 mg	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) 豚肉の甘酢あん ちんげん菜の煮浸し もずく酢 柑橘ドレッシングサラダ フルーツ ◆小麦・卵	エネルギー 603 kcal たんぱく質 12.9 g ナトリウム 679 mg 塩分 1.5 g カリウム 499 mg リン 189 mg
◇1日の栄養価◇ エネルギー:1797kcal たんぱく質:38.0g ナトリウム:2033mg 塩分:4.4g カリウム:1397mg リン:589mg						
8/7 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 パイン缶(100g)	エネルギー 609 kcal たんぱく質 12.7 g ナトリウム 535 mg 塩分 1.4 g カリウム 401 mg リン 183 mg	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) メバルの柚子胡椒焼 茄子と肉団子の煮物 野菜サラダ ビビンバ山菜 フルーツ ◆小麦・乳・卵	エネルギー 589 kcal たんぱく質 13.2 g ナトリウム 708 mg 塩分 1.6 g カリウム 423 mg リン 188 mg	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) 牛肉のスタミナ炒め 根菜煮 揚げ餃子 粒マスタードドレッシングサラダ フルーツ ◆小麦・乳・卵・かに	エネルギー 600 kcal たんぱく質 13 g ナトリウム 880 mg 塩分 1.9 g カリウム 505 mg リン 190 mg
◇1日の栄養価◇ エネルギー:1798kcal たんぱく質:38.9g ナトリウム:2123mg 塩分:4.9g カリウム:1329mg リン:561mg						
8/8 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) えびシューマイの中華あん 焼そば 白菜の煮浸し いんげんの辛子和え フルーツ ◆小麦・乳・卵・えび	エネルギー 604 kcal たんぱく質 12.9 g ナトリウム 723 mg 塩分 1.6 g カリウム 462 mg リン 187 mg	たんぱく調整ごはん1/12.5(180g) 肉団子のカレーソテー おかか煮 グリーンサラダ ほうれん草の香味あえ フルーツ ◆小麦・乳・卵	エネルギー 598 kcal たんぱく質 12.8 g ナトリウム 449 mg 塩分 1 g カリウム 491 mg リン 187 mg
◇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						