

様

健康 L弁当

	2017年9月18日(月)	2017年9月19日(火)	2017年9月20日(水)	2017年9月21日(木)	2017年9月22日(金)	2017年9月23日(土)	2017年9月24日(日)
昼食	チキン南蛮 ほうれん草のチーズ焼き マカロニサラダ 筍の味噌煮 果物	鯖の塩焼き 野菜のカレー煮 小松菜の柚香和え パプリカ甘辛炒め 果物	さんまの梅蒲焼 酢の物 ベーコンとじゃがいものミルク煮 小松菜の煮浸し 果物	けんちん煮 信田煮 きゅうりの和え物 ごぼうサラダ 果物	ハンバーグ 白菜のお浸し 青梗菜のソテー 大根の煮付け 果物	すきやき風煮 はるさめサラダ 白和え 土佐煮 果物	鯖のムニエル きゅうりの酢の物 野菜の煮付け 春雨の炒め物 果物
カロリー	795kcal	642kcal	809kcal	750kcal	777kcal	739kcal	789kcal
たんぱく	19.5g	24.4g	24.5g	22.4g	23.8g	26.2g	28.5g
脂質	26.8g	12.8g	27.2g	23.8g	25.7g	18.0g	26.4g
食塩	2.3g	1.7g	1.7g	1.7g	2.7g	2.7g	1.9g
夕食	赤魚の煮付け 野菜炒め オクラのおかか和え かぼちゃサラダ 果物	餃子 オクラとかぼちゃのバターソテー きゅうりのドレッシング和え 五目煮豆 果物	豚カツ 海老団子コンソメ煮 ブロッコリーのごま和え ポテトサラダ 果物	アジフライ コールスローサラダ アスパラベーコン炒め 菜の花の卵とじ 果物	赤魚西京漬け焼き 和風スパゲティー さつま芋の煮物 もやしの和え物 果物	白身魚のフリッター かぼちゃの煮物 拌三絲 卵の花 果物	鶏肉の五目味噌炒め 小松菜のお浸し アスパラの炒め物 大根のくず煮 果物
カロリー	676kcal	743kcal	789kcal	787kcal	649kcal	662kcal	757kcal
たんぱく	27.1g	19.0g	26.8g	26.7g	23.8g	20.3g	24.3g
脂質	12.0g	17.9g	16.1g	22.8g	9.0g	12.2g	24.5g
食塩	2.1g	2.2g	3.2g	2.1g	1.7g	1.9g	2.6g
合計							
カロリー	1471kcal	1385kcal	1598kcal	1537kcal	1426kcal	1401kcal	1546kcal
たんぱく	46.6g	43.4g	51.3g	49.1g	47.6g	46.5g	52.8g
脂質	38.8g	30.7g	43.3g	46.6g	34.7g	30.2g	50.9g
食塩	4.4g	3.9g	4.9g	3.8g	4.4g	4.6g	4.5g

(注) お受け取り後、速やかに冷蔵庫に入れて下さい。

◎魚は天候等により変更する場合がありますが、栄養価は

- ・当日中にお召し上がりください。
- ・真空パックの場合はラベル表示の消費期限までに必ずお召し上がりください。

類似のものを使用しますのでご了承ください。

お届け要領

- ①ご注文は、週に1回からでもOKです。
- ②月～土曜日(祭日含む)まで毎日お届けします。
尚、日曜分は真空パック包装で土曜日に配達させていただきます。
- ③材料入手の都合により献立が変更される場合がありますのでご容赦ください。
- ④昼・夕セットでお届けします。 昼のみ、夕のみのご注文も承ります。
- ⑤手渡しが原則ですが、保冷箱に入れて指定場所に置くことも可能です。
- ⑥ご出張・ご旅行等で短期お休みの場合は、3営業日前の正午までに
お知らせください。その際、休まれた分は繰り越して精算させていただきます。



健康応援団

茨木市西安威1-6-6
池田市神田3-20-16 1F
TEL 072-703-1275
FAX 072-743-4549
営業時間 AM9時～PM7時