

様

健康 M弁当

	2017年9月25日(月)	2017年9月26日(火)	2017年9月27日(水)	2017年9月28日(木)	2017年9月29日(金)	2017年9月30日(土)	2017年10月1日(日)
昼食	さんまの塩焼き スナックエンドウごま和え ナスと挽肉の煮物 鶏しんじょう 漬物	豚肉のゴマ風味焼き 炒め煮 高野豆腐の含め煮 スパゲティサラダ 漬物	筑前煮 揚げだしなす 白菜のゆかり和え 高野豆腐の卵とじ 漬物	白身フライ 小松菜なめたけ和え カリフラワーとえびのサラダ 切干大根炒め煮 漬物	あじのドレッシングかけ 大根サラダ さつまいも甘煮 五目煮豆 漬物	メバルの煮魚 がんも含め煮 彩りソテー 春雨の酢の物 漬物	ミートコロケ レタスサラダ 焼売 ほうれん草のソテー 漬物
カロリー	633kcal	631kcal	647kcal	633kcal	600kcal	585kcal	609kcal
たんぱく	21.6g	22.4g	24.0g	18.0g	22.6g	22.5g	16.6g
脂質	22.9g	19.1g	20.9g	18.8g	12.7g	14.7g	11.4g
食塩	2.4g	2.6g	3.1g	2.6g	1.9g	2.7g	3.1g
夕食	牛肉のトマト煮込み 青梗菜の煮浸し かぼちの煮物 もやし炒め 漬物	タラのねぎ味噌焼き オクラの和え物 レンコンのきんぴら 南瓜のみたらしあんかけ 漬物	赤魚オイスター炒め 白菜の煮浸し キャベツの和え物 ビーフン炒め 漬物	炒り豆腐 冬瓜のあんかけ ほうれん草のソテー ナポリタン 漬物	鶏肉のケチャップ炒め 海藻サラダ ふきの煮物 もやしのごまよごし 漬物	カニ玉あんかけ シーフードサラダ 里芋の煮物 大根のそぼろ煮 漬物	タラのパン粉焼き かぼちの煮物 にらともやしのお浸し ウインナーソテー 漬物
カロリー	564kcal	528kcal	593kcal	604kcal	577kcal	620kcal	662kcal
たんぱく	20.6g	20.3g	22.8g	21.4g	19.3g	16.7g	24.5g
脂質	14.4g	5.8g	15.2g	16.5g	16.7g	18.0g	19.9g
食塩	2.8g	2.6g	2.4g	2.6g	2.6g	3.4g	2.7g
合計							
カロリー	1197kcal	1159kcal	1240kcal	1237kcal	1177kcal	1205kcal	1271kcal
たんぱく	42.2g	42.7g	46.8g	39.4g	41.9g	39.2g	41.1g
脂質	37.3g	24.9g	36.1g	35.3g	29.4g	32.7g	31.3g
食塩	5.2g	5.2g	5.5g	5.2g	4.5g	6.1g	5.8g

(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。

類似のものを使用しますのでご了承ください。

・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。

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