

様

## 健康 M弁当

	2017年10月2日(月)	2017年10月3日(火)	2017年10月4日(水)	2017年10月5日(木)	2017年10月6日(金)	2017年10月7日(土)	2017年10月8日(日)
昼食	タンドリーチキン 肉じゃが 春菊のごま和え スパゲティサラダ	エビフライ れんこんのごま煮 いんげんの和え物 なると煮 漬物	メルルーサのムニエル 野菜炒め かぼちゃサラダ ごぼうの炒め煮 漬物	ミートオムレツ 春菊の和え物 大根の甘辛煮 煮豆 漬物	チンジャオロース 野菜の煮物 ひじきと大根のサラダ 卵の花 漬物	豚しょうが焼き 野菜の酢炒め 鯛の香梅煮 海藻サラダ 漬物	ぶりの照り焼 五日キンピラ ジャガイモの煮付け 焼きなす 漬物
カロリー	656kcal	672kcal	632kcal	555kcal	575kcal	604kcal	609kcal
たんぱく	23.1g	22.1g	20.8g	15.2g	19.6g	21.8g	22.7g
脂質	16.0g	14.4g	20.0g	11.7g	14.3g	18.0g	15.6g
食塩	3.4g	3.1g	2.6g	2.3g	2.4g	3.0g	2.3g
夕食	メルルーサ磯辺揚げ 冬瓜の煮付け ほうれん草からし和え 焼きなす 漬物	なすとひき肉の味噌炒め 千切り煮 野菜のカレーソテー 春菊のお浸し 漬物	肉団子煮 高野豆腐の含め煮 三色ナムル さつまいも甘煮 漬物	さんまの照り煮 じゃが芋のそぼろ餡かけ 白和え 青梗菜煮浸し 漬物	カレイの煮付け アスパラの炒め物 酢みそ和え こんにゃくの煮物 漬物	鯖のおろし煮 青梗菜の和え物 刻み昆布の煮物 里芋のみたらし 漬物	和風ハンバーグ 小松菜の炒め物 鶏ささみのマリネ ポテトサラダ 漬物
カロリー	553kcal	540kcal	590kcal	648kcal	522kcal	644kcal	619kcal
たんぱく	21.5g	16.1g	19.3g	22.7g	25.1g	23.0g	25.7g
脂質	11.2g	14.0g	9.7g	18.9g	4.7g	16.1g	12.8g
食塩	2.7g	2.4g	2.6g	2.2g	2.5g	3.1g	3.3g
合計							
カロリー	1209kcal	1212kcal	1222kcal	1203kcal	1097kcal	1248kcal	1228kcal
たんぱく	44.6g	38.2g	40.1g	37.9g	44.7g	44.8g	48.4g
脂質	27.2g	28.4g	29.7g	30.6g	19.0g	34.1g	28.4g
食塩	6.1g	5.5g	5.2g	4.5g	4.9g	6.1g	5.6g

(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