

様

蛋白制限食60g

| | 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 フルーツ寄せ | 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 フルーツ寄せ | 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 フルーツ寄せ | ミートオムレツ 春菊の和え物 大根の甘辛煮 煮豆 フルーツ寄せ | 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 フルーツ寄せ | 豚しょうが焼き 野菜の酢炒め 鯛の香梅煮 海藻サラダ フルーツ寄せ | 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 フルーツ寄せ |
| カロリー | 627kcal | 620kcal | 650kcal | 566kcal | 593kcal | 622kcal | 632kcal |
| たんぱく | 20.6g | 17.0g | 20.6g | 14.2g | 17.5g | 19.3g | 22.1g |
| 脂質 | 14.5g | 13.7g | 20.0g | 11.6g | 15.2g | 20.6g | 16.5g |
| 食塩 | 1.6g | 1.8g | 2.1g | 1.7g | 1.8g | 1.5g | 1.7g |
| 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 フルーツ寄せ | 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 フルーツ寄せ | 肉団子煮 高野豆腐の含め煮 三色ナムル さつまいも甘煮 フルーツ寄せ | 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 フルーツ寄せ | 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 フルーツ寄せ | 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 フルーツ寄せ | 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 フルーツ寄せ |
| カロリー | 570kcal | 627kcal | 626kcal | 650kcal | 591kcal | 670kcal | 674kcal |
| たんぱく | 21.3g | 15.8g | 17.8g | 21.0g | 22.0g | 22.2g | 17.9g |
| 脂質 | 11.2g | 21.5g | 12.4g | 17.8g | 11.5g | 18.1g | 23.0g |
| 食塩 | 1.8g | 1.5g | 1.8g | 1.7g | 1.9g | 1.9g | 2.0g |
| 合計 | | | | | | | |
| カロリー | 1197kcal | 1247kcal | 1276kcal | 1216kcal | 1184kcal | 1292kcal | 1306kcal |
| たんぱく | 41.9g | 32.8g | 38.4g | 35.2g | 39.5g | 41.5g | 40.0g |
| 脂質 | 25.7g | 35.2g | 32.4g | 29.4g | 26.7g | 38.7g | 39.5g |
| 食塩 | 3.4g | 3.3g | 3.9g | 3.4g | 3.7g | 3.4g | 3.7g |

(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いております。
- 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