

様

健康 M弁当

	2017年10月9日(月)	2017年10月10日(火)	2017年10月11日(水)	2017年10月12日(木)	2017年10月13日(金)	2017年10月14日(土)	2017年10月15日(日)
昼食	鱈のつけ焼き 春菊の和えもの オランダ煮 玉ねぎの炒め物 漬物	鶏の照り焼き 小松菜の炒め物 こんにゃくの炒り煮 がんもの含め煮 漬物	豚肉の南蛮漬 かぼちゃサラダ じゃが芋とツナの煮物 ニラともやしのお浸し 漬物	鮭のマヨネーズ焼き 炊き合わせ れんこんサラダ 青梗菜のなめ茸和え 漬物	白身フライ 高野豆腐の含め煮 ほうれん草のお浸し 揚げだしなす 漬物	豆腐ハンバーグ 炒め煮 じゃがいもの煮物 春雨サラダ 漬物	シルバーの照り焼き 青梗菜のあんかけ ほうれん草からし和え だし巻き卵 漬物
カロリー	588kcal	546kcal	672kcal	592kcal	588kcal	690kcal	524kcal
たんぱく	22.0g	25.3g	24.1g	24.3g	18.3g	16.3g	22.4g
脂質	14.6g	10.1g	17.9g	11.4g	14.3g	22.8g	13.1g
食塩	2.5g	2.8g	2.6g	1.7g	2.5g	2.6g	2.9g
夕食	ポークチャップ 酢みそ和え きのこの炒め物 菜の花のごま和え 漬物	豆腐の野菜あんかけ マカロニサラダ ほうれん草とベーコン炒め 冬瓜の煮付け 漬物	赤魚の煮付け 竹輪の磯辺揚げ 白菜の梅肉和え ビーフン炒め 漬物	鶏肉の竜田揚げ 炒め煮 春菊のお浸し ふるふき大根 漬物	肉団子の甘酢あんかけ さつま揚げと南瓜の煮物 ブロッコリーのおかかあえ ごぼうのきんぴら 漬物	豚肉のカレーソテー リヨネーズポテト きゅうりの和え物 ひじきの煮つけ 漬物	牛肉と大根の韓国風煮物 オクラおかか和え 信田巻き 粉ふきいも 漬物
カロリー	633kcal	593kcal	563kcal	540kcal	556kcal	625kcal	589kcal
たんぱく	23.6g	19.6g	22.2g	25.6g	20.2g	21.9g	22.2g
脂質	16.5g	13.6g	11.5g	9.6g	10.3g	18.8g	15.3g
食塩	3.4g	2.6g	2.4g	3.2g	2.8g	2.2g	2.3g
合計							
カロリー	1221kcal	1139kcal	1235kcal	1132kcal	1144kcal	1315kcal	1113kcal
たんぱく	45.6g	44.9g	46.3g	49.9g	38.5g	38.2g	44.6g
脂質	31.1g	23.7g	29.4g	21.0g	24.6g	41.6g	28.4g
食塩	5.9g	5.4g	5.0g	4.9g	5.3g	4.8g	5.2g

(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

類似のものを使用しますのでご了承ください。

- ・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。

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