

様

健康 M弁当

	2018年2月19日(月)	2018年2月20日(火)	2018年2月21日(水)	2018年2月22日(木)	2018年2月23日(金)	2018年2月24日(土)	2018年2月25日(日)
昼食	エビカツ かぼちゃサラダ マカロニソテー 卵の花 漬物	ミートボールシチュー オクラのおかか和え 信田煮 粉ふきいも 漬物	チーズハンバーグ 大根の煮付け 小松菜お浸し インゲンの炒め煮 漬物	炒り豆腐(牛肉) オクラとツナの和え物 若竹煮 温サラダ 漬物	鰹の塩焼き ポテトのマヨ炒め 和風スパゲティー 里芋のゆず味噌かけ 漬物	鮭の蒸し焼き うま煮 ごぼうの炒り煮 ほうれん草のお浸し 漬物	豚肉のごま煮 白菜と油揚げの煮浸し キャベツピーナツ和え だし巻き卵 漬物
カロリー	705kcal	616kcal	619kcal	582kcal	588kcal	545kcal	667kcal
たんぱく	21.1g	17.9g	25.4g	21.4g	20.5g	27.2g	28.0g
脂質	17.4g	16.9g	13.1g	17.9g	13.1g	10.2g	22.9g
食塩	3.5g	2.9g	3.5g	2.5g	2.6g	2.9g	3.3g
夕食	豚肉のからし醤油かけ オニオンサラダ0.7 ごぼうの煮物 大根の梅和え 漬物	白身魚の野菜あんかけ 大根の甘辛煮 ナスの味噌炒め ほうれん草ごま和え 漬物	鯖の煮付け 白菜とカニカマのソテー がんもの煮物 玉ねぎおかか和え 漬物	タラのレモン蒸し インゲンのピーナツ和え ナスの炒め物 切干だいこん 漬物	豚肉とキャベツのみそ炒め 青梗菜炒め煮 さつまいもの甘煮 小松菜なめたけ和え 漬物	焼肉 小松菜和え物 高野豆腐含め煮 ひじき煮 漬物	揚げだし豆腐 さつまいものサラダ ナスの和え物 きのこのソテー
カロリー	594kcal	549kcal	596kcal	530kcal	624kcal	611kcal	574kcal
たんぱく	26.0g	19.2g	23.2g	21.2g	20.8g	24.7g	14.0g
脂質	12.6g	8.2g	17.2g	9.3g	15.6g	17.0g	15.2g
食塩	2.7g	2.7g	2.7g	3.3g	2.5g	3.0g	2.8g
合計							
カロリー	1299kcal	1165kcal	1215kcal	1112kcal	1212kcal	1156kcal	1241kcal
たんぱく	47.1g	37.1g	48.6g	42.6g	41.3g	51.9g	42.0g
脂質	30.0g	25.1g	30.3g	27.2g	28.7g	27.2g	38.1g
食塩	6.2g	5.6g	6.2g	5.8g	5.1g	5.9g	6.1g

(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