

様

健康 M弁当

	2018年3月5日(月)	2018年3月6日(火)	2018年3月7日(水)	2018年3月8日(木)	2018年3月9日(金)	2018年3月10日(土)	2018年3月11日(日)
昼食	さんまの梅蒲焼 酢の物 ベーコンとじゃがのミルク煮 小松菜の煮浸し 漬物	けんちん煮 信田煮 きゅうりの和え物 ごぼうサラダ 漬物	ハンバーグ 白菜お浸し 青梗菜のソテー 大根の煮付け 漬物	すきやき風煮 はるさめサラダ 白和え 土佐煮 漬物	鯖のムニエル 酢の物 野菜の煮付け 春雨の炒め物 漬物	さんまの塩焼き スナップエンドウごま和え 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
カロリー	655kcal	647kcal	554kcal	662kcal	662kcal	633kcal	631kcal
たんぱく	20.1g	19.7g	24.4g	25.3g	23.5g	21.6g	22.4g
脂質	21.3g	21.6g	8.5g	17.8g	22.9g	22.9g	19.1g
食塩	2.2g	2.1g	3.3g	3.2g	2.4g	2.4g	2.6g
夕食	豚カツ えび団子コンソメ煮 ブロッコリーのごま和え ポテトサラダ 漬物	アジフライ コールスローサラダ アスパラ・ベーコン炒め 菜の花の卵とじ 漬物	赤魚の西京漬け焼き 和風スパゲティー さつま芋の煮物 もやしの和え物 漬物	白身魚のフリッター かぼちゃと大根の煮物 拌三絲 卵の花 漬物	鶏肉の五目味噌炒め 小松菜のお浸し アスパラときのこの炒め物 大根のくず煮 漬物	牛肉のトマト煮込み 青梗菜の煮浸し かぼちゃの煮物 もやし炒め 漬物	タラのねぎ味噌焼き オクラの和え物 レンコンきんぴら 南瓜のみたらしあんかけ
カロリー	598kcal	648kcal	551kcal	568kcal	617kcal	564kcal	528kcal
たんぱく	19.8g	21.8g	19.4g	18.1g	19.7g	20.6g	20.3g
脂質	11.7g	19.8g	8.1g	11.2g	19.4g	14.4g	5.8g
食塩	2.9g	2.4g	2.1g	2.3g	3.1g	2.8g	2.6g
合計							
カロリー	1253kcal	1295kcal	1105kcal	1230kcal	1279kcal	1197kcal	1159kcal
たんぱく	39.9g	41.5g	43.8g	43.4g	43.2g	42.2g	42.7g
脂質	33.0g	41.4g	16.6g	29.0g	42.3g	37.3g	24.9g
食塩	5.1g	4.5g	5.4g	5.5g	5.5g	5.2g	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

- ・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