

様

健康 M弁当

	2018年3月12日(月)	2018年3月13日(火)	2018年3月14日(水)	2018年3月15日(木)	2018年3月16日(金)	2018年3月17日(土)	2018年3月18日(日)
昼食	筑前煮 揚げだしなす 白菜ゆかり和え 高野豆腐の卵とじ 漬物	白身フライ 小松菜なめたけ和え カリフラワーとえびのサラダ 切干大根炒め煮 漬物	あじのドレッシングかけ 大根サラダ さつまいも甘煮 五目煮豆 漬物	メバルの煮付け がんも含め煮 彩りソテー 春雨の酢の物 漬物	ミートコロッケ レタスサラダ 焼売 ほうれん草のソテー 漬物	タンドリーチキン 肉じゃが 春菊ごま和え スパゲティサラダ 漬物	エビフライ れんこんのごま煮 インゲンの和え物 なると煮 漬物
カロリー	647kcal	633kcal	600kcal	586kcal	609kcal	656kcal	672kcal
たんぱく	24.0g	18.0g	22.6g	22.5g	16.6g	23.1g	22.1g
脂質	20.9g	18.8g	12.7g	14.7g	11.4g	16.0g	14.4g
食塩	3.1g	2.6g	1.9g	2.7g	3.1g	3.4g	3.1g
夕食	赤魚オイスター炒め 白菜の煮浸し キャベツの和え物 ビーフン炒め 漬物	炒り豆腐 冬瓜のあんかけ ほうれん草のソテー スパゲッティ 漬物	鶏肉のケチャップ炒め 海藻サラダ ふきの煮物 もやしのごまよごし 漬物	カニ玉あんかけ シーフードサラダ 里芋の煮物 大根そぼろ煮 漬物	タラのパン粉焼き かぼちゃの煮物 ニラともやしのお浸し ウインナーソテー 漬物	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 春菊お浸し
カロリー	593kcal	604kcal	577kcal	620kcal	662kcal	553kcal	540kcal
たんぱく	22.8g	21.4g	19.3g	16.7g	24.5g	21.5g	16.1g
脂質	15.2g	16.5g	16.7g	18.0g	19.9g	11.2g	14.0g
食塩	2.4g	2.6g	2.6g	3.4g	2.7g	2.7g	2.4g
合計							
カロリー	1240kcal	1237kcal	1177kcal	1206kcal	1271kcal	1209kcal	1212kcal
たんぱく	46.8g	39.4g	41.9g	39.2g	41.1g	44.6g	38.2g
脂質	36.1g	35.3g	29.4g	32.7g	31.3g	27.2g	28.4g
食塩	5.5g	5.2g	4.5g	6.1g	5.8g	6.1g	5.5g

(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