

様

健康 M弁当

	2018年3月26日(月)	2018年3月27日(火)	2018年3月28日(水)	2018年3月29日(木)	2018年3月30日(金)	2018年3月31日(土)	2018年4月1日(日)
昼食	豚肉の南蛮漬 かぼちゃサラダ じゃが芋とツナの煮物 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 ほうれん草お浸し 揚げだしなす 漬物	豆腐ハンバーグ 炒め煮 野菜の煮物 春雨サラダ 漬物	シルバー照り焼き 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	麻婆豆腐 冬瓜のくず煮 酢味噌和え 和風スパゲティー 漬物	豚肉のマヨネーズ焼き さつま揚げの煮物 ほうれん草のソテー 野菜のごま和え 漬物
カロリー	672kcal	592kcal	587kcal	690kcal	523kcal	590kcal	618kcal
たんぱく	24.1g	24.3g	18.3g	16.3g	22.3g	20.7g	23.0g
脂質	17.9g	11.4g	14.3g	22.8g	13.1g	14.0g	20.4g
食塩	2.6g	1.7g	2.5g	2.6g	2.9g	3.1g	3.1g
夕食	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 春菊お浸し ふろふき大根 漬物	鶏団子の甘酢あんかけ かぼちゃ炊き合わせ 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 オクラのおかか和え 信田巻き 粉ふきいも 漬物	タラのムニエルきのこソース 野菜炒め かぼちゃのミルク煮 青梗菜煮浸し 漬物	カニ玉あんかけ ベーコンとじゃがのミルク煮 いんげんのおかか和え オランダ煮
カロリー	563kcal	540kcal	554kcal	625kcal	589kcal	565kcal	624kcal
たんぱく	22.2g	25.6g	20.0g	21.9g	22.2g	22.2g	14.0g
脂質	11.5g	9.6g	10.2g	18.8g	15.3g	10.1g	20.2g
食塩	2.4g	3.2g	2.8g	2.2g	2.3g	2.6g	2.9g
合計							
カロリー	1235kcal	1132kcal	1141kcal	1315kcal	1112kcal	1155kcal	1242kcal
たんぱく	46.3g	49.9g	38.3g	38.2g	44.5g	42.9g	37.0g
脂質	29.4g	21.0g	24.5g	41.6g	28.4g	24.1g	40.6g
食塩	5.0g	4.9g	5.3g	4.8g	5.2g	5.7g	6.0g

(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