

様

## 健康 M弁当

	2018年4月2日(月)	2018年4月3日(火)	2018年4月4日(水)	2018年4月5日(木)	2018年4月6日(金)	2018年4月7日(土)	2018年4月8日(日)
昼食	鯖のカレー風味焼き 卵とじ 三色ナムル れんこんのごま煮 漬物	炒り鶏 キャベツのピーナツ和え ナス田楽 マカロニサラダ 漬物	牛肉の味噌煮 がんと含め煮 小松菜の煮浸し ごま酢和え 漬物	豚肉のソース炒め ほうれん草しらす和え たけのこの千切り炒め 青梗菜の煮浸し 漬物	メバルの煮付け 小松菜わさび和え 冬瓜あんかけ 煮豆 漬物	アジのアーモンド焼き もやしのさっと炒め 大根甘辛煮 春菊和えもの 漬物	ポークチャップ 高野豆腐の含め煮 ポテトサラダ 三色ナムル 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	ロールキャベツ 彩りソテー 筍のきんぴら スパゲティサラダ 漬物	エビカツ いか大根煮 野菜炒め ごぼうサラダ 漬物	サーモンフライ 白菜ごま和え 土佐煮 五目煮豆 漬物	舌平目のムニエル 生揚げの煮物 オクラの磯辺和え 和風サラダ 漬物	牛肉とアスパラガスの炒め物 海老団子コンソメ煮 インゲンごま味噌和え ポテトサラダ 漬物	鶏の梅照り焼き 玉ねぎおかか和え 焼き豆腐となすの煮物 ウインナーソテー 漬物	オムレツのあんかけ 春雨の炒め物 若竹煮 かぼちやいとこ煮
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

- ・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いております。
- 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