

様

## 蛋白制限食60g

	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 フルーツ寄せ	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 フルーツ寄せ	牛肉の味噌煮 がんと含め煮 小松菜の煮浸し ごま酢和え フルーツ寄せ	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 フルーツ寄せ	メバルの煮付け 小松菜わさび和え 冬瓜あんかけ 煮豆 フルーツ寄せ	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 フルーツ寄せ	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 フルーツ寄せ
カロリー	689kcal	695kcal	589kcal	619kcal	523kcal	575kcal	651kcal
たんぱく	23.6g	18.7g	21.7g	20.0g	19.5g	20.2g	19.3g
脂質	22.9g	24.0g	13.1g	19.3g	2.9g	15.1g	18.6g
食塩	1.6g	2.0g	1.5g	1.7g	1.3g	1.8g	1.6g
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 フルーツ寄せ	エビカツ いか大根煮 野菜炒め ごぼうサラダ フルーツ寄せ	サーモンフライ 白菜ごま和え 土佐煮 五目煮豆 フルーツ寄せ	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 フルーツ寄せ	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 フルーツ寄せ	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 フルーツ寄せ	オムレツのあんかけ 春雨の炒め物 若竹煮 かぼちゃいとこ煮
カロリー	658kcal	663kcal	649kcal	555kcal	647kcal	711kcal	622kcal
たんぱく	17.1g	19.4g	23.4g	25.5g	20.2g	20.0g	15.8g
脂質	20.2g	19.9g	15.6g	6.9g	18.2g	25.2g	14.8g
食塩	2.2g	1.7g	1.9g	1.8g	2.1g	1.9g	1.9g
合計							
カロリー	1347kcal	1358kcal	1238kcal	1174kcal	1170kcal	1286kcal	1273kcal
たんぱく	40.7g	38.1g	45.1g	45.5g	39.7g	40.2g	35.1g
脂質	43.1g	43.9g	28.7g	26.2g	21.1g	40.3g	33.4g
食塩	3.8g	3.7g	3.4g	3.5g	3.4g	3.7g	3.5g

(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・夕食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