

様

健康 M弁当

	2018年4月9日(月)	2018年4月10日(火)	2018年4月11日(水)	2018年4月12日(木)	2018年4月13日(金)	2018年4月14日(土)	2018年4月15日(日)
昼食	牛肉のうま煮 野菜炒め ナスのおかか和え こんにゃくの炒り煮 漬物	ほっけの塩焼き 白菜の煮浸し 酢の物 だし巻き卵 漬物	白身魚の野菜あんかけ 小松菜の炒め物 白菜の柚香和え 煮豆 漬物	鯖の味噌煮 肉豆腐 きのこの和え物 ジャーマンポテト 漬物	牛肉の炒め煮 ポテトのマヨ炒め キャベツのドレッシング和え ひじきの煮つけ 漬物	メンチカツ 野菜のカレー煮 もやしのお浸し なすの和え物 漬物	とろ鮭の甘辛煮 炒り卵 菜の花からし和え 切り干し大根の煮物 漬物
カロリー	542kcal	624kcal	513kcal	632kcal	584kcal	618kcal	527kcal
たんぱく	21.4g	28.8g	19.2g	26.9g	18.8g	9.4g	22.8g
脂質	12.8g	16.9g	5.1g	16.6g	16.0g	14.4g	7.6g
食塩	2.4g	3.1g	2.5g	2.8g	2.5g	3.0g	2.2g
夕食	タラのねぎ味噌焼き 卵とじ 和風サラダ 刻み昆布の煮物 漬物	ハンバーグ スナッペンどうのごま和え さつまいも甘煮 がんと大根の煮物 漬物	バンバンジー 青梗菜オイスター炒め 里芋の煮物 酢の物 漬物	焼売 野菜の炒め煮 菜の花和え コロッケ 漬物	さんまの塩焼き 炒め煮 ほうれん草の和え物 マカロニサラダ 漬物	赤魚西京漬け焼き 野菜炒め オクラのおかか和え 鶏しんじょう 漬物	鶏の照り焼き 炒めなます こんにゃくの炒り煮 春雨サラダ
カロリー	547kcal	585kcal	597kcal	669kcal	619kcal	559kcal	598kcal
たんぱく	21.7g	23.4g	19.8g	17.8g	19.2g	24.0g	19.6g
脂質	11.0g	8.5g	18.3g	16.1g	22.0g	13.7g	16.2g
食塩	2.9g	2.3g	2.6g	3.3g	2.1g	2.3g	2.0g
合計							
カロリー	1089kcal	1209kcal	1110kcal	1301kcal	1203kcal	1177kcal	1125kcal
たんぱく	43.1g	52.2g	39.0g	44.7g	38.0g	33.4g	42.4g
脂質	23.8g	25.4g	23.4g	32.7g	38.0g	28.1g	23.8g
食塩	5.3g	5.4g	5.1g	6.1g	4.6g	5.3g	4.2g

(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

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