

様

健康 M弁当

	2018年4月16日(月)	2018年4月17日(火)	2018年4月18日(水)	2018年4月19日(木)	2018年4月20日(金)	2018年4月21日(土)	2018年4月22日(日)
昼食	豚肉の甘酢炒め 小松菜の煮浸し 高野豆腐の含め煮 青梗菜のごま和え 漬物	鶏肉の治部煮 きのこのみそバター炒め れんこんはさみ揚 菜の花和え 漬物	牛肉とピーマンの炒め物 椎茸の煮物 野菜のしらす和え なると煮 漬物	ぶりの照り焼 白菜の煮浸し お浸し じゃがいものくず煮 漬物	白身魚のあんかけ 野菜炒め さつまいもの甘煮 ごぼうサラダ 漬物	プルコギ 炊き合わせ ブロッコリーとカリフラワーのサラダ 大根梅肉和え 漬物	麻婆茄子 ふきの煮物 海藻サラダ もやしのさっと炒め 漬物
カロリー	637kcal	659kcal	555kcal	555kcal	587kcal	572kcal	556kcal
たんぱく	23.8g	21.5g	25.2g	22.2g	19.0g	19.2g	19.2g
脂質	17.2g	22.1g	10.9g	13.2g	10.5g	13.1g	14.2g
食塩	2.9g	2.4g	2.8g	2.4g	2.2g	3.0g	3.1g
夕食	生揚げと野菜の味噌炒め 大根の煮付け もやしのお浸し 肉巻 漬物	アジの南蛮漬け 大根のきんぴら かぼちゃの煮物 スパゲティサラダ 漬物	さんまの煮付け 鶏団子と野菜の煮物 海藻サラダ 煮豆 漬物	鶏肉の五目味噌炒め がんも煮物 じゃがいもの炒め物 マカロニサラダ 漬物	中華風野菜炒め 大根の甘辛煮 拌三絲 ひじきの煮つけ 漬物	タラのゆず庵焼き 大根のそぼろあんかけ ほうれん草白和え やきそば 漬物	豆腐とえびのうま煮 野菜の煮付け お浸し さつま芋の煮物
カロリー	580kcal	626kcal	630kcal	674kcal	625kcal	547kcal	577kcal
たんぱく	18.4g	20.0g	21.1g	22.0g	21.7g	23.0g	20.0g
脂質	15.8g	15.1g	16.2g	23.3g	18.3g	8.3g	8.5g
食塩	2.4g	2.4g	2.5g	3.0g	2.3g	3.1g	3.1g
合計							
カロリー	1217kcal	1285kcal	1185kcal	1229kcal	1212kcal	1119kcal	1133kcal
たんぱく	42.2g	41.5g	46.3g	44.2g	40.7g	42.2g	39.2g
脂質	33.0g	37.2g	27.1g	36.5g	28.8g	21.4g	22.7g
食塩	5.3g	4.8g	5.3g	5.4g	4.5g	6.1g	6.2g

(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

・当日中に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。

・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