

様

## 健康 M弁当

	2019年9月30日(月)	2019年10月1日(火)	2019年10月2日(水)	2019年10月3日(木)	2019年10月4日(金)	2019年10月5日(土)	2019年10月6日(日)
昼食	鶏肉の香味焼き 炒めなます 小松菜ごま和え 煮豆 漬物	えびのケチャップ煮 じゃがとベーコンの炒め物 白菜ゆず和え やきそば 漬物	鯖のごまミルク煮 揚げ豆腐のあんかけ ひじき煮 ブロッコリーサラダ 漬物	カレイの照り煮 肉じゃが キャベツお浸し もやしのさっと炒め	鶏団子の甘酢あんかけ 海藻サラダ れんこんはさみ揚 冬瓜ののり風味 漬物	チキン南蛮 ほうれん草のチーズ焼き マカロニサラダ 筍の味噌煮 漬物	鯖の塩焼き じゃがのカレー煮 小松菜の柚香和え パプリカの甘辛炒め 漬物
カロリー	674kcal	578kcal	674kcal	558kcal	667kcal	644kcal	526kcal
たんぱく	21.7g	24.3g	24.9g	22.9g	21.2g	15.5g	19.3g
脂質	20.3g	8.0g	22.8g	11.3g	22.3g	22.4g	10.6g
食塩	1.8g	2.6g	2.8g	3.1g	2.3g	2.3g	2.1g
夕食	鯖の西京漬焼き 焼売 なると煮 卵の花 漬物	豚しょうが焼き 酢炒め 生揚げの煮物 菜の花のお浸し 漬物	牛肉と大根の韓国風煮物 きゅうりのごま和え ふきの土佐煮 野菜のスープ煮 漬物	鶏肉の竜田揚げ 春雨サラダ 炒め煮 レンコンの煮物 漬物	ほっけの塩焼き 白菜の煮浸し ほうれん草ポン酢和え 海老シュウマイ 漬物	赤魚の煮付け 野菜炒め オクラのおかか和え かぼちゃサラダ 漬物	餃子 オクラとかぼちゃのバターソテー きゅうりのドレッシング和え 五目煮豆
カロリー	575kcal	594kcal	565kcal	605kcal	481kcal	557kcal	630kcal
たんぱく	22.7g	22.5g	22.1g	25.0g	20.9g	20.9g	11.0g
脂質	10.5g	15.3g	13.2g	13.6g	6.6g	9.7g	17.7g
食塩	2.3g	3.3g	2.6g	2.6g	2.1g	2.5g	2.4g
合計							
カロリー	1249kcal	1172kcal	1239kcal	1163kcal	1148kcal	1201kcal	1156kcal
たんぱく	44.4g	46.8g	47.0g	47.9g	42.1g	36.4g	30.3g
脂質	30.8g	23.3g	36.0g	24.9g	28.9g	32.1g	28.3g
食塩	4.1g	5.9g	5.4g	5.7g	4.4g	4.8g	4.5g

(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

- ・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



## 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

様

**健康 M弁当**

2019年9月30日(月)

2019年10月1日(火)

2019年10月2日(水)

2019年10月3日(木)

2019年10月4日(金)

2019年10月5日(土)

2019年10月6日(日)

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。

営業時間 AM9時～PM7時