

様

健康 S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	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 やしそば	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	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	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	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
カロリー	563kcal	499kcal	611kcal	495kcal	556kcal	581kcal	463kcal
たんぱく	17.2g	20.1g	23.6g	21.6g	16.9g	14.2g	18.0g
脂 質	17.3g	7.9g	22.7g	11.2g	18.8g	22.3g	10.5g
食 塩	1.3g	1.9g	2.3g	2.6g	1.7g	1.8g	1.6g
夕食	鯖の西京漬焼き 焼 売 なると煮 卵の花	豚しょうが焼き 酢炒め 生揚げの煮物 菜の花のお浸し	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	鶏肉の竜田揚げ 春雨サラダ 炒め煮 レンコンの煮物	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	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	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	512kcal	531kcal	466kcal	597kcal	418kcal	494kcal	527kcal
たんぱく	21.4g	21.2g	17.0g	18.7g	19.6g	19.6g	9.7g
脂 質	10.4g	15.2g	10.9g	21.6g	6.5g	9.6g	15.6g
食 塩	1.8g	2.8g	2.0g	2.1g	1.6g	2.0g	1.7g
合 計							
カロリー	1075kcal	1030kcal	1077kcal	1092kcal	974kcal	1075kcal	990kcal
たんぱく	38.6g	41.3g	40.6g	40.3g	36.5g	33.8g	27.7g
脂 質	27.7g	23.1g	33.6g	32.8g	25.3g	31.9g	26.1g
食 塩	3.1g	4.7g	4.3g	4.7g	3.3g	3.8g	3.3g

(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