

様

健康 M弁当

| | 2019年10月7日(月) | 2019年10月8日(火) | 2019年10月9日(水) | 2019年10月10日(木) | 2019年10月11日(金) | 2019年10月12日(土) | 2019年10月13日(日) |
|------|--|--|--|---|--|---|--|
| 昼食 | さんまの梅蒲焼 酢の物 ベーコンとじゃがのミルク煮 小松菜の煮浸し 漬物 | けんちん煮 白菜の煮浸し きゅうりの和え物 ごぼうサラダ 漬物 | ハンバーグ 白菜のお浸し 青梗菜のソテー 大根の煮付け 漬物 | すきやき風煮 はるさめサラダ 白和え 土佐煮 | 鯖のムニエル 酢の物 じゃがいもの煮付け 春雨の炒め物 漬物 | さんまの塩焼き スナッフえんどうごま和え ナスと挽肉の煮物 鶏しんじょう 漬物 | 豚肉のゴマ風味焼き 炒め煮 高野豆腐の含め煮 スパゲティサラダ 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 | 豚カツ エビ団子のコンソメ煮 ブロッコリーのごま和え ポテトサラダ 漬物 | アジフライ コールスローサラダ アスパラとベーコン炒め 菜の花の卵とじ 漬物 | 赤魚西京焼き 和風スパゲティー さつま芋の煮物 もやしの和え物 漬物 | 白身魚のフリッター 南瓜と大根の煮物 拌三絲 卵の花 漬物 | 鶏肉の五目味噌炒め 小松菜のお浸し アスパラの炒め物 大根のくず煮 漬物 | 牛肉のトマト煮込み 青梗菜煮浸し 南瓜の煮物 もやし炒め 漬物 | タラのねぎ味噌焼き オクラの和え物 レンコンのきんぴら 南瓜のみたらし |
| 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10月7日(月)

2019年10月8日(火)

2019年10月9日(水)

2019年10月10日(木)

2019年10月11日(金)

2019年10月12日(土)

2019年10月13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