

様

健康 M弁当

	2019年10月14日(月)	2019年10月15日(火)	2019年10月16日(水)	2019年10月17日(木)	2019年10月18日(金)	2019年10月19日(土)	2019年10月20日(日)
昼食	筑前煮 揚げだしなす 白菜のゆかり和え 高野豆腐の卵とじ 漬物	白身フライ 小松菜なめたけ和え カリフラワーとえびのサラダ 切干大根炒め煮 漬物	あじのドレッシングかけ 大根サラダ サツマイモ甘煮 五目煮豆 漬物	メバルの煮付け がんも含め煮 彩りソテー 春雨の酢の物	ささみカツ レタスサラダ 焼 売 ほうれん草のソテー 漬物	タンドリーチキン 肉じゃが 春菊ごま和え スパゲティサラダ 漬物	エビフライ れんこんのごま煮 インゲンの和え物 なると煮 漬物
カロリー	522kcal	563kcal	537kcal	523kcal	523kcal	571kcal	556kcal
たんぱく	18.4g	16.4g	21.3g	21.2g	24.2g	19.9g	17.0g
脂 質	16.9g	18.7g	12.6g	14.6g	11.0g	14.5g	13.5g
食 塩	2.4g	1.9g	1.4g	2.2g	2.3g	2.9g	2.2g
夕食	赤魚のオイスター炒め 白菜の煮浸し キャベツの和え物 ピーマン炒め 漬物	炒り豆腐 冬瓜のあんかけ ほうれん草のソテー スパゲッティのケチャップ和え 漬物	鶏肉のケチャップ炒め 海藻サラダ ふきの煮物 もやしのごまよごし 漬物	カニ玉あんかけ シーフードサラダ 里芋の煮物 大根のそぼろ煮 漬物	タラのパン粉焼き 南瓜の煮物 お浸し ウインナーソテー 漬物	メルルーサ磯辺揚げ 冬瓜の煮付け ほうれん草の辛子和え 焼きなす 漬物	なすとひき肉の味噌炒め 千切り煮 野菜のカレーソテー 春菊お浸し
カロリー	472kcal	512kcal	489kcal	509kcal	552kcal	481kcal	475kcal
たんぱく	19.4g	17.9g	16.0g	14.1g	21.0g	19.4g	14.6g
脂 質	11.1g	14.5g	15.2g	14.0g	15.5g	10.9g	13.9g
食 塩	1.8g	2.1g	2.1g	2.6g	1.9g	2.2g	1.9g
合 計							
カロリー	994kcal	1075kcal	1026kcal	1032kcal	1075kcal	1052kcal	1031kcal
たんぱく	37.8g	34.3g	37.3g	35.3g	45.2g	39.3g	31.6g
脂 質	28.0g	33.2g	27.8g	28.6g	26.5g	25.4g	27.4g
食 塩	4.2g	4.0g	3.5g	4.8g	4.2g	5.1g	4.1g

(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14日(月)	2019年10月15日(火)	2019年10月16日(水)	2019年10月17日(木)	2019年10月18日(金)	2019年10月19日(土)	2019年10月20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