

様

健康 L弁当

	2019年10月21日(月)	2019年10月22日(火)	2019年10月23日(水)	2019年10月24日(木)	2019年10月25日(金)	2019年10月26日(土)	2019年10月27日(日)
昼食	白身魚のムニエル 野菜炒め かぼちゃサラダ ごぼうの炒め煮 果物	ミートオムレツ 春菊の和え物 大根の甘辛煮 煮豆 果物	チンジャオロース なと煮 ひじきと大根のサラダ 卯の花 果物	豚しょうが焼き キャベツの酢炒め 鰯の香梅煮 海藻サラダ	ぶりの照り焼 五目キンピラ ジャガイモの煮付け 焼きなす 果物	鯖のつけ焼き 春菊の和えもの オランダ煮 野菜の炒め物 果物	鶏の照り焼き 小松菜の炒め物 こんにゃくの炒り煮 がんもの含め煮 果物
カロリー	719kcal	658kcal	664kcal	724kcal	741kcal	697kcal	671kcal
たんぱく	24.6g	19.6g	21.8g	26.3g	28.9g	26.4g	31.5g
脂質	20.3g	10.2g	15.5g	21.1g	19.6g	16.8g	13.0g
食塩	2.2g	2.2g	1.8g	2.5g	2.0g	2.1g	2.5g
夕食	肉団子の煮物 高野豆腐の含め煮 三色ナムル サツマイモ甘煮 果物	さんまの照り煮 じゃが芋のそぼろあん 白和え 青梗菜の煮浸し 果物	カレイの煮付け アスパラの炒め物 酢みそ和え こんにゃくの煮物 果物	鯖のおろし煮 青梗菜の和え物 刻み昆布の煮物 里芋のみたらし 果物	和風ハンバーグ 小松菜の炒め物 ささみのマリネ ポテトサラダ 果物	ポークチャップ 酢みそ和え きのこの炒め物 菜の花のごま和え 果物	豆腐の野菜あんかけ マカロニサラダ ほうれん草とベーコン炒め 冬瓜の煮付け
カロリー	728kcal	785kcal	627kcal	771kcal	842kcal	754kcal	687kcal
たんぱく	23.4g	27.1g	28.5g	28.0g	25.1g	27.7g	22.0g
脂質	11.4g	23.8g	5.0g	19.6g	30.0g	19.6g	15.0g
食塩	2.3g	1.7g	2.1g	2.6g	2.7g	2.9g	2.1g
合計							
カロリー	1447kcal	1443kcal	1291kcal	1495kcal	1583kcal	1451kcal	1358kcal
たんぱく	48.0g	46.7g	50.3g	54.3g	54.0g	54.1g	53.5g
脂質	31.7g	34.0g	20.5g	40.7g	49.6g	36.4g	28.0g
食塩	4.5g	3.9g	3.9g	5.1g	4.7g	5.0g	4.6g

(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 L弁当

2019年10月21日(月)	2019年10月22日(火)	2019年10月23日(水)	2019年10月24日(木)	2019年10月25日(金)	2019年10月26日(土)	2019年10月27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