

様

## 蛋白制限食60g

	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 フルーツ寄せ	ミートオムレツ 春菊の和え物 大根の甘辛煮 煮 豆 フルーツ寄せ	チンジャオロース なると煮 ひじきと大根のサラダ 卵の花 フルーツ寄せ	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 フルーツ寄せ	鯖のつけ焼き 春菊の和えもの オランダ煮 野菜の炒め物 フルーツ寄せ	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 フルーツ寄せ
カロリー	644kcal	522kcal	587kcal	622kcal	621kcal	626kcal	608kcal
たんぱく	20.1g	13.1g	16.9g	19.2g	21.9g	20.5g	22.5g
脂 質	20.0g	6.6g	15.1g	20.6g	16.5g	17.5g	16.4g
食 塩	2.1g	1.6g	1.7g	1.5g	1.7g	1.5g	2.0g
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 フルーツ寄せ	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 フルーツ寄せ	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 フルーツ寄せ	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 フルーツ寄せ	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 フルーツ寄せ	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 フルーツ寄せ	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	626kcal	650kcal	590kcal	670kcal	722kcal	662kcal	584kcal
たんぱく	17.8g	21.0g	21.1g	22.2g	20.0g	21.2g	17.0g
脂 質	12.5g	17.8g	11.5g	18.1g	26.5g	18.0g	11.9g
食 塩	1.8g	1.7g	2.0g	1.9g	2.2g	1.9g	1.8g
合 計							
カロリー	1270kcal	1172kcal	1177kcal	1292kcal	1343kcal	1288kcal	1192kcal
たんぱく	37.9g	34.1g	38.0g	41.4g	41.9g	41.7g	39.5g
脂 質	32.5g	24.4g	26.6g	38.7g	43.0g	35.5g	28.3g
食 塩	3.9g	3.3g	3.7g	3.4g	3.9g	3.4g	3.8g

(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。

類似のものを使用しますのでご了承ください。

・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。

## 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。
- ⑤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