

様

健康 M弁当

	2020年3月2日(月)	2020年3月3日(火)	2020年3月4日(水)	2020年3月5日(木)	2020年3月6日(金)	2020年3月7日(土)	2020年3月8日(日)
昼食	メバルの煮付け うま煮 ごぼうの炒め煮 豆腐のあんかけ 漬物	白身魚のムニエル ほうれん草バター炒め きゅうりの酢の物 ごぼうサラダ 漬物	肉豆腐 エビあんかけ いんげんのおかか和え ナス田楽 漬物	鶏肉のママレードソース 野菜のカレーソテー 酢みそ和え ひじき煮 漬物	赤魚の煮付け 冬瓜のそぼろ煮 白和え れんこんのごま煮 漬物	エビカツ かぼちゃサラダ マカロニソテー 卵の花 漬物	ミートボールシチュー オクラのおかか和え 白菜のお浸し 粉ふきいも 漬物
カロリー	589kcal	610kcal	560kcal	617kcal	587kcal	705kcal	562kcal
たんぱく	26.2g	19.5g	22.9g	22.8g	22.0g	21.1g	15.7g
脂質	9.1g	16.7g	10.2g	13.9g	9.0g	17.4g	13.9g
食塩	3.3g	2.1g	2.8g	3.4g	2.0g	3.5g	2.5g
夕食	肉じゃがコロッケ ほうれん草ポン酢和え もやし炒め 野菜炒め 漬物	豚肉のピカタ れんこんサラダ 青梗菜 なめたけ和え がんもの煮物 漬物	ほっけの塩焼き 肉じゃが 白菜の味噌マヨ和え 筍のきんぴら 漬物	タラの黄身焼 なると煮 菜の花のごま和え 煮豆 漬物	肉焼売 青梗菜オイスター炒め 三色ナムル ジャーマンポテト 漬物	豚肉のからし醤油かけ オニオンサラダ ごぼうの煮物 大根の梅和え 漬物	鮭の塩焼き 大根の甘辛煮 ナスの味噌炒め ほうれん草ごま和え 漬物
カロリー	660kcal	592kcal	546kcal	576kcal	689kcal	594kcal	521kcal
たんぱく	14.8g	22.5g	20.3g	21.1g	15.8g	26.0g	21.7g
脂質	21.7g	16.1g	11.1g	8.9g	21.8g	12.6g	8.3g
食塩	2.6g	1.9g	2.4g	2.6g	2.9g	2.7g	2.9g
合計							
カロリー	1249kcal	1202kcal	1106kcal	1193kcal	1276kcal	1299kcal	1083kcal
たんぱく	41.0g	42.0g	43.2g	43.9g	37.8g	47.1g	37.4g
脂質	30.8g	32.8g	21.3g	22.8g	30.8g	30.0g	22.2g
食塩	5.9g	4.0g	5.2g	6.0g	4.9g	6.2g	5.4g

(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

2020年3月2日(月)

2020年3月3日(火)

2020年3月4日(水)

2020年3月5日(木)

2020年3月6日(金)

2020年3月7日(土)

2020年3月8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