

様

健康 M弁当

	2020年3月9日(月)	2020年3月10日(火)	2020年3月11日(水)	2020年3月12日(木)	2020年3月13日(金)	2020年3月14日(土)	2020年3月15日(日)
昼食	チーズハンバーグ 大根の煮付け 小松菜のお浸し インゲンの炒め煮 漬物	炒り豆腐 オクラとツナの和え物 若竹煮 温サラダ 漬物	鱈の塩焼き ポテトのマヨ炒め 和風スパゲティー 里芋のゆず味噌かけ 漬物	白身魚の蒸し焼き うま煮 ごぼうの炒り煮 ほうれん草のお浸し 漬物	豚肉のごま煮 白菜と油揚げの煮浸し キャベツのピーナツ和え だし巻き卵 漬物	鶏肉の香味焼き 炒めなます 小松菜ごま和え 煮豆 漬物	えびのケチャップ煮 じゃがベーコン炒め 白菜のゆず和え やしそば 漬物
カロリー	618kcal	583kcal	588kcal	510kcal	667kcal	674kcal	578kcal
たんぱく	25.4g	21.6g	20.5g	23.9g	28.0g	21.7g	24.3g
脂質	13.1g	17.9g	13.1g	8.0g	22.9g	20.3g	8.0g
食塩	3.5g	2.5g	2.6g	3.0g	3.3g	1.8g	2.6g
夕食	鯖の煮付け 白菜とカニカマのソテー がんもの煮物 玉ねぎのおかか和え 漬物	タラのレモン蒸し インゲンのピーナツ和え ナスの炒め物 切干だいこん 漬物	豚肉とキャベツのみそ炒め 青梗菜炒め煮 さつまいもの甘煮 小松菜なめたけ和え 漬物	焼肉 小松菜の和え物 高野豆腐の含め煮 ひじき煮 漬物	揚げだし豆腐 さつまいものサラダ ナスの和え物 椎茸のソテー 漬物	鯖の西京漬焼き 焼売 なると煮 卵の花 漬物	豚しょうが焼き きゃべつの酢炒め 生揚げの煮物 菜の花のお浸し 漬物
カロリー	596kcal	534kcal	624kcal	611kcal	566kcal	575kcal	594kcal
たんぱく	23.2g	21.6g	20.8g	24.7g	13.4g	22.7g	22.5g
脂質	17.2g	9.3g	15.6g	17.0g	15.0g	10.5g	15.3g
食塩	2.7g	3.4g	2.5g	3.0g	2.4g	2.3g	3.3g
合計							
カロリー	1214kcal	1117kcal	1212kcal	1121kcal	1233kcal	1249kcal	1172kcal
たんぱく	48.6g	43.2g	41.3g	48.6g	41.4g	44.4g	46.8g
脂質	30.3g	27.2g	28.7g	25.0g	37.9g	30.8g	23.3g
食塩	6.2g	5.9g	5.1g	6.0g	5.7g	4.1g	5.9g

(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9日(月)

2020年3月10日(火)

2020年3月11日(水)

2020年3月12日(木)

2020年3月13日(金)

2020年3月14日(土)

2020年3月15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