

様

## 健康 S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	炒り豆腐 オクラとツナの和え物 若竹煮 温サラダ	鰹の塩焼き 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	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	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	鶏肉の香味焼き 炒めなます 小松菜ごま和え 煮豆	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 やきそば
カロリー	492kcal	491kcal	525kcal	448kcal	563kcal	563kcal	499kcal
たんぱく	17.4g	18.1g	19.2g	22.7g	24.3g	17.2g	20.1g
脂質	12.4g	15.9g	13.0g	8.0g	19.3g	17.3g	7.9g
食塩	2.4g	2.0g	2.1g	2.5g	2.8g	1.3g	1.9g
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	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	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	焼肉 小松菜の和え物 高野豆腐の含め煮 ひじき煮	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	鯖の西京漬焼き 焼売 なると煮 卵の花	豚しょうが焼き きゃべ t の酢炒め 生揚げの煮物 菜の花のお浸し
カロリー	533kcal	471kcal	551kcal	487kcal	502kcal	512kcal	531kcal
たんぱく	21.9g	20.3g	18.6g	19.0g	12.0g	21.4g	21.2g
脂質	17.1g	9.2g	14.8g	12.3g	14.9g	10.4g	15.2g
食塩	2.2g	2.9g	2.0g	2.4g	1.8g	1.8g	2.8g
合計							
カロリー	1025kcal	962kcal	1076kcal	935kcal	1065kcal	1075kcal	1030kcal
たんぱく	39.3g	38.4g	37.8g	41.7g	36.3g	38.6g	41.3g
脂質	29.5g	25.1g	27.8g	20.3g	34.2g	27.7g	23.1g
食塩	4.6g	4.9g	4.1g	4.9g	4.6g	3.1g	4.7g

(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  
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  
営業時間 AM9時～PM7時