

様

## 1200kcal 献立表(糖尿病・成人病予防・ダイエット食)

	2020年3月16日(月)	2020年3月17日(火)	2020年3月18日(水)	2020年3月19日(木)	2020年3月20日(金)	2020年3月21日(土)	2020年3月22日(日)
昼食	鯖のごまミルク煮 揚げ豆腐のあんかけ ひじき煮 ブロッコリーサラダ 果物	カレイの照り煮 肉じゃが キャベツのお浸し もやしのさっと炒め 果物	チキンボールの甘酢あんかけ 海藻サラダ れんこんはさみ揚 冬瓜ののり風味 果物	チキン南蛮 ほうれん草のチーズ焼き マカロニサラダ 筍の味噌煮 果物	鯖の塩焼き 野菜のカレー煮 小松菜の柚香和え パプリカの甘辛炒め 果物	さんまの梅蒲焼 酢の物 じゃがベーコンのミルク煮 小松菜の煮浸し 果物	けんちん煮 白菜の煮浸し きゅうりの和え物 ごぼうサラダ 果物
カロリー	471kcal	419kcal	445kcal	426kcal	401kcal	471kcal	424kcal
たんぱく	17.4g	16.8g	15.1g	10.8g	17.2g	14.4g	15.8g
脂質	17.5g	10.8g	14.8g	15.7g	10.4g	16.3g	12.9g
食塩	1.8g	2.2g	1.6g	1.3g	1.6g	1.6g	1.6g
夕食	牛肉と大根の韓国風煮物 きゅうりのごま和え ふきの土佐煮 野菜スープ煮 果物	鶏肉の竜田揚げ 春雨サラダ 炒め煮 レンコンの煮物 果物	ほっけの塩焼き 白菜の煮浸し ほうれん草ポン酢和え 海老シュウマイ 果物	赤魚の煮付け 野菜炒め オクラのおかか和え かぼちゃサラダ 果物	餃子 オクラと南瓜のバターソテー きゅうりドレッシング和え 五目煮豆 果物	豚カツ エビ団子コンソメ煮 ブロッコリーのごま和え ポテトサラダ 果物	アジフライ コールスローサラダ アスパラ・ベーコン炒め 菜の花の卵とじ 果物
カロリー	413kcal	419kcal	353kcal	404kcal	465kcal	382kcal	409kcal
たんぱく	17.2g	16.3g	18.5g	15.3g	8.9g	12.4g	12.8g
脂質	11.4g	10.6g	6.4g	8.9g	15.5g	6.7g	12.5g
食塩	2.0g	1.9g	1.6g	1.8g	1.7g	1.5g	1.4g
合計							
カロリー	884kcal	838kcal	798kcal	830kcal	866kcal	853kcal	833kcal
たんぱく	34.6g	33.1g	33.6g	26.1g	26.1g	26.8g	28.6g
脂質	28.9g	21.4g	21.2g	24.6g	25.9g	23.0g	25.4g
食塩	3.8g	4.1g	3.2g	3.1g	3.3g	3.1g	3.0g

(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

**1200kcal献立表(糖尿病・成人病予防・ダイエット食)**

2020年3月16日(月)

2020年3月17日(火)

2020年3月18日(水)

2020年3月19日(木)

2020年3月20日(金)

2020年3月21日(土)

2020年3月22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