

様

## 健康 M弁当

	2020年3月23日(月)	2020年3月24日(火)	2020年3月25日(水)	2020年3月26日(木)	2020年3月27日(金)	2020年3月28日(土)	2020年3月29日(日)
昼食	ハンバーグ 白菜のお浸し 青梗菜のソテー 大根の煮付け 漬物	すきやき風煮 はるさめサラダ 白和え 土佐煮 漬物	鯖のムニエル ぎゅうりの酢の物 じゃがいもの煮付け 春雨の炒め物 漬物	さんまの塩焼き スナッフエンドウごま和え ナスと挽肉の煮物 鶏しんじょう 漬物	豚肉のゴマ風味焼き 炒め煮 高野豆腐の含め煮 スパゲティサラダ 漬物	筑前煮 揚げだしなす 白菜のゆかり和え 高野豆腐の卵とじ 漬物	白身フライ 小松菜なめたけ和え カリフラワーとえびのサラダ 切干大根炒め煮 漬物
カロリー	600kcal	662kcal	662kcal	633kcal	631kcal	647kcal	626kcal
たんぱく	25.0g	25.3g	23.5g	21.6g	22.4g	24.0g	17.7g
脂質	10.6g	17.8g	22.9g	22.9g	19.1g	20.9g	18.8g
食塩	3.3g	3.2g	2.4g	2.4g	2.6g	3.1g	2.4g
夕食	赤魚の西京漬け焼き 和風スパゲティー さつま芋の煮物 もやしの和え物 漬物	白身魚のフリッター かぼちゃと大根の煮物 拌三絲 卵の花 漬物	鶏肉の五目味噌炒め 小松菜のお浸し アスパラの炒め物 大根のくず煮 漬物	牛肉のトマト煮込み 青梗菜煮浸し かぼちゃの煮物 もやし炒め 漬物	タラのねぎ味噌焼き オクラの和え物 レンコンのきんぴら 南瓜のみたらしあんかけ 漬物	赤魚のオイスター炒め 白菜の煮浸し キャベツの和え物 ビーフン炒め 漬物	炒り豆腐 冬瓜のあんかけ ほうれん草のソテー スパゲッティ 漬物
カロリー	551kcal	568kcal	624kcal	564kcal	528kcal	593kcal	604kcal
たんぱく	19.4g	18.1g	19.9g	20.6g	20.4g	22.8g	21.4g
脂質	8.1g	11.2g	19.4g	14.4g	5.7g	15.2g	16.5g
食塩	2.1g	2.3g	3.1g	2.8g	2.7g	2.4g	2.6g
合計							
カロリー	1151kcal	1230kcal	1286kcal	1197kcal	1159kcal	1240kcal	1230kcal
たんぱく	44.4g	43.4g	43.4g	42.2g	42.8g	46.8g	39.1g
脂質	18.7g	29.0g	42.3g	37.3g	24.8g	36.1g	35.3g
食塩	5.4g	5.5g	5.5g	5.2g	5.3g	5.5g	5.0g

(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23日(月)

2020年3月24日(火)

2020年3月25日(水)

2020年3月26日(木)

2020年3月27日(金)

2020年3月28日(土)

2020年3月29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