

様

蛋白制限食60g

	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 フルーツ寄せ	すきやき風煮 はるさめサラダ 白和え 土佐煮 フルーツ寄せ	鯖のムニエル きゅうりの酢の物 じゃがいもの煮付け 春雨の炒め物 フルーツ寄せ	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 フルーツ寄せ	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 フルーツ寄せ	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 フルーツ寄せ	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 フルーツ寄せ
カロリー	687kcal	676kcal	667kcal	647kcal	675kcal	646kcal	653kcal
たんぱく	19.2g	21.2g	21.8g	21.2g	20.3g	20.0g	17.6g
脂質	23.2g	20.2g	22.2g	22.9g	22.9g	20.9g	19.8g
食塩	2.1g	1.9g	1.8g	1.4g	1.9g	1.9g	1.8g
夕食	赤魚の西京漬け焼き 和風スパゲティ さつま芋の煮物 もやしの和え物 フルーツ寄せ	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 フルーツ寄せ	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 フルーツ寄せ	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 フルーツ寄せ	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 フルーツ寄せ	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 フルーツ寄せ	炒り豆腐 冬瓜のあんかけ ほうれん草のソテー スパゲティ フルーツ寄せ
カロリー	567kcal	568kcal	661kcal	587kcal	580kcal	590kcal	655kcal
たんぱく	19.1g	16.6g	19.4g	18.5g	19.8g	21.7g	20.4g
脂質	8.1g	10.5g	22.3g	15.3g	9.6g	13.9g	20.5g
食塩	1.5g	1.7g	2.2g	1.5g	1.9g	1.9g	2.1g
合計							
カロリー	1254kcal	1244kcal	1328kcal	1234kcal	1255kcal	1236kcal	1308kcal
たんぱく	38.3g	37.8g	41.2g	39.7g	40.1g	41.7g	38.0g
脂質	31.3g	30.7g	44.5g	38.2g	32.5g	34.8g	40.3g
食塩	3.6g	3.6g	4.0g	2.9g	3.8g	3.8g	3.9g

(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。

類似のものを使用しますのでご了承ください。

・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。

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。
- ⑤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