GOZEN 宅配御膳

3/25 週間献立表

コース変更・お休みの連絡は、 3 / 20 （水） まで

あきしの

美味しさと満足の5種おかずとごはん

3/25 月

肉じゃが （小麦）

春雨と高菜の炒め物（小麦,乳成分）／蓮根とひじきの煮物（小麦）／きゅうりと大根の甘酢漬／玉ねぎの塩炒め（小麦,乳成分）／ご飯

カロリー	413	kcal	たんぱく質	9.3	g
脂 質	8.1	g	炭水化物	73.2	g
食塩相当量	1.7	g	カルシウム	55	mg

3/26 火

ミックスフライ （小麦,卵,えび）

お麩の玉子とじ（小麦,卵）／チンゲン菜と切干大根の煮物（小麦）／キャロットラペ（乳成分）／大豆のトマト煮（小麦）／ご飯

カロリー	513	kcal	たんぱく質	15.6	g
脂 質	17.4	g	炭水化物	70.6	g
食塩相当量	1.6	g	カルシウム	86	mg

3/27 水

豚の生姜焼 （小麦）

白菜とあげの煮物（小麦）／わかめと椎茸の佃煮（小麦）／かぼちゃサラダ（卵）／チンゲン菜と人参のお浸し（小麦）／ご飯（たまごふりかけ）（小麦,卵,乳成分,えび）

カロリー	460	kcal	たんぱく質	12.5	g
脂 質	14.0	g	炭水化物	68.7	g
食塩相当量	2.0	g	カルシウム	73	mg

3/28 木

サバの塩焼

春雨の中華風酢の物（小麦,卵,乳成分）／白菜とツナの煮物（小麦,乳成分）／菜の花の白和え（小麦）／チンゲン菜のお浸し（小麦）／炊き込みご飯（小麦）

カロリー	417	kcal	たんぱく質	14.8	g
脂 質	12.7	g	炭水化物	61.9	g
食塩相当量	3.1	g	カルシウム	70	mg

3/29 金

ハンバーグ（照り焼） （小麦,卵,乳成分）

キャベツときくらげの玉子炒め（小麦,卵）／ごぼうの甘辛炒め（小麦）／うぐいす豆／煮干しエビのバジルポテト（小麦,えび）／ご飯

カロリー	489	kcal	たんぱく質	13.6	g
脂 質	11.1	g	炭水化物	80.8	g
食塩相当量	2.3	g	カルシウム	77	mg

週平均 カロリー 458 kcal 食塩相当量 2.1 g

ならやま

バリエーション豊かな6種おかず

3/25 月

牛丼風煮物 （小麦）

イカフライ（小麦）／玉子焼（小麦,卵）／じゃがいものトマトソース煮（小麦）／大根のからし和え（小麦,卵）／玉ねぎの塩炒め（小麦,乳成分）

カロリー	439	kcal	たんぱく質	17.0	g
脂 質	24.0	g	炭水化物	36.8	g
食塩相当量	3.1	g	カルシウム	63	mg

3/26 火

カレイの煮つけ （小麦）

蒸し鶏のレモンドレッシング和え／白菜とあげの煮物（小麦）／じゃがいもの梅和え（小麦）／大根と紫キャベツのさっぱり漬／大豆のトマト煮（小麦）

カロリー	293	kcal	たんぱく質	20.5	g
脂 質	13.4	g	炭水化物	23.2	g
食塩相当量	2.4	g	カルシウム	74	mg

3/27 水

豚しゃぶ （小麦,卵）

炊き合わせ【さつま揚げ・わかめ】（小麦）／キャベツときくらげの玉子炒め（小麦,卵）／もやしと人参の塩昆布和え（小麦,乳成分）／せんまい漬（小麦）／玉ねぎとひじきの炒め物（小麦）

カロリー	381	kcal	たんぱく質	16.3	g
脂 質	27.4	g	炭水化物	16.8	g
食塩相当量	2.5	g	カルシウム	83	mg

3/28 木

アジの梅しそフライ （小麦）

豚肉のチャプチェ（小麦）／手作りポテトサラダ（小麦,卵,乳成分）／大根のあっさり煮（小麦,卵,乳成分,かに）／人参のさっぱり和え（小麦）／チンゲン菜のお浸し（小麦）

カロリー	412	kcal	たんぱく質	14.3	g
脂 質	24.5	g	炭水化物	33.2	g
食塩相当量	2.6	g	カルシウム	76	mg

3/29 金

焼き鳥 （小麦,乳成分）

アサリと大根の生姜煮（小麦）／春雨と高菜の炒め物（小麦,乳成分）／煮干しエビのバジルポテト（小麦,えび）／菜の花のツナ和え（卵）／こんにゃくと大根菜の胡麻和え（小麦）

カロリー	319	kcal	たんぱく質	20.1	g
脂 質	17.8	g	炭水化物	18.4	g
食塩相当量	2.4	g	カルシウム	103	mg

週平均 カロリー 369 kcal 食塩相当量 2.6 g

わかくさ

選りすぐりの食材とバランスを兼ねたこだわり御膳

3/25 月

天ぷら盛合せ （小麦,卵,えび,かに）

鶏団子の甘酢あんかけ（小麦,卵,乳成分）／小松菜とあげの煮物（小麦）／大根のからし和え（小麦,卵）／じゃがいもの梅和え（小麦）

カロリー	353	kcal	たんぱく質	16.2	g
脂 質	15.9	g	炭水化物	36.6	g
食塩相当量	3.1	g	カルシウム	131	mg

3/26 火

豚肉のおろしポン酢がけ （小麦,卵）

笹かま・ウインナー（小麦,卵,乳成分）／春雨と高菜の炒め物（小麦,乳成分）／カレー風味のかぼちゃサラダ（卵）／ひじき煮（小麦）

カロリー	396	kcal	たんぱく質	19.2	g
脂 質	23.7	g	炭水化物	25.0	g
食塩相当量	3.5	g	カルシウム	89	mg

3/27 水

アカウオの煮つけ （小麦）

蒸し鶏のサラダ（小麦,卵）／炊き合わせ【がんも・わかめ】（小麦）／じゃがいものゆず風味の酢の物（小麦）／白菜とえのきの煮物（小麦,えび）

カロリー	207	kcal	たんぱく質	17.6	g
脂 質	9.0	g	炭水化物	14.1	g
食塩相当量	2.1	g	カルシウム	114	mg

3/28 木

油淋鶏（ユーリンチー） （小麦）

アサリとキャベツの生姜煮（小麦）／炒り豆腐（小麦,卵）／枝豆とコーンのツナマヨサラダ（卵）／ちくわとこんにゃくの炒め物（小麦,卵）

カロリー	363	kcal	たんぱく質	18.6	g
脂 質	20.5	g	炭水化物	24.3	g
食塩相当量	2.9	g	カルシウム	73	mg

3/29 金

タラのちゃんちゃん焼 （小麦）

ミニハンバーグ（小麦,卵,乳成分）／野菜のゆず風味煮（小麦）／黒豆（小麦）／お麩と小松菜のあっさり煮（小麦）

カロリー	285	kcal	たんぱく質	18.3	g
脂 質	7.2	g	炭水化物	36.7	g
食塩相当量	2.8	g	カルシウム	86	mg

週平均 カロリー 321 kcal 食塩相当量 2.9 g