GOZEN
宅配御膳
毎日のおいしさ、その先に元気を。

4/1 週間献立表

コース変更、お休みの申込み期限は
3月27日（水）
となっています。

すま

美味しさと満足の5種おかずとごはん

4/1 月

カジキのもろみ漬け焼き（小麦,乳成分）

豚肉とごぼうの甘辛煮(卵,小麦)／南瓜のいとこ煮(小麦)／カミナリコンニャク(小麦)／干瓢煮(小麦)／ご飯

カロリー	465	kcal	たんぱく質	18.9	g
脂 質	7.8	g	炭水化物	95.2	g
カルシウム	53	mg	食塩相当量	2.5	g

4/2 火

ミートボールカレー（卵,小麦,乳成分）

イカフライ(小麦)／コールスロー(卵,小麦)／もやしのソテー(小麦,乳成分)／漬物(小麦)／ご飯

カロリー	557	kcal	たんぱく質	14.5	g
脂 質	17.7	g	炭水化物	78.3	g
カルシウム	53	mg	食塩相当量	2.5	g

4/3 水

タラのムニエル（小麦,乳成分）

厚揚げ煮(小麦)／大学芋(小麦)／切干大根煮(小麦)／コーンのソテー(小麦,乳成分)／ご飯

カロリー	463	kcal	たんぱく質	15.5	g
脂 質	10.5	g	炭水化物	73.7	g
カルシウム	215	mg	食塩相当量	2.6	g

4/4 木

鶏肉山椒風味（小麦）

さつま揚の煮物(小麦)／白菜の煮浸し(小麦)／昆布煮(小麦)／えのきの煮物(小麦)／野沢菜ご飯(小麦)

カロリー	517	kcal	たんぱく質	19.1	g
脂 質	16.6	g	炭水化物	85.2	g
カルシウム	73	mg	食塩相当量	2.6	g

4/5 金

アカウオのあぶり煮（小麦）

焼きうどん(小麦)／春菊の煮浸し(小麦)／平天の炒り煮(卵,小麦)／漬物／ご飯

カロリー	460	kcal	たんぱく質	16.1	g
脂 質	8.5	g	炭水化物	70.7	g
カルシウム	65	mg	食塩相当量	2.5	g

週平均　カロリー 492 kcal　食塩相当量 2.5 g

ありま

バリエーション豊かな6種おかず

4/1 月

メバルのあぶり煮（小麦）

牛肉と野菜のソース炒め(えび,小麦,乳成分)／白菜の煮浸し(小麦)／南瓜のいとこ煮(小麦)／カミナリコンニャク(小麦)／漬物(小麦)

カロリー	449	kcal	たんぱく質	18.9	g
脂 質	8.4	g	炭水化物	43.1	g
カルシウム	132	mg	食塩相当量	3.4	g

4/2 火

スパイスチキン（小麦,乳成分）

笹かまぼこの煮物(卵,小麦)／ジャーマンポテト(乳成分)／コールスロー(卵,小麦)／いんげんのソテー(小麦,乳成分)／漬物(小麦)

カロリー	516	kcal	たんぱく質	23.6	g
脂 質	39.3	g	炭水化物	28.7	g
カルシウム	74	mg	食塩相当量	3.6	g

4/3 水

てりたまコロッケ（卵,小麦,乳成分）

ギョーザの野菜あんかけ(小麦,乳成分)／切干大根のハリハリ漬け(小麦)／わけぎの煮浸し(小麦)／茄子のオランダ煮(小麦)／コーンのソテー(小麦,乳成分)

カロリー	480	kcal	たんぱく質	7.9	g
脂 質	22.5	g	炭水化物	39.3	g
カルシウム	80	mg	食塩相当量	3.5	g

4/4 木

豚肉のトマトソース煮（小麦,乳成分）

チヂミ(卵,小麦)／高野豆腐の含め煮(小麦)／枝豆の煮物(えび,小麦)／キャベツの塩ダレ炒め(小麦,乳成分)／えのきの煮物(小麦)

カロリー	463	kcal	たんぱく質	17.8	g
脂 質	11.2	g	炭水化物	29.3	g
カルシウム	71	mg	食塩相当量	3.5	g

4/5 金

サバの塩焼き（卵,小麦）

豚肉と野菜の炒め煮(小麦)／巾着の煮物(小麦)／春菊の煮浸し(小麦)／若竹煮(小麦)／漬物

カロリー	441	kcal	たんぱく質	24.4	g
脂 質	22.2	g	炭水化物	15.2	g
カルシウム	124	mg	食塩相当量	3.4	g

週平均　カロリー 470 kcal　食塩相当量 3.5 g

きたの

選りすぐりの食材とバランスを兼ねたこだわり御膳

4/1 月

サケの塩焼き（小麦）

豆腐ステーキ(卵,小麦)／南瓜のいとこ煮(小麦)／漬物(小麦)／ひじき煮(小麦)

カロリー	454	kcal	たんぱく質	18	g
脂 質	14.2	g	炭水化物	15.7	g
カルシウム	68	mg	食塩相当量	3.5	g

4/2 火

豚肉と大根の煮物（小麦）

シューマイ(えび,かに,卵,小麦,乳成分)／胡瓜ともずく柚子風味(小麦)／人参金平(小麦)／いんげんのソテー(小麦,乳成分)

カロリー	444	kcal	たんぱく質	17.2	g
脂 質	22.8	g	炭水化物	35	g
カルシウム	73	mg	食塩相当量	3.6	g

4/3 水

サワラのレモン風味焼き（小麦,乳成分）

麻婆豆腐(小麦,乳成分)／茄子のオランダ煮(小麦)／ウズラ豆／里芋煮(小麦)

カロリー	456	kcal	たんぱく質	21.7	g
脂 質	24.3	g	炭水化物	28.1	g
カルシウム	74	mg	食塩相当量	3.5	g

4/4 木

牛肉と野菜の炒め物（小麦,乳成分）

お魚厚揚げの煮物(卵,小麦)／えのきの煮物(小麦)／漬物(小麦)／れんこん饅頭(小麦)

カロリー	457	kcal	たんぱく質	14.8	g
脂 質	21.2	g	炭水化物	36.2	g
カルシウム	88	mg	食塩相当量	3.5	g

4/5 金

カレイの天ぷら（小麦）

照焼きハンバーグ(小麦,乳成分)／若竹煮(小麦)／漬物／高野豆腐の吹寄せ(小麦)

カロリー	461	kcal	たんぱく質	23.2	g
脂 質	15.6	g	炭水化物	24.3	g
カルシウム	134	mg	食塩相当量	3.4	g

週平均　カロリー 454 kcal　食塩相当量 3.5 g