GOZEN
宅配御膳
毎日のおいしさ、その先に元気を。

4/8 週間献立表

コース変更、お休みの申込み期限は
4月3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

4/8 月

蒸し鶏麻婆ソース（小麦,乳成分）

しんじょの煮物(卵,小麦)／カリフラワーのサラダ(卵,小麦)／マカロニソテー(小麦,乳成分)／漬物／ご飯

カロリー	466	kcal	たんぱく質	15.7	g
脂 質	7.6	g	炭水化物	86.9	g
カルシウム	43	mg	食塩相当量	2.5	g

4/9 火

カレイのあぶり煮（小麦）

高野豆腐と竹輪の煮物(卵,小麦)／小松菜の煮浸し(小麦)／ふきのおかか煮(小麦)／昆布佃煮(小麦)／ゆかりご飯

カロリー	478	kcal	たんぱく質	20.5	g
脂 質	4.4	g	炭水化物	68.6	g
カルシウム	43	mg	食塩相当量	2.5	g

4/10 水

牛肉と野菜のポン酢添え（小麦）

巾着の煮物(小麦)／つまみ揚げ(小麦,乳成分)／いんげんのピーナッツ和え(小麦,落花生)／さつま芋の甘煮(乳成分)／ご飯

カロリー	475	kcal	たんぱく質	15.2	g
脂 質	14.2	g	炭水化物	80.9	g
カルシウム	104	mg	食塩相当量	2.5	g

4/11 木

サバの照焼き（小麦）

里芋の旨煮(小麦)／ピーマンソテー(小麦,乳成分)／糸コンニャクの煮物(えび,小麦)／漬物(小麦)／わかめご飯(小麦)

カロリー	473	kcal	たんぱく質	21.4	g
脂 質	11.7	g	炭水化物	90.7	g
カルシウム	59	mg	食塩相当量	2.5	g

4/12 金

豚肉の天ぷら（卵,小麦,乳成分）

春雨の中華和え(卵,小麦)／オクラの煮浸し(小麦)／ひじき生姜(小麦)／漬物(小麦)／ご飯

カロリー	482	kcal	たんぱく質	8.9	g
脂 質	12.5	g	炭水化物	74.4	g
カルシウム	47	mg	食塩相当量	2.4	g

週平均　カロリー 475 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

4/8 月

酢豚（小麦,乳成分）

春巻(卵,小麦,乳成分)／千切り野菜の胡麻和え(小麦)／大学芋(小麦)／マカロニペペロンチーノ(小麦,乳成分)／漬物

カロリー	459	kcal	たんぱく質	10.3	g
脂 質	21.9	g	炭水化物	64	g
カルシウム	67	mg	食塩相当量	3.5	g

4/9 火

田楽（卵,小麦）

豚肉と小松菜の炒め煮(小麦)／寄せ揚げ(えび,小麦)／れんこんのゆかり和え（小麦）／ふきのおかか煮(小麦)／漬物(小麦)

カロリー	435	kcal	たんぱく質	13.2	g
脂 質	11.9	g	炭水化物	40.2	g
カルシウム	136	mg	食塩相当量	3.4	g

4/10 水

タンドリーチキン（小麦,乳成分）

さつま揚げの煮物(卵,小麦)／野沢菜ワカメ(小麦)／粉ふき芋(小麦,乳成分)／竹の子バター醤油炒め(小麦,乳成分)／干瓢煮(小麦)

カロリー	481	kcal	たんぱく質	22.4	g
脂 質	21.2	g	炭水化物	26.8	g
カルシウム	51	mg	食塩相当量	3.5	g

4/11 木

タラの蒸し焼き（小麦）

麻婆春雨(小麦,乳成分)／コンニャクとピーマンの炒め物(小麦)／人参と揚げの煮物(小麦)／平天の炒り煮(卵,小麦)／漬物(小麦)

カロリー	450	kcal	たんぱく質	17.7	g
脂 質	5.7	g	炭水化物	43.3	g
カルシウム	120	mg	食塩相当量	3.5	g

4/12 金

すき焼き（小麦）

ワカサギの天ぷら(小麦)／ごぼうサラダ(卵,小麦,乳成分)／オクラの煮浸し(小麦)／ひじき生姜(小麦)／大根と高菜の炒め物(小麦)

カロリー	456	kcal	たんぱく質	16.4	g
脂 質	21.9	g	炭水化物	37.3	g
カルシウム	287	mg	食塩相当量	3.6	g

週平均　カロリー 456 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

4/8 月

やわらかーロステーキ（小麦,乳成分）

コールスロー(小麦,乳成分)／大根煮(小麦)／大学芋(小麦)／もろこし焼き(卵,小麦,乳成分)

カロリー	452	kcal	たんぱく質	14.4	g
脂 質	28.9	g	炭水化物	33.2	g
カルシウム	42	mg	食塩相当量	3.4	g

4/9 火

イワシのみぞれ煮（小麦）

つくねと寄せ揚げ(えび,卵,小麦,乳成分)／ふきのおかか煮(小麦)／漬物(小麦)／れんこん柚子風味(小麦)

カロリー	436	kcal	たんぱく質	14.2	g
脂 質	15.4	g	炭水化物	34.5	g
カルシウム	178	mg	食塩相当量	3.5	g

4/10 水

豚肉の生姜焼き（小麦,乳成分）

カニクリームコロッケ(かに,卵,小麦,乳成分)／粉ふき芋(小麦,乳成分)／中華くらげ／白菜の煮浸し(えび,小麦)

カロリー	463	kcal	たんぱく質	15.9	g
脂 質	13.7	g	炭水化物	32.1	g
カルシウム	73	mg	食塩相当量	3.5	g

4/11 木

メバルの野菜あんかけ（小麦,乳成分）

焼きそば(えび,小麦,乳成分)／人参と揚げの煮物(小麦)／漬物(小麦)／春巻(小麦)

カロリー	478	kcal	たんぱく質	18.1	g
脂 質	12.9	g	炭水化物	30.6	g
カルシウム	146	mg	食塩相当量	3.6	g

4/12 金

鶏肉の照焼き（卵,小麦,乳成分）

ワカサギの南蛮漬け(小麦,乳成分)／オクラの煮浸し(小麦)／漬物／丸天と昆布巻(卵,小麦)

カロリー	464	kcal	たんぱく質	20.6	g
脂 質	16	g	炭水化物	29.5	g
カルシウム	293	mg	食塩相当量	3.5	g

週平均　カロリー 459 kcal　食塩相当量 3.5 g