GOZEN 宅配御膳

4/8週間献立表

コース変更・お休みの連絡は、 4 / 3 （水） まで

あきしの

美味しさと満足の5種おかずとごはん

4/8 月

牛すき焼き煮 （小麦）

高菜明太子スパゲティー（小麦,卵,乳成分）／じゃがいもといんげんの煮物（小麦,卵,乳成分）／三色なます／わかめと椎茸の佃煮（小麦）／ご飯

カロリー	454	kcal	たんぱく質	15.0	g
脂 質	9.4	g	炭水化物	74.3	g
食塩相当量	2.1	g	カルシウム	43	mg

4/9 火

サバフライ （小麦）

蒸し鶏とごぼうのサラダ（小麦,卵）／ほうれん草の煮浸し（小麦）／人参のさっぱり和え（小麦）／玉ねぎのおかか炒め（小麦）／ご飯（昆布）（小麦）

カロリー	558	kcal	たんぱく質	14.4	g
脂 質	21.1	g	炭水化物	75.5	g
食塩相当量	1.6	g	カルシウム	73	mg

4/10 水

豚肉と玉子の炒りつけ （小麦,卵,乳成分）

大根の塩煮（小麦,卵,乳成分）／ごぼうとこんにゃくの炒め物（小麦）／きゅうりのレモンドレッシング和え／白菜と椎茸の旨煮（小麦）／ご飯

カロリー	504	kcal	たんぱく質	15.4	g
脂 質	17.3	g	炭水化物	66.3	g
食塩相当量	2.3	g	カルシウム	55	mg

4/11 木

アカウオの煮つけ （小麦）

春雨と野菜の炒め物（小麦）／のり塩ポテト（小麦）／大根のからし和え（小麦,卵）／竹の子とわかめの酢みそ和え（小麦）／ご飯

カロリー	380	kcal	たんぱく質	12.5	g
脂 質	4.3	g	炭水化物	70.6	g
食塩相当量	1.8	g	カルシウム	47	mg

4/12 金

鶏の唐揚げ （小麦,卵,乳成分）

もやしチャンプルー（小麦,卵,乳成分）／竹の子のみそきんぴら（小麦）／黒豆（小麦）／チンゲン菜と人参のお浸し（小麦）／ご飯（若菜）

カロリー	569	kcal	たんぱく質	19.1	g
脂 質	21.9	g	炭水化物	70.3	g
食塩相当量	1.8	g	カルシウム	65	mg

週平均 カロリー 493 kcal 食塩相当量 1.9 g

ならやま

バリエーション豊かな6種おかず

4/8 月

豚の生姜焼 （小麦）

笹かま（小麦,卵）／大根とあげの煮物（小麦）／のり塩ポテト（小麦）／きゅうりとわかめの酢の物／白菜と人参の煮物（小麦）

カロリー	307	kcal	たんぱく質	13.6	g
脂 質	15.2	g	炭水化物	27.8	g
食塩相当量	2.5	g	カルシウム	81	mg

4/9 火

白身魚（ホキ）の和風マヨソース （小麦,卵）

蒸し鶏とオクラの梅和え（小麦）／大根とあげの塩麹煮／ごぼうとひじきの炒め物（小麦）／きゅうりのレモンドレッシング和え／人参のきんぴら（小麦）

カロリー	243	kcal	たんぱく質	18.8	g
脂 質	10.0	g	炭水化物	20.1	g
食塩相当量	2.0	g	カルシウム	98	mg

4/10 水

油淋鶏（ユーリンチー） （小麦）

アサリとチンゲン菜の炒め物（小麦）／ごぼうとこんにゃくの炒め物（小麦）／じゃがいもといんげんの煮物（小麦,卵,乳成分）／かぼちゃサラダ（卵）／わかめと椎茸の佃煮（小麦）

カロリー	413	kcal	たんぱく質	17.1	g
脂 質	21.3	g	炭水化物	36.9	g
食塩相当量	3.3	g	カルシウム	139	mg

4/11 木

イワシの生姜煮 （小麦）

鶏団子のトマトソース（小麦,卵,乳成分）／切干大根とひじきのサラダ（小麦,卵）／もやしと人参の煮浸し（小麦,乳成分）／竹の子とわかめの酢みそ和え（小麦）／さつまいものマッシュポテト風（小麦,卵,乳成分）

カロリー	336	kcal	たんぱく質	15.9	g
脂 質	15.9	g	炭水化物	32.3	g
食塩相当量	3.0	g	カルシウム	172	mg

4/12 金

ビーフカレー （小麦）

白身フライ（小麦）／大根の塩煮（小麦,卵,乳成分）／ほうれん草の玉子炒め（小麦,卵,乳成分）／大根の赤しそふりかけ和え／うずら豆

カロリー	373	kcal	たんぱく質	10.8	g
脂 質	20.7	g	炭水化物	34.6	g
食塩相当量	2.5	g	カルシウム	50	mg

週平均 カロリー 334 kcal 食塩相当量 2.7 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

4/8 月

エビマヨ （小麦,卵,乳成分,えび）

白菜と鶏団子の煮物（小麦,卵,乳成分）／春雨の甘酢炒め（小麦,乳成分）／うぐいす豆／大根のあっさり煮（小麦,卵,乳成分,かに）

カロリー	433	kcal	たんぱく質	15.0	g
脂 質	25.4	g	炭水化物	36.8	g
食塩相当量	2.4	g	カルシウム	76	mg

4/9 火

豚しゃぶ （小麦,卵）

エビしんじょう（小麦,卵,乳成分,えび）／もやしチャンプルー（小麦,卵,乳成分）／玉ねぎのレモン風味サラダ／人参のきんぴら（小麦）

カロリー	491	kcal	たんぱく質	17.8	g
脂 質	38.1	g	炭水化物	17.9	g
食塩相当量	2.6	g	カルシウム	89	mg

4/10 水

白身魚（ホキ）の照り焼 （小麦）

ミンチカツ（小麦,卵,乳成分）／肉みそ田楽（大根）（小麦）／きゅうりとわかめの酢の物／じゃがいもといんげんの煮物（小麦,卵,乳成分）

カロリー	314	kcal	たんぱく質	20.6	g
脂 質	10.6	g	炭水化物	34.1	g
食塩相当量	2.4	g	カルシウム	69	mg

4/11 木

鶏のソテーとレモン醤油パスタ （小麦,えび）

アサリとチンゲン菜の炒め物（小麦）／白菜とあげの煮物（小麦）／じゃがいものサラダ（小麦,卵,乳成分）／蓮根とひじきの煮物（小麦）

カロリー	365	kcal	たんぱく質	17.9	g
脂 質	21.3	g	炭水化物	24.2	g
食塩相当量	3.3	g	カルシウム	176	mg

4/12 金

メヌケの煮つけ （小麦）

蒸し鶏とごぼうのサラダ（小麦,卵）／キャベツときくらげの玉子炒め（小麦,卵）／大根の赤しそふりかけ和え／かぼちゃの和え物（小麦,卵,乳成分）

カロリー	318	kcal	たんぱく質	21.8	g
脂 質	13.2	g	炭水化物	27.2	g
食塩相当量	2.0	g	カルシウム	119	mg

週平均 カロリー 384 kcal 食塩相当量 2.5 g