



GOZEN

## 宅配御膳

## 2/2週間献立表

コース変更・お休みの連絡は、1 / 28 (水) まで

あきしお

ならやま

わかくさ

美味しいと満足の5種おかずとごはん

バリエーション豊かな6種おかず

選りすぐりの食材とバランスを兼ねたこだわり御膳

2/2 月	玉子焼	(小麦,卵)	ミックスフライ(エビ・ツナマヨフライ)	(小麦,卵,乳成分,えび)	牛すき焼き煮	(小麦)
	切干大根とひじきのサラダ(小麦,卵)／お麸と白菜の煮物(小麦)／チンゲン菜の和え物(小麦)／大豆のトマト煮(小麦)／ご飯(梅干し)	ウインナーと玉ねぎの塩炒め(小麦,卵,乳成分)／小松菜とあげの煮物(小麦)／じゃがいもといんげんの煮物(小麦,卵,乳成分)／キャロットラペ(乳成分)／黒豆(小麦)	カロリー 429.7 kcal 脂 質 25.5 g 食塩相当量 2.3 g	たんぱく質 13.2 g 炭水化物 37.7 g カルシウム 101.3 mg	カロリー 301.7 kcal 脂 質 12.9 g 食塩相当量 3.8 g	たんぱく質 14.9 g 炭水化物 29.7 g カルシウム 105.5 mg
2/3 火	やきとり	(小麦,乳成分)	ハンバーグ(おろしポン酢)	(小麦,卵,乳成分)	イワシフライ	(小麦)
	大根と椎茸の煮物(小麦)／こんにゃくと大根菜の胡麻和え(小麦)／さつまいもと枝豆とチーズのサラダ(卵,乳成分)／玉ねぎの塩炒め(小麦,乳成分)／巻き寿司・ミニいなり(小麦,卵)	イワシの磯辺フライ(小麦,乳成分)／大根と椎茸の煮物(小麦)／こんにゃくのみを炒め／かぼちゃの白和え／チングン菜のお浸し(小麦)	カロリー 317.2 kcal 脂 質 16.0 g 食塩相当量 3.7 g	たんぱく質 12.7 g 炭水化物 31.7 g カルシウム 89.11 mg	カロリー 489.6 kcal 脂 質 32.9 g 食塩相当量 2.3 g	たんぱく質 15.8 g 炭水化物 32.1 g カルシウム 110.9 mg
2/4 水	サケの照り焼	(小麦)	八宝菜	(えび)	豚バラの青じそ炒め	(小麦,卵)
	春雨の中華風酢の物(小麦,卵,乳成分)／玉ねぎとひじきの炒め物(小麦)／昆布豆(小麦)／椎茸のレモンソテー(小麦)／ご飯	鶏団子のトマトソース(小麦,卵,乳成分)／春雨の中華風酢の物(小麦,卵,乳成分)／玉ねぎとひじきの炒め物(小麦)／さつまいもの玉子サラダ(小麦,卵,乳成分)／大根の旨煮(小麦)	カロリー 364.6 kcal 脂 質 20.1 g 食塩相当量 3.9 g	たんぱく質 14.3 g 炭水化物 32.6 g カルシウム 91.43 mg	カロリー 367.2 kcal 脂 質 25.4 g 食塩相当量 3.4 g	たんぱく質 13.9 g 炭水化物 21.3 g カルシウム 69.59 mg
2/5 木	デミグラスハンバーグ	(小麦,卵,乳成分)	鶏のレモンソース	(小麦)	サワラの塩麹焼	(小麦)
	紅生姜香る野菜の玉子とじ(小麦,卵)／きんぴらごぼう(小麦)／ちくわのレモンマヨ和え(卵)／じゃがいもといんげんの煮物(小麦,卵,乳成分)／ご飯	カニのふわふわ豆腐(小麦,卵,かに)／紅生姜香る野菜の玉子とじ(小麦,卵)／きんぴらごぼう(小麦)／きゅうりとちくわの胡麻マヨ和え(卵)／高菜漬(小麦)	カロリー 294.2 kcal 脂 質 17.7 g 食塩相当量 2.8 g	たんぱく質 16.6 g 炭水化物 15.7 g カルシウム 76.45 mg	カロリー 315.8 kcal 脂 質 14.3 g 食塩相当量 3.0 g	たんぱく質 21.5 g 炭水化物 24.9 g カルシウム 99.5 mg
2/6 金	海鮮エビ入りカツ	(小麦,卵,乳成分,えび)	サバの味噌煮	(小麦)	甘辛ささみフライ	(小麦,卵)
	豆腐のそぼろあんかけ(小麦)／白菜と人参の煮物(小麦)／せんまい漬(小麦)／もやしの醤油和え(小麦)／ご飯	蒸し鶏とごぼうのサラダ(小麦,卵)／豆腐のそぼろあんかけ(小麦)／白菜と椎茸の旨煮(小麦)／じゃがいものゆず風味の酢の物(小麦)／もやしと人参の塩昆布和え(小麦,乳成分)	カロリー 293.7 kcal 脂 質 15.5 g 食塩相当量 3.2 g	たんぱく質 16.4 g 炭水化物 25.0 g カルシウム 67.33 mg	カロリー 305.5 kcal 脂 質 13.6 g 食塩相当量 2.7 g	たんぱく質 11.8 g 炭水化物 33.6 g カルシウム 78.92 mg

週平均

カロリー 460 kcal 食塩相当量 2.4 g

週平均

カロリー 340 kcal 食塩相当量 3.2 g

週平均

カロリー 356 kcal 食塩相当量 3.0 g