



GOZEN

宅配御膳

8/31 週間献立表

コース変更・お休みの連絡は、 8/26(水) まで

あきしの 3,410 円

ならやま 3,650 円

わかくさ 4,180 円

★New★ 楽彩膳 4,450 円

美味しさと満足の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に拘った御膳

和洋中揃った栄養満点メニュー

8/31 月	天ぷら盛合せ (小麦,卵,えび,かに) 小松菜とあげの煮物(小麦)／ごぼうとひじきの炒め物(小麦)／紫玉ねぎとわかめの甘酢漬／もやしの醤油和え(小麦)／ご飯 カロリー 433 kcal 脂質 9.7 g 食塩相当量 2.0 g タンパク質 15.4 g 炭水化物 69.1 g カルシウム 129 mg	サワラの照り焼 (小麦) 蒸し鶏とごぼうのサラダ(小麦,卵)／豆腐のかき玉あんかけ(小麦,卵,かに)／あげと昆布の煮物(小麦)／きゅうりとわかめの酢の物／もやしの醤油和え(小麦) カロリー 280 kcal 脂質 14.4 g 食塩相当量 2.5 g タンパク質 16.7 g 炭水化物 21.7 g カルシウム 86 mg	肉じゃが (小麦) チヂミ・ウインナー(小麦,卵,乳成分)／高菜明太子スパゲティ(小麦,卵,乳成分)／わかめと大根の酢の物(小麦,卵,かに)／チンゲン菜とハムの炒め物(小麦,卵,乳成分) カロリー 344 kcal 脂質 17.6 g 食塩相当量 2.8 g タンパク質 11.4 g 炭水化物 34.5 g カルシウム 66 mg	アカウオのクリーミーソース (小麦,卵,乳成分) 豚肉と野菜のバター炒め (小麦,卵,乳成分) 小松菜とあげの煮物(小麦)／ひじきの白和え(小麦)／じゃがいもとミンチのカレー煮(小麦) カロリー 356 kcal 脂質 18.9 g 食塩相当量 2.7 g タンパク質 22.4 g 炭水化物 22.8 g カルシウム 124 mg
9/1 火	肉団子のおろしポン酢がけ (小麦,卵) 紅生姜香る野菜の玉子とじ(小麦,卵)／かぼちゃの和え物(小麦,卵,乳成分)／せんまい漬(小麦)／玉ねぎのおかか炒め(小麦)／ご飯(昆布)(小麦) カロリー 444 kcal 脂質 10.3 g 食塩相当量 3.1 g タンパク質 13.9 g 炭水化物 72.5 g カルシウム 77 mg	ポークチャップ (小麦,乳成分) アサリとほうれん草の玉子とじ(小麦,卵)／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)／せんまい漬(小麦)／かぼちゃの和え物(小麦,卵,乳成分) カロリー 304 kcal 脂質 17.3 g 食塩相当量 2.5 g タンパク質 14.4 g 炭水化物 21.9 g カルシウム 81 mg	ミックスフライ (エビ・白身磯辺・カレーコロッケ) (小麦,卵,乳成分,えび) 蒸し鶏と野菜のトマトソース炒め(小麦)／大根と大根菜の煮物(小麦)／人参とオクラの塩麹和え(小麦)／玉ねぎのおかか炒め(小麦) カロリー 375 kcal 脂質 22.4 g 食塩相当量 2.2 g タンパク質 11.0 g 炭水化物 33.1 g カルシウム 66 mg	みそカツ (小麦,卵,乳成分) 玉子のカニカマあんかけ (小麦,卵,かに) 切干大根とひじきのサラダ(小麦,卵)／オクラといんげんの梅和え／玉ねぎの塩炒め(小麦,乳成分) カロリー 456 kcal 脂質 27.9 g 食塩相当量 3.7 g タンパク質 17.0 g 炭水化物 34.7 g カルシウム 108 mg
9/2 水	サーモンマヨフライ (小麦,卵,乳成分) 春雨と野菜の炒め物(小麦)／こんにゃくと大根菜の胡麻和え(小麦)／うずら豆／白菜とツナの煮物(小麦,乳成分)／ご飯(梅干し) カロリー 499 kcal 脂質 14.9 g 食塩相当量 1.6 g タンパク質 9.7 g 炭水化物 79.2 g カルシウム 67 mg	イワシフライ (小麦) ジャーマンポテト(小麦,卵,乳成分)／大根と椎茸の煮物(小麦)／白菜とツナの煮物(小麦,乳成分)／ちくわの明太和え(小麦,卵,乳成分)／昆布豆(小麦) カロリー 447 kcal 脂質 27.8 g 食塩相当量 2.0 g タンパク質 15.8 g 炭水化物 32.6 g カルシウム 58 mg	焼豚・煮玉子 (小麦,卵,乳成分) エビしんじょう(小麦,卵,乳成分,えび)／春雨と野菜の炒め物(小麦)／じゃがいもの梅マヨサラダ(卵)／卵の花(小麦) カロリー 273 kcal 脂質 15.4 g 食塩相当量 3.3 g タンパク質 12.5 g 炭水化物 22.3 g カルシウム 58 mg	メヌケの煮つけ (小麦) 牛肉コロッケ (小麦,卵,乳成分) なすのマーボーソースがけ(小麦,乳成分)／キャベツのあっさり和え(小麦)／春菊とほうれん草の胡麻和え(小麦) カロリー 402 kcal 脂質 18.8 g 食塩相当量 3.9 g タンパク質 22.0 g 炭水化物 35.3 g カルシウム 75 mg
9/3 木	豚肉と玉子の炒りつけ (小麦,卵,乳成分) 大根のあっさり煮(小麦,卵,乳成分,かに)／そら豆とじゃがいもの煮物(小麦)／人参のさっぱり和え(小麦)／椎茸のレモンソテー(小麦)／ご飯 カロリー 461 kcal 脂質 14.4 g 食塩相当量 1.8 g タンパク質 14.7 g 炭水化物 64.6 g カルシウム 28 mg	マーボー豆腐 (小麦,乳成分) 海鮮しゅうまい(小麦,かに)／小松菜とあげの玉子とじ(小麦,卵,えび)／こんにゃくと玉ねぎの甘辛煮(小麦)／チンゲン菜の和え物(小麦)／大根のあっさり煮(小麦,卵,乳成分,かに) カロリー 320 kcal 脂質 16.0 g 食塩相当量 2.8 g タンパク質 15.1 g 炭水化物 27.8 g カルシウム 114 mg	サワラの味噌マヨ焼 (小麦,卵) 鶏団子とキャベツのコンソメ煮(小麦,卵,乳成分)／ごぼうの胡麻酢漬(小麦)／うずら豆／のり塩ポテト(小麦) カロリー 381 kcal 脂質 20.1 g 食塩相当量 3.0 g タンパク質 20.3 g 炭水化物 30.8 g カルシウム 56 mg	チキントマトカレー (小麦,卵) エビとブロッコリーのサラダ (卵,乳成分,えび) カツオ節と切干大根のだしとじ(小麦,卵)／ゆず大根／椎茸のレモンソテー(小麦) カロリー 516 kcal 脂質 34.6 g 食塩相当量 3.3 g タンパク質 27.3 g 炭水化物 21.6 g カルシウム 106 mg
9/4 金	クラムチャウダー (小麦,卵,乳成分) 炒り豆腐(小麦,卵)／もやしと人参の煮浸し(小麦,乳成分)／オクラといんげんの梅和え／ひじきの佃煮(小麦)／ご飯 カロリー 373 kcal 脂質 7.2 g 食塩相当量 1.9 g タンパク質 10.4 g 炭水化物 64.6 g カルシウム 78 mg	煮サバ (小麦) ミンチカツ(小麦,卵,乳成分)／切干大根とひじきのサラダ(小麦,卵)／卵の花(小麦)／オクラといんげんの梅和え／人参の胡麻みそ炒め(小麦) カロリー 363 kcal 脂質 19.7 g 食塩相当量 2.8 g タンパク質 16.4 g 炭水化物 33.8 g カルシウム 86 mg	甘辛ささみフライ (小麦,卵) アサリとチンゲン菜の炒め物(小麦)／炒り豆腐(小麦,卵)／ちくわのレモンマヨ和え(卵)／ひじきの佃煮(小麦) カロリー 317 kcal 脂質 16.7 g 食塩相当量 3.0 g タンパク質 11.6 g 炭水化物 30.1 g カルシウム 175 mg	アジの南蛮 (小麦) 鶏のみそだれがけ (小麦) 炊き合わせ【玉子・わかめ】(小麦,卵)／じゃがいものサラダ(小麦,卵,乳成分)／白菜と人参の煮物(小麦) カロリー 484 kcal 脂質 26.9 g 食塩相当量 3.0 g タンパク質 27.4 g 炭水化物 32.3 g カルシウム 104 mg

週平均 カロリー 442 kcal 食塩相当量 2.1 g

週平均 カロリー 343 kcal 食塩相当量 2.5 g

週平均 カロリー 338 kcal 食塩相当量 2.9 g

週平均 カロリー 443 kcal 食塩相当量 3.3 g