GOZEN 宅配御膳

9/7 週間献立表

コース変更・お休みの連絡は、 9/2(水) まで

あきしの 3,410円 美味しさと満足の5種おかずとごはん

ならやま 3,650円 バリエーション豊かな6種おかず

わかくさ 4,180円 選りすぐりの食材とバランスに拘った御膳

New 楽彩膳 4,450円 和洋中揃った栄養満点メニュー

	あきしの	ならやま	わかくさ	楽彩膳
9/7 月	鶏のマスタードマヨソースがけ （小麦,卵） 炊き合わせ【がんも・わかめ】(小麦)／お麩と小松菜のあっさり煮(小麦)／オクラといんげんの胡麻和え(小麦)／大根の赤しそふりかけ和え／ご飯 カロリー 479 kcal タンパク質 16.3 g 脂質 15.7 g 炭水化物 65.0 g 食塩相当量 1.5 g カルシウム 69 mg	牛すき焼き煮 （小麦） カニカマ玉子焼(小麦,卵)／春雨の甘酢炒め(小麦,乳成分)／玉ねぎとひじきの炒め物(小麦)／ポテトサラダ(卵)／ほうれん草のお浸し(小麦) カロリー 290 kcal タンパク質 13.5 g 脂質 12.2 g 炭水化物 29.8 g 食塩相当量 3.4 g カルシウム 106 mg	八宝菜 （卵,えび） 合鴨スモーク(小麦)／手作りポテトサラダ(小麦,卵,乳成分)／大根の赤しそふりかけ和え／お麩と小松菜のあっさり煮(小麦) カロリー 308 kcal タンパク質 12.3 g 脂質 19.3 g 炭水化物 22.6 g 食塩相当量 2.5 g カルシウム 82 mg	ビビンバ （小麦） チヂミ・ウインナー （小麦,卵,乳成分） 小松菜とあげの玉子とじ(小麦,卵,えび)／大根なます／ブロッコリーの塩だれ和え(小麦) カロリー 395 kcal タンパク質 15.6 g 脂質 24.1 g 炭水化物 27.4 g 食塩相当量 2.6 g カルシウム 87 mg
9/8 火	イワシのみぞれ煮 （小麦） ほうれん草の玉子炒め(小麦,卵,乳成分)／卵の花(小麦)／キャロットラペ(乳成分)／ひじきとミンチの炒め物(小麦)／ご飯 カロリー 458 kcal タンパク質 15.4 g 脂質 13.5 g 炭水化物 65.9 g 食塩相当量 1.8 g カルシウム 151 mg	シーフードクリームグラタン風 (小麦,卵,乳成分,えび,かに) 蒸し鶏と野菜のトマトソース炒め(小麦)／大根とツナの煮物(小麦,乳成分)／お麩と白菜の煮物(小麦)／キャロットラペ(乳成分)／黒豆(小麦) カロリー 244 kcal タンパク質 12.0 g 脂質 10.4 g 炭水化物 26.1 g 食塩相当量 2.3 g カルシウム 53 mg	油淋鶏(ユーリンチー) （小麦） アサリとほうれん草の玉子とじ(小麦,卵)／大根のゆずあんかけ(小麦,卵,かに)／黒豆(小麦)／もやしと人参の煮浸し(小麦,乳成分) カロリー 363 kcal タンパク質 20.2 g 脂質 18.7 g 炭水化物 26.9 g 食塩相当量 3.3 g カルシウム 70 mg	ミックスフライ (小麦,卵,乳成分,えび) 豚肉と白菜の煮物 （小麦） ハムと野菜のバター醤油炒め(小麦,卵,乳成分)／きゅうりのレモンドレッシング和え／ひじきとミンチの炒め物(小麦) カロリー 506 kcal タンパク質 16.0 g 脂質 32.3 g 炭水化物 37.0 g 食塩相当量 3.0 g カルシウム 78 mg
9/9 水	豚しゃぶ （小麦,卵） 白菜とあげの煮物(小麦)／もやしと人参のナムル／うぐいす豆／じゃがいもといんげんの煮物(小麦,卵,乳成分)／高菜ご飯(小麦) カロリー 470 kcal タンパク質 14.1 g 脂質 16.1 g 炭水化物 64.2 g 食塩相当量 1.5 g カルシウム 53 mg	鶏天 （小麦,卵） アサリとキャベツの生姜煮(小麦)／ごぼうの胡麻酢漬(小麦)／もやしと人参のナムル／大根のからし和え(小麦,卵)／じゃがいもといんげんの煮物(小麦,卵,乳成分) カロリー 423 kcal タンパク質 17.7 g 脂質 28.5 g 炭水化物 23.0 g 食塩相当量 2.2 g カルシウム 107 mg	カレイの煮つけ （小麦） ジャーマンポテト(小麦,卵,乳成分)／切干大根の中華炒め(小麦,卵,乳成分)／ちくわの明太和え(小麦,卵,乳成分)／わかめと椎茸の佃煮(小麦) カロリー 253 kcal タンパク質 17.1 g 脂質 8.6 g 炭水化物 28.1 g 食塩相当量 3.2 g カルシウム 89 mg	豚肉のおろしポン酢がけ （小麦,卵） ツナマヨフライ （小麦,卵,乳成分） 肉みそ田楽(大根)(小麦)／白和え(小麦)／こんにゃくと大根菜の胡麻和え(小麦) カロリー 473 kcal タンパク質 20.9 g 脂質 30.9 g 炭水化物 26.5 g 食塩相当量 3.1 g カルシウム 80 mg
9/10 木	ミックスフライ(エビ・白身磯辺) （小麦,卵,えび） 切干大根の三色酢の物(小麦,卵,かに)／こんにゃくのみそ炒め／玉ねぎの塩麹和え／ほうれん草のお浸し(小麦)／ご飯 カロリー 488 kcal タンパク質 11.5 g 脂質 16.4 g 炭水化物 71.6 g 食塩相当量 2.0 g カルシウム 99 mg	白身魚(ホキ)の照り焼 （小麦） ミートボール(小麦,卵,乳成分)／カツオ節と切干大根のだしとじ(小麦,卵)／こんにゃくのみそ炒め／カレー風味のかぼちゃサラダ(卵)／さくら漬 カロリー 285 kcal タンパク質 18.7 g 脂質 11.0 g 炭水化物 27.8 g 食塩相当量 3.2 g カルシウム 93 mg	豚肉と大根のみそ煮 （小麦） サーモンマヨフライ(小麦,卵,乳成分)／白菜とあげの煮物(小麦)／さつまいもの胡麻みそ和え(小麦)／ほうれん草のお浸し(小麦) カロリー 389 kcal タンパク質 13.8 g 脂質 22.0 g 炭水化物 32.5 g 食塩相当量 2.4 g カルシウム 118 mg	白身魚(シイラ)の照り焼 （小麦） バンバンジー風和え物 （小麦） 玉子焼(小麦,卵)／さつまいもと春菊の和風サラダ(小麦,卵)／玉ねぎとちくわの青じそ炒め(小麦,卵) カロリー 290 kcal タンパク質 26.5 g 脂質 8.8 g 炭水化物 27.8 g 食塩相当量 2.6 g カルシウム 65 mg
9/11 金	ハンバーグ(オニオンソース) （小麦,卵,乳成分） お麩の玉子とじ(小麦,卵)／のり塩ポテト(小麦)／酢れんこん(小麦)／大豆のトマト煮(小麦)／ご飯(おかか)(小麦) カロリー 439 kcal タンパク質 13.8 g 脂質 9.4 g 炭水化物 71.4 g 食塩相当量 2.1 g カルシウム 36 mg	豚肉のオムそば風 （小麦,卵） 笹かま(小麦,卵)／小松菜とあげの煮物(小麦)／大豆のそぼろ煮(小麦)／ちくわのレモンマヨ和え(卵)／蓮根ときくらげの炒め物(小麦,乳成分) カロリー 307 kcal タンパク質 13.8 g 脂質 18.4 g 炭水化物 21.4 g 食塩相当量 2.7 g カルシウム 84 mg	揚げサンマの蒲焼風 （小麦,乳成分） 蒸し鶏のレモンドレッシング和え／お麩の玉子とじ(小麦,卵)／枝豆とコーンのツナマヨサラダ(卵)／こんにゃくと大根菜の胡麻和え(小麦) カロリー 349 kcal タンパク質 13.1 g 脂質 21.9 g 炭水化物 25.8 g 食塩相当量 2.8 g カルシウム 98 mg	鶏のソテーとレモン醤油パスタ （小麦,えび） ぎせい豆腐 （小麦,乳成分,えび） 里芋のクリーム煮(小麦,卵,乳成分)／彩り野菜のマリネ(小麦,乳成分)／ほうれん草と人参のお浸し(小麦) カロリー 440 kcal タンパク質 23.7 g 脂質 25.5 g 炭水化物 27.3 g 食塩相当量 3.9 g カルシウム 114 mg
週平均	カロリー 467 kcal 食塩相当量 1.8 g	週平均	カロリー 310 kcal 食塩相当量 2.8 g	週平均	カロリー 332 kcal 食塩相当量 2.8 g	週平均	カロリー 421 kcal 食塩相当量 3.0 g