



GOZEN

宅配御膳

10/5 週間献立表

コース変更・お休みの連絡は、 9/30(水) まで

あさしの 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

10/5 月	甘辛ささみフライ (小麦,卵) 大根のゆずあんかけ(小麦,卵,かに)／蓮根とひじきの煮物(小麦)／かぼちゃとツナのサラダ(卵)／ほうれん草の煮浸し(小麦)／ご飯(おかか)(小麦) カロリー 458 kcal タンパク質 11.2 g 脂質 10.1 g 炭水化物 78.5 g 食塩相当量 2.1 g カルシウム 63 mg	根菜入鶏つくねバーグ (小麦,卵,乳成分) エビとキャベツの中華炒め(えび)／ナポリタン(小麦,卵,乳成分)／卵の花(小麦)／べったら漬／黒豆(小麦) カロリー 225 kcal タンパク質 12.8 g 脂質 7.1 g 炭水化物 28.8 g 食塩相当量 3.4 g カルシウム 121 mg	サケの塩焼 (小麦) 牛肉コロッケ(小麦,乳成分)／ごぼうの胡麻酢漬(小麦)／大根とカニカマのマヨサラダ(小麦,卵,かに)／白菜と椎茸の旨煮(小麦) カロリー 351 kcal タンパク質 13.6 g 脂質 17.9 g 炭水化物 33.0 g 食塩相当量 1.8 g カルシウム 65 mg	牛すき焼き煮 白身フライ (小麦,卵) 春雨と野菜の炒め物(小麦)／大根の梅酢漬／ほうれん草の煮浸し(小麦) カロリー 468 kcal タンパク質 16.4 g 脂質 24.6 g 炭水化物 42.1 g 食塩相当量 3.9 g カルシウム 78 mg
10/6 火	海鮮中華炒め 高菜の玉子とじ(小麦,卵)／切干大根の胡麻ポン酢炒め(小麦)／じゃがいもの梅マヨサラダ(卵)／ちくわとニラの炒め物(小麦,卵)／ご飯(昆布)(小麦) カロリー 374 kcal タンパク質 11.5 g 脂質 6.3 g 炭水化物 66.0 g 食塩相当量 2.3 g カルシウム 93 mg	天ぷら盛合せ (小麦,卵,えび,かに) 蒸し鶏と蓮根の明太子サラダ(小麦,卵,乳成分)／大根のそぼろ煮(小麦)／ちくわとニラの炒め物(小麦,卵)／チンゲン菜の和え物(小麦)／じゃがいもとわかめの煮物(小麦) カロリー 318 kcal タンパク質 15.0 g 脂質 17.7 g 炭水化物 24.3 g 食塩相当量 2.6 g カルシウム 99 mg	豚角煮・焼売 (小麦,卵,乳成分) エビと玉子のガーリックバター炒め(小麦,卵,乳成分,えび)／大根と大根菜の煮物(小麦)／玉ねぎとツナのレモン風味マリネ／ちくわのきんぴら(小麦,卵) カロリー 381 kcal タンパク質 18.4 g 脂質 24.1 g 炭水化物 22.0 g 食塩相当量 2.8 g カルシウム 77 mg	エビマヨ 蒸し鶏とオクラの梅和え (小麦) 小松菜とあげの煮物(小麦)／きゅうりとわかめの酢の物／じゃがいものトマトソース煮(小麦) カロリー 446 kcal タンパク質 19.2 g 脂質 27.6 g 炭水化物 31.4 g 食塩相当量 3.3 g カルシウム 205 mg
10/7 水	焼豚と大根の煮物 (小麦,卵,乳成分) 炊き合わせ【がんも・わかめ】(小麦)／じゃがいもとミンチのカレー煮(小麦)／玉ねぎと紫キャベツの酢の物／人参の胡麻みそ炒め(小麦)／ご飯 カロリー 406 kcal タンパク質 11.2 g 脂質 10.0 g 炭水化物 65.2 g 食塩相当量 1.9 g カルシウム 41 mg	ビーフカレー (小麦) イワシの磯辺フライ(小麦,乳成分)／コールスロー(小麦,卵,乳成分)／蓮根とこんにゃくの甘辛炒め(小麦)／わかめと人参のさっぱり和え(小麦)／ほうれん草のお浸し(小麦) カロリー 361 kcal タンパク質 8.3 g 脂質 23.7 g 炭水化物 28.3 g 食塩相当量 2.6 g カルシウム 90 mg	アジの梅しそフライ (小麦) 蒸し鶏と蓮根の明太子サラダ(小麦,卵,乳成分)／豆腐のそぼろあんかけ(小麦)／オクラといんげんの胡麻和え(小麦)／ひじき煮(小麦) カロリー 401 kcal タンパク質 16.2 g 脂質 26.7 g 炭水化物 23.8 g 食塩相当量 2.9 g カルシウム 85 mg	豚しゃぶ 海鮮ハンバーグ (小麦,卵) ウインナーと玉ねぎの塩炒め(小麦,卵,乳成分)／かぼちゃサラダ(卵)／ちくわのきんぴら(小麦,卵) カロリー 551 kcal タンパク質 19.6 g 脂質 37.9 g 炭水化物 30.9 g 食塩相当量 3.2 g カルシウム 90 mg
10/8 木	エビチリ (小麦,卵,えび) ごぼうの胡麻酢漬(小麦)／玉ねぎとひじきの炒め物(小麦)／さつまいもと枝豆とチーズのサラダ(卵,乳成分)／白菜とえのきの煮物(小麦,えび)／ご飯 カロリー 448 kcal タンパク質 13.0 g 脂質 9.5 g 炭水化物 76.4 g 食塩相当量 1.5 g カルシウム 106 mg	サバの塩焼 鶏団子の甘酢あんかけ(小麦,卵,乳成分)／紅生姜香る野菜の玉子とじ(小麦,卵)／玉ねぎとひじきの炒め物(小麦)／さつまいもと枝豆とチーズのサラダ(卵,乳成分)／さくら漬 カロリー 294 kcal タンパク質 18.1 g 脂質 16.0 g 炭水化物 23.0 g 食塩相当量 3.4 g カルシウム 77 mg	バジルチキン (小麦,卵,乳成分) カニのふわふわ豆腐(小麦,卵,かに)／春雨ときゅうりのからしマヨネーズサラダ(小麦,卵,かに)／大根なます／こんにゃくのみそ炒め カロリー 391 kcal タンパク質 15.3 g 脂質 27.2 g 炭水化物 20.4 g 食塩相当量 3.2 g カルシウム 57 mg	サバの味噌煮 エビと野菜の塩炒め (小麦) 高菜明太子スパゲティー(小麦,卵,乳成分)／三色なます／ニラ玉(小麦,卵,乳成分) カロリー 358 kcal タンパク質 23.3 g 脂質 19.6 g 炭水化物 26.0 g 食塩相当量 2.7 g カルシウム 60 mg
10/9 金	肉じゃが (小麦) コールスロー(小麦,卵,乳成分)／卵の花(小麦)／うぐいす豆／人参と大根菜の胡麻和え(小麦)／ご飯 カロリー 464 kcal タンパク質 9.7 g 脂質 14.2 g 炭水化物 72.6 g 食塩相当量 1.8 g カルシウム 59 mg	豚肉と大根のみそ煮 (小麦) 玉子の中華風カニカマあんかけ(小麦,卵,かに)／春雨の中華風酢の物(小麦,卵,乳成分)／白菜と椎茸の旨煮(小麦)／じゃがいものゆずマヨサラダ(小麦,卵)／人参と大根菜の胡麻和え(小麦) カロリー 264 kcal タンパク質 11.5 g 脂質 13.7 g 炭水化物 23.4 g 食塩相当量 3.0 g カルシウム 87 mg	クラムチャウダー (小麦,卵,乳成分) 鶏団子のトマトソース(小麦,卵,乳成分)／高菜の玉子とじ(小麦,卵)／枝豆とひじきのマヨサラダ(小麦,卵)／チンゲン菜のお浸し(小麦) カロリー 321 kcal タンパク質 14.0 g 脂質 16.9 g 炭水化物 28.2 g 食塩相当量 4.2 g カルシウム 105 mg	油淋鶏(ユーリンチー) エビぎょうざ・玉子焼 (小麦) 小松菜としめじのソテー(小麦,卵,乳成分)／たたききゅうり(小麦)／ひじき煮(小麦) カロリー 503 kcal タンパク質 27.5 g 脂質 28.9 g 炭水化物 31.8 g 食塩相当量 4.2 g カルシウム 123 mg

週平均 カロリー 430 kcal 食塩相当量 1.9 g

週平均 カロリー 292 kcal 食塩相当量 3.0 g

週平均 カロリー 369 kcal 食塩相当量 3.0 g

週平均 カロリー 465 kcal 食塩相当量 3.5 g