



GOZEN

宅配御膳

すま 3,410 円

7/13 週間献立表

ありま 3,650 円

きたの 4,180 円

★New★楽彩膳 4,450 円

コース変更・お休みの連絡は、7/8(水) まで

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

7/13 月	牛丼風煮物 (小麦) 白菜とあげの玉子とじ(小麦,卵)／ひじきの佃煮(小麦)／せんまい漬(小麦)／人参の胡麻みそ炒め(小麦)／ご飯 カロリー 454 kcal 脂質 15.0 g 食塩相当量 1.7 g タンパク質 12.6 g 炭水化物 63.6 g カルシウム 83 mg	鶏のマスタードマヨソースがけ (小麦,卵) エビとキャベツの中華炒め(えび)／炊き合わせ【高野豆腐・わかめ】(小麦)／こんにやくと大根菜の胡麻和え(小麦)／キャロットラペ(乳成分)／ほうれん草とじゃがいものソテー(小麦,卵,乳成分) カロリー 461 kcal 脂質 28.1 g 食塩相当量 2.5 g タンパク質 21.0 g 炭水化物 29.4 g カルシウム 114 mg	シイラのバジル焼 (バジルマヨソースがけ) (小麦,卵) バンバンジー風和え物(小麦)／春雨とミンチのカレー炒め(小麦)／黒豆(小麦)／お麩と白菜の煮物(小麦) カロリー 266 kcal 脂質 14.2 g 食塩相当量 2.2 g タンパク質 20.1 g 炭水化物 15.4 g カルシウム 38 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 脂質 24.6 g 食塩相当量 3.9 g タンパク質 16.4 g 炭水化物 42.1 g カルシウム 78 mg
7/14 火	ガーリックシュリンプ (小麦,乳成分,えび) 春雨とミンチのカレー炒め(小麦)／こんにやくのみそ炒め／わかめと大根の酢の物(小麦,卵,かに)／うぐいす豆／ご飯 カロリー 442 kcal 脂質 10.6 g 食塩相当量 1.6 g タンパク質 13.3 g 炭水化物 70.9 g カルシウム 50 mg	アジの南蛮 (小麦) 蒸し鶏と蓮根の明太子サラダ(小麦,卵,乳成分)／白菜とあげの煮物(小麦)／大豆のそぼろ煮(小麦)／わかめと大根の酢の物(小麦,卵,かに)／人参の胡麻みそ炒め(小麦) カロリー 315 kcal 脂質 18.4 g 食塩相当量 1.7 g タンパク質 15.6 g 炭水化物 21.5 g カルシウム 80 mg	焼豚・煮玉子 (小麦,卵,乳成分) エビとブロッコリーのサラダ(卵,乳成分,えび)／白菜とあげの煮物(小麦)／大根の赤しそふりかけ和え／蓮根とこんにやくの甘辛炒め(小麦) カロリー 281 kcal 脂質 17.8 g 食塩相当量 2.9 g タンパク質 12.7 g 炭水化物 18.3 g カルシウム 74 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 脂質 27.6 g 食塩相当量 3.3 g タンパク質 19.2 g 炭水化物 31.4 g カルシウム 205 mg
7/15 水	鶏のレモンソース (小麦) 炊き合わせ【高野豆腐・わかめ】(小麦)／白菜と椎茸の旨煮(小麦)／ちくわのマヨ和え(青さ)(小麦,卵)／大豆のトマト煮(小麦)／ご飯(おかか)(小麦) カロリー 511 kcal 脂質 15.7 g 食塩相当量 2.4 g タンパク質 21.5 g 炭水化物 66.9 g カルシウム 65 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)／大根とツナの煮物(小麦,乳成分)／お麩と小松菜のあっさり煮(小麦)／かぼちゃサラダ(卵)／ひじきの佃煮(小麦) カロリー 278 kcal 脂質 17.2 g 食塩相当量 2.3 g タンパク質 13.7 g 炭水化物 16.8 g カルシウム 105 mg	八宝菜 (卵,えび) 鶏団子の甘酢あんかけ(小麦,卵,乳成分)／菜の花とツナの和風スパゲティー(小麦)／じゃがいものゆずマヨサラダ(小麦,卵)／チンゲン菜とハムの炒め物(小麦,卵,乳成分) カロリー 376 kcal 脂質 21.5 g 食塩相当量 3.6 g タンパク質 15.9 g 炭水化物 30.4 g カルシウム 111 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 564 kcal 脂質 38.7 g 食塩相当量 3.3 g タンパク質 19.7 g 炭水化物 32.4 g カルシウム 91 mg
7/16 木	イワシのみぞれ煮 (小麦) 手作りポテトサラダ(小麦,卵,乳成分)／切干大根と煮干しエビの煮物(小麦,えび)／人参のさっぱり和え(小麦)／チンゲン菜と人参のお浸し(小麦)／ご飯(梅干し) カロリー 446 kcal 脂質 10.7 g 食塩相当量 2.0 g タンパク質 13.7 g 炭水化物 70.5 g カルシウム 165 mg	サワラの塩麴焼 (小麦) ミニハンバーグ(小麦,卵,乳成分)／もやしチャンプル(小麦,卵,乳成分)／チンゲン菜と人参のお浸し(小麦)／じゃがいものゆずマヨサラダ(小麦,卵)／切干大根と煮干しエビの煮物(小麦,えび) カロリー 334 kcal 脂質 16.5 g 食塩相当量 2.9 g タンパク質 18.1 g 炭水化物 28.3 g カルシウム 103 mg	チキン南蛮 (小麦,卵) アサリと大根の生姜煮(小麦)／高菜の玉子とじ(小麦,卵)／人参のさっぱり和え(小麦)／玉ねぎとちくわの青じそ炒め(小麦,卵) カロリー 545 kcal 脂質 35.7 g 食塩相当量 3.1 g タンパク質 21.5 g 炭水化物 31.5 g カルシウム 97 mg	サバの味噌煮 エビと野菜の塩炒め (小麦,乳成分,えび) 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 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.7 g タンパク質 23.3 g 炭水化物 26.0 g カルシウム 60 mg
7/17 金	豚肉のオムそば風 (小麦,卵) 野菜のゆず風味煮(小麦)／ひじきとミンチの炒め物(小麦)／玉ねぎの塩麴和え／もやしの醤油和え(小麦)／ご飯 カロリー 387 kcal 脂質 8.4 g 食塩相当量 1.7 g タンパク質 11.4 g 炭水化物 64.7 g カルシウム 64 mg	肉じゃが (小麦) 海鮮しゅうまい(小麦,かに)／春雨とミンチのカレー炒め(小麦)／きんぴらごぼう(小麦)／大根のからし和え(小麦,卵)／黒豆(小麦) カロリー 299 kcal 脂質 11.8 g 食塩相当量 2.7 g タンパク質 10.8 g 炭水化物 37.3 g カルシウム 59 mg	カレーの煮つけ (小麦) 牛肉コロツケ(小麦,乳成分)／切干大根の三色酢の物(小麦,卵,かに)／ひじきの白和え(小麦)／きのこのバターソテー(小麦,卵,乳成分) カロリー 330 kcal 脂質 13.5 g 食塩相当量 2.8 g タンパク質 17.2 g 炭水化物 36.1 g カルシウム 102 mg	油淋鶏(ユーリンチー) エビぎょうざ・玉子焼 (小麦,卵,乳成分,えび) 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 脂質 28.9 g 食塩相当量 4.2 g タンパク質 27.5 g 炭水化物 31.8 g カルシウム 123 mg

週平均 カロリー 448 kcal 食塩相当量 1.9 g

週平均 カロリー 337 kcal 食塩相当量 2.4 g

週平均 カロリー 360 kcal 食塩相当量 2.9 g

週平均 カロリー 468 kcal 食塩相当量 3.5 g