



GOZEN

宅配御膳

すま 3,410 円

7/20 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、 7/15(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

7/20 月	サバの塩焼 肉みそ田楽(大根)(小麦)／ほうれん草の玉子とじ(小麦,卵)／わかめと人参のさっぱり和え(小麦)／じゃがいもとピーマンの胡麻和え(小麦)／ご飯 カロリー 415 kcal タンパク質 16.8 g 脂質 10.6 g 炭水化物 63.5 g 食塩相当量 2.0 g カルシウム 52 mg	八宝菜 (えび) 牛肉コロッケ(小麦,乳成分)／切干大根の中華炒め(小麦,卵,乳成分)／もやしの醤油和え(小麦)／オクラとわかめの青じそサラダ(小麦)／うぐいす豆 カロリー 371 kcal タンパク質 13.0 g 脂質 20.0 g 炭水化物 35.6 g 食塩相当量 2.5 g カルシウム 95 mg	甘辛ささみフライ (小麦,卵) アサリのスープ煮(小麦)／大根のゆずあんかけ(小麦,卵,かに)／昆布豆(小麦)／お麴と小松菜のあっさり煮(小麦) カロリー 295 kcal タンパク質 11.4 g 脂質 11.2 g 炭水化物 37.1 g 食塩相当量 2.7 g カルシウム 76 mg	サケの塩焼 (小麦) 鶏の照り焼 (小麦) 手作りポテトサラダ(小麦,卵,乳成分)／ほうれん草の玉子炒め(小麦,卵,乳成分)／さくら漬 カロリー 452 kcal タンパク質 24.4 g 脂質 22.1 g 炭水化物 34.6 g 食塩相当量 2.9 g カルシウム 65 mg
7/21 火	油淋鶏(ユーリンチー) (小麦) 切干大根とひじきのサラダ(小麦,卵)／チンゲン菜のお浸し(小麦)／さつまいもの胡麻みそ和え(小麦)／蓮根のきんぴら(小麦)／ご飯 カロリー 488 kcal タンパク質 14.5 g 脂質 15.0 g 炭水化物 70.6 g 食塩相当量 1.8 g カルシウム 93 mg	豚しゃぶ (小麦,卵) 玉子の中華風カニカマあんかけ(小麦,卵,かに)／春雨と高菜の炒め物(小麦,乳成分)／ちくわの味噌きんぴら(卵)／枝豆とコーンの白和え／さくら漬 カロリー 427 kcal タンパク質 17.1 g 脂質 31.0 g 炭水化物 18.0 g 食塩相当量 2.7 g カルシウム 54 mg	サワラの塩麴焼 (小麦) 蒸し鶏の親子煮風玉子とじ(小麦,卵)／手作りポテトサラダ(小麦,卵,乳成分)／大根と紫キャベツのさっぱり漬／ひじきの佃煮(小麦) カロリー 257 kcal タンパク質 19.9 g 脂質 12.9 g 炭水化物 16.2 g 食塩相当量 1.7 g カルシウム 75 mg	豚バラときのこのソテー (小麦,卵) 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)／枝豆とコーンの白和え／のり塩ポテト(小麦) カロリー 670 kcal タンパク質 21.8 g 脂質 47.7 g 炭水化物 36.8 g 食塩相当量 3.3 g カルシウム 68 mg
7/22 水	アカウオの煮つけ (小麦) 高菜の玉子とじ(小麦,卵)／じゃがいもの梅和え(小麦)／昆布豆(小麦)／椎茸のレモンソテー(小麦)／赤しそふりかけご飯 カロリー 379 kcal タンパク質 15.3 g 脂質 5.7 g 炭水化物 64.0 g 食塩相当量 2.0 g カルシウム 44 mg	サーモンメンチ(ソース) (小麦,卵,乳成分) 蒸し鶏と野菜のトマトソース炒め(小麦)／小松菜とあげの玉子とじ(小麦,卵,えび)／お麴と白菜の煮物(小麦)／かぼちゃとハムのシーザードレッシング和え(小麦,卵,乳成分)／椎茸のレモンソテー(小麦) カロリー 307 kcal タンパク質 13.3 g 脂質 17.1 g 炭水化物 26.0 g 食塩相当量 2.3 g カルシウム 82 mg	牛すき焼き煮 (小麦) 海鮮ぎょうざ・ウインナー(小麦,卵,乳成分)／高菜明太子スパゲティー(小麦,卵,乳成分)／さつまいもの胡麻みそ和え(小麦)／ちくわのきんぴら(小麦,卵) カロリー 342 kcal タンパク質 14.7 g 脂質 15.7 g 炭水化物 33.4 g 食塩相当量 3.8 g カルシウム 79 mg	カレイの煮つけ (小麦) 豚肉とキャベツの塩レモン炒め ごぼうの甘辛炒め(小麦)／かぼちゃとハムのシーザードレッシング和え(小麦,卵,乳成分)／ねぎとあげの煮物(小麦,乳成分) カロリー 280 kcal タンパク質 21.4 g 脂質 11.5 g 炭水化物 23.8 g 食塩相当量 2.5 g カルシウム 162 mg
7/23 木	焼豚と大根の煮物 (小麦,卵,乳成分) マカロニサラダ(小麦,卵,乳成分)／白菜と人参の煮物(小麦)／オクラといんげんの梅和え／こんにゃくと玉ねぎの甘辛煮(小麦)／ご飯(たまごふりかけ)(小麦,卵,乳成分,えび) カロリー 447 kcal タンパク質 9.5 g 脂質 14.5 g 炭水化物 66.9 g 食塩相当量 2.3 g カルシウム 82 mg	鶏のみそだれがけ (小麦) アサリと大根の生姜煮(小麦)／ごぼうの胡麻酢漬(小麦)／そら豆とじゃがいもの煮物(小麦)／ちくわの明太和え(小麦,卵,乳成分)／こんにゃくと玉ねぎの甘辛煮(小麦) カロリー 276 kcal タンパク質 18.9 g 脂質 12.7 g 炭水化物 20.1 g 食塩相当量 1.8 g カルシウム 61 mg	白身フライのポテトとコーンのタルタルソースがけ (小麦,卵,乳成分) 白菜と鶏団子の煮物(小麦,卵,乳成分)／炊き合わせ【がんも・わかめ】(小麦)／オクラといんげんの梅和え／切干大根と煮干しエビの煮物(小麦,えび) カロリー 491 kcal タンパク質 14.1 g 脂質 33.6 g 炭水化物 33.5 g 食塩相当量 3.2 g カルシウム 107 mg	バジルチキン (小麦,卵,乳成分) エビとほうれん草のトマトクリームパスタ(小麦,卵,乳成分,えび) 大根の塩煮(小麦,卵,乳成分)／蓮根ときくらげの炒め物(小麦,乳成分)／うぐいす豆 カロリー 491 kcal タンパク質 23.2 g 脂質 28.1 g 炭水化物 34.9 g 食塩相当量 3.2 g カルシウム 50 mg
7/24 金	エビマヨ (小麦,卵,乳成分,えび) ウナギのかば焼(小麦)／卵の花(小麦)／大根なます／白菜とえのきの煮物(小麦,えび)／ご飯 カロリー 498 kcal タンパク質 14.5 g 脂質 18.0 g 炭水化物 68.7 g 食塩相当量 2.2 g カルシウム 88 mg	タラの和風あんかけ (小麦,乳成分) ウナギのかば焼(小麦)／マカロニサラダ(小麦,卵,乳成分)／卵の花(小麦)／玉ねぎとツナのレモン風味マリネ／ひじきとミンチの炒め物(小麦) カロリー 288 kcal タンパク質 16.6 g 脂質 15.7 g 炭水化物 21.4 g 食塩相当量 2.9 g カルシウム 113 mg	豚肉と大根のみそ煮 (小麦) ウナギのかば焼(小麦)／もやしチャンプルー(小麦,卵,乳成分)／枝豆とひじきのマヨサラダ(小麦,卵)／椎茸のレモンソテー(小麦) カロリー 307 kcal タンパク質 14.2 g 脂質 19.4 g 炭水化物 20.0 g 食塩相当量 2.5 g カルシウム 79 mg	イワシフライ (小麦) 蒸し鶏と野菜のトマトソース炒め(小麦) 大根とあげの塩麴煮／ポテトサラダ(卵)／小松菜と人参のナムル(小麦) カロリー 396 kcal タンパク質 14.3 g 脂質 24.5 g 炭水化物 29.5 g 食塩相当量 1.9 g カルシウム 97 mg

週平均 カロリー 445 kcal 食塩相当量 2.1 g

週平均 カロリー 334 kcal 食塩相当量 2.4 g

週平均 カロリー 338 kcal 食塩相当量 2.8 g

週平均 カロリー 458 kcal 食塩相当量 2.8 g