



GOZEN

宅配御膳

すま 3,410 円

7/27 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、 7/22(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

7/27 月	甘辛ささみフライ (小麦,卵) 春雨の中華風酢の物(小麦,卵,乳成分)／もやしと人参の煮浸し(小麦,乳成分)／黒豆(小麦)／玉ねぎとちくわの青じそ炒め(小麦,卵)／高菜ご飯(小麦) カロリー 455 kcal タンパク質 11.7 g 脂質 9.1 g 炭水化物 79.6 g 食塩相当量 2.2 g カルシウム 35 mg	焼豚と大根の煮物 (小麦,卵,乳成分) 白身魚の磯辺フライ(小麦)／春雨の甘酢炒め(小麦,乳成分)／ひじき煮(小麦)／ポテトサラダ(卵)／玉ねぎとちくわの青じそ炒め(小麦,卵) カロリー 309 kcal タンパク質 9.6 g 脂質 16.7 g 炭水化物 30.0 g 食塩相当量 2.6 g カルシウム 64 mg	アカウオの煮つけ (小麦) ジャーマンポテト(小麦,卵,乳成分)／お麴の玉子とじ(小麦,卵)／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 236 kcal タンパク質 17.7 g 脂質 8.8 g 炭水化物 20.5 g 食塩相当量 2.4 g カルシウム 97 mg	豚の生姜焼 (小麦) アジのみりん干し風味フライ (小麦) もやしチャンプルー(小麦,卵,乳成分)／大根と紫キャベツのさっぱり漬／玉ねぎとひじきの炒め物(小麦) カロリー 544 kcal タンパク質 20.7 g 脂質 36.5 g 炭水化物 30.9 g 食塩相当量 2.9 g カルシウム 87 mg
7/28 火	エビと野菜の塩炒め (小麦,乳成分,えび) 紅生姜香る野菜の玉子とじ(小麦,卵)／こんにゃくと大根菜の胡麻和え(小麦)／ちくわのレモンマヨ和え(卵)／蓮根のゆかり和え／ご飯 カロリー 375 kcal タンパク質 11.7 g 脂質 8.5 g 炭水化物 61.3 g 食塩相当量 2.0 g カルシウム 84 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)／紅生姜香る野菜の玉子とじ(小麦,卵)／白菜とツナの煮物(小麦,乳成分)／オクラといんげんの胡麻和え(小麦)／うずら豆 カロリー 315 kcal タンパク質 13.0 g 脂質 15.5 g 炭水化物 31.2 g 食塩相当量 4.0 g カルシウム 97 mg	油淋鶏(ユーリンチー) (小麦) アサリとチンゲン菜の炒め物(小麦)／春雨と野菜の炒め物(小麦)／ちくわのレモンマヨ和え(卵)／こんにゃくのみそ炒め カロリー 378 kcal タンパク質 16.2 g 脂質 20.5 g 炭水化物 30.3 g 食塩相当量 3.3 g カルシウム 135 mg	白身魚(ホキ)の和風マヨソース (小麦,卵) 牛ごぼう (小麦) 小松菜とミンチの炒め物(小麦)／せんまい漬(小麦)／じゃがいもとピーマンの胡麻和え(小麦) カロリー 376 kcal タンパク質 18.5 g 脂質 22.4 g 炭水化物 24.3 g 食塩相当量 2.8 g カルシウム 113 mg
7/29 水	デミグラスハンバーグ (小麦,卵,乳成分) 野菜のコンソメ煮(小麦,乳成分)／お麴と白菜の煮物(小麦)／お好み焼き風サラダ(小麦,卵,えび)／ほうれん草のお浸し(小麦)／炊き込みご飯(小麦) カロリー 380 kcal タンパク質 10.7 g 脂質 9.7 g 炭水化物 62.0 g 食塩相当量 3.3 g カルシウム 69 mg	鶏の竜田揚げ (小麦) エビと玉子のガーリックバター炒め(小麦,卵,乳成分,えび)／豆腐の梅あんかけ(小麦,乳成分)／もやしと人参の塩昆布和え(小麦,乳成分)／大根と紫キャベツのさっぱり漬／ほうれん草のお浸し(小麦) カロリー 387 kcal タンパク質 21.8 g 脂質 22.5 g 炭水化物 21.7 g 食塩相当量 2.9 g カルシウム 75 mg	玉子焼 (小麦,卵) 蒸し鶏とごぼうのサラダ(小麦,卵)／大根と大根菜の煮物(小麦)／うぐいす豆／卵の花(小麦) カロリー 382 kcal タンパク質 20.7 g 脂質 22.9 g 炭水化物 21.5 g 食塩相当量 3.4 g カルシウム 118 mg	ハンバーグ(おろしポン酢) (小麦,卵,乳成分) アサリとほうれん草の玉子とじ (小麦,卵) もやしのチリソース炒め(小麦,乳成分)／じゃがいものサラダ(小麦,卵,乳成分)／ちくわとニラの炒め物(小麦,卵) カロリー 444 kcal タンパク質 20.1 g 脂質 23.2 g 炭水化物 38.1 g 食塩相当量 4.6 g カルシウム 128 mg
7/30 木	アジのみりん干し風味フライ (小麦,乳成分) 炊き合わせ【がんも・わかめ】(小麦)／さつまいものマッシュポテト風(小麦,卵,乳成分)／べったら漬／小松菜と人参のナムル(小麦)／ご飯 カロリー 489 kcal タンパク質 11.6 g 脂質 17.0 g 炭水化物 70.5 g 食塩相当量 1.7 g カルシウム 109 mg	サバの味噌煮 (小麦) 蒸し鶏とごぼうのサラダ(小麦,卵)／肉みそ田楽(大根)(小麦)／かぼちゃの和え物(小麦,卵,乳成分)／玉ねぎの塩麴和え／小松菜と人参のナムル(小麦) カロリー 299 kcal タンパク質 15.8 g 脂質 15.5 g 炭水化物 27.2 g 食塩相当量 2.3 g カルシウム 102 mg	豚しゃぶ (小麦,卵) エビしんじょう(小麦,卵,乳成分,えび)／小松菜とあげの煮物(小麦)／じゃがいものゆず風味の酢の物(小麦)／玉ねぎのおかか炒め(小麦) カロリー 432 kcal タンパク質 17.5 g 脂質 31.5 g 炭水化物 18.7 g 食塩相当量 2.7 g カルシウム 123 mg	エビカツ (小麦,卵,乳成分,えび) 鶏団子のトマトソース (小麦,卵,乳成分) 野菜のコンソメ煮(小麦,乳成分)／きゅうりと大根の甘酢漬／さつまいものマッシュポテト風(小麦,卵,乳成分) カロリー 511 kcal タンパク質 13.9 g 脂質 31.7 g 炭水化物 43.4 g 食塩相当量 3.5 g カルシウム 77 mg
7/31 金	豚焼肉 (小麦) チンゲン菜の中華風玉子とじ(小麦,卵,乳成分)／蓮根とひじきの煮物(小麦)／大根と紫キャベツのさっぱり漬／のり塩ポテト(小麦)／ご飯 カロリー 426 kcal タンパク質 13.9 g 脂質 11.9 g 炭水化物 63.3 g 食塩相当量 1.6 g カルシウム 49 mg	牛肉柳川風 (小麦) 海鮮ぎょうざ(小麦,卵,乳成分)／炊き合わせ【がんも・わかめ】(小麦)／切干大根煮(小麦)／ちくわのレモンマヨ和え(卵)／のり塩ポテト(小麦) カロリー 277 kcal タンパク質 12.9 g 脂質 13.7 g 炭水化物 25.9 g 食塩相当量 2.6 g カルシウム 68 mg	エビチリ (小麦,卵,えび) ミートボール(小麦,卵,乳成分)／ごぼうの胡麻酢漬(小麦)／さつまいもと枝豆とチーズのサラダ(卵,乳成分)／もやしと人参の煮浸し(小麦,乳成分) カロリー 386 kcal タンパク質 15.8 g 脂質 18.6 g 炭水化物 39.1 g 食塩相当量 2.4 g カルシウム 112 mg	焼き鳥 (小麦,乳成分) イカ天 (小麦,卵,えび) 春雨ときゅうりのからしマヨネーズサラダ(小麦,卵,かに)／お揚げのカレーナムル(小麦)／ほうれん草と人参の胡麻和え(小麦) カロリー 514 kcal タンパク質 29.2 g 脂質 31.5 g 炭水化物 26.0 g 食塩相当量 2.6 g カルシウム 137 mg

週平均 カロリー 425 kcal 食塩相当量 2.2 g

週平均 カロリー 317 kcal 食塩相当量 2.9 g

週平均 カロリー 363 kcal 食塩相当量 2.8 g

週平均 カロリー 478 kcal 食塩相当量 3.3 g