



GOZEN

宅配御膳

すま

ありま

きたの

8/24 週間献立表

コース変更・お休みの連絡は、 8/19(水) まで

New 楽彩膳

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

8/24 月	ミンチカツ (小麦,卵,乳成分) ごぼうの胡麻酢漬(小麦)／おからのトマト煮(小麦,乳成分)／枝豆とコーンのツナマヨサラダ(卵)／白菜と椎茸の旨煮(小麦)／ご飯(たまごふりかけ)(小麦,卵,乳成分,えび) カロリー 453 kcal タンパク質 10.8 g 脂質 11.8 g 炭水化物 75.0 g 食塩相当量 2.0 g カルシウム 86 mg	豚しゃぶ (小麦,卵) チヂミ(小麦,卵)／春雨とミンチのカレー炒め(小麦)／こんにゃくと大根菜の胡麻和え(小麦)／玉ねぎとツナのレモン風味マリネ／のり塩ポテト(小麦) カロリー 430 kcal タンパク質 15.6 g 脂質 30.4 g 炭水化物 22.3 g 食塩相当量 2.4 g カルシウム 76 mg	シイラの香味ソースがけ (小麦) 白菜と鶏団子の煮物(小麦,卵,乳成分)／春雨と高菜の炒め物(小麦,乳成分)／ひじきの白和え(小麦)／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 276 kcal タンパク質 20.8 g 脂質 11.8 g 炭水化物 22.8 g 食塩相当量 3.2 g カルシウム 71 mg	デミグラスハンバーグ (小麦,卵,乳成分) 海鮮エビ入りカツ (小麦,卵,乳成分,えび) アサリの和風スパゲティー(小麦)／人参のマスタード玉子サラダ(小麦,卵,乳成分)／ほうれん草と人参の胡麻和え(小麦) カロリー 569 kcal タンパク質 18.0 g 脂質 37.0 g 炭水化物 40.2 g 食塩相当量 3.5 g カルシウム 107 mg
8/25 火	海鮮中華炒め マカロニサラダ(小麦,卵,乳成分)／わかめと椎茸の佃煮(小麦)／大根の梅酢漬／蓮根のきんぴら(小麦)／ご飯 カロリー 425 kcal タンパク質 9.2 g 脂質 12.0 g 炭水化物 68.7 g 食塩相当量 2.3 g カルシウム 50 mg	揚げサンマの蒲焼風 (小麦,乳成分) 蒸し鶏の親子煮風玉子とじ(小麦,卵)／野菜のゆず風味煮(小麦)／お麴と小松菜のあっさり煮(小麦)／さつまいものさっぱりサラダ(卵)／玉ねぎとちくわの青じそ炒め(小麦,卵) カロリー 271 kcal タンパク質 12.2 g 脂質 13.4 g 炭水化物 26.0 g 食塩相当量 2.2 g カルシウム 84 mg	豚肉と玉子の炒りつけ (小麦,卵,乳成分) アサリと大根の生姜煮(小麦)／ナポリタン(小麦,卵,乳成分)／じゃがいものサラダ(小麦,卵,乳成分)／白菜と椎茸の旨煮(小麦) カロリー 366 kcal タンパク質 16.6 g 脂質 23.0 g 炭水化物 20.0 g 食塩相当量 3.0 g カルシウム 64 mg	天ぷら盛合せ (小麦,卵,えび,かに) 豚肉と小松菜の煮物 (小麦) 春雨とミンチのカレー炒め(小麦)／大根の赤しそふりかけ和え／黒豆(小麦) カロリー 387 kcal タンパク質 19.4 g 脂質 21.6 g 炭水化物 27.6 g 食塩相当量 2.8 g カルシウム 144 mg
8/26 水	焼豚 (小麦,卵,乳成分) 春雨の甘酢炒め(小麦,乳成分)／こんにゃくとあげの甘辛煮(小麦)／じゃがいものゆず風味の酢の物(小麦)／チンゲン菜の和え物(小麦)／ご飯 カロリー 386 kcal タンパク質 9.4 g 脂質 7.9 g 炭水化物 67.5 g 食塩相当量 1.8 g カルシウム 78 mg	ハンバーグ(オニオンソース) (小麦,卵,乳成分) エビと玉子の冷製ジュレ(小麦,卵,えび)／白菜とあげの煮物(小麦)／切干大根と煮干しエビの煮物(小麦,えび)／じゃがいもの梅マヨサラダ(卵)／チンゲン菜のお浸し(小麦) カロリー 297 kcal タンパク質 13.7 g 脂質 13.7 g 炭水化物 28.3 g 食塩相当量 3.3 g カルシウム 110 mg	アジの梅しそフライ (小麦) 蒸し鶏のサラダ(小麦,卵)／炊き合わせ【がんも・わかめ】(小麦)／チンゲン菜の和え物(小麦)／大豆のそぼろ煮(小麦) カロリー 436 kcal タンパク質 19.9 g 脂質 27.9 g 炭水化物 25.3 g 食塩相当量 2.4 g カルシウム 78 mg	豚バラの中華みそ炒め (小麦,卵,乳成分) カニのふわふわ豆腐・イカ煮 (小麦,卵,かに) キャベツときくらげの玉子炒め(小麦,卵)／水菜のツナマヨ和え(小麦,卵,乳成分)／人参と大根菜の胡麻和え(小麦) カロリー 480 kcal タンパク質 19.9 g 脂質 36.4 g 炭水化物 16.8 g 食塩相当量 2.6 g カルシウム 110 mg
8/27 木	エビのオーロラソース (小麦,卵,えび) 大根とツナの煮物(小麦,乳成分)／ちくわのきんぴら(小麦,卵)／黒豆(小麦)／白菜とえのきの煮物(小麦,えび)／赤しそふりかけご飯 カロリー 436 kcal タンパク質 14.6 g 脂質 12.6 g 炭水化物 64.0 g 食塩相当量 1.4 g カルシウム 70 mg	サケの塩焼 (小麦) 鶏団子の甘酢あんかけ(小麦,卵,乳成分)／高菜明太子スパゲティー(小麦,卵,乳成分)／ひじき煮(小麦)／かぼちゃの白和え／椎茸のレモンソテー(小麦) カロリー 328 kcal タンパク質 15.8 g 脂質 16.4 g 炭水化物 29.8 g 食塩相当量 2.7 g カルシウム 79 mg	鶏のレモンソース エビとブロッコリーのサラダ(卵,乳成分,えび)／白菜とあげの玉子とじ(小麦,卵)／大根の梅酢漬／ちくわのきんぴら(小麦,卵) カロリー 347 kcal タンパク質 20.8 g 脂質 23.0 g 炭水化物 11.8 g 食塩相当量 2.1 g カルシウム 74 mg	サバの塩焼 (小麦) 蒸し鶏のサラダ (小麦,卵) 大根とあげの煮物(小麦)／じゃがいものゆず風味の酢の物(小麦)／ちくわの味噌きんぴら(卵) カロリー 311 kcal タンパク質 23.1 g 脂質 18.0 g 炭水化物 19.2 g 食塩相当量 1.9 g カルシウム 75 mg
8/28 金	肉じゃが (小麦) 高菜の玉子とじ(小麦,卵)／ひじき煮(小麦)／大根と紫キャベツのさっぱり漬／かぼちゃの白和え／ご飯 カロリー 396 kcal タンパク質 10.9 g 脂質 8.3 g 炭水化物 67.2 g 食塩相当量 1.9 g カルシウム 76 mg	バジルチキン (小麦,卵,乳成分) アサリと大根の生姜煮(小麦)／炊き合わせ【高野豆腐・わかめ】(小麦)／ほうれん草の煮浸し(小麦)／人参のマスタード玉子サラダ(小麦,卵,乳成分)／うずら豆 カロリー 361 kcal タンパク質 18.7 g 脂質 21.6 g 炭水化物 22.0 g 食塩相当量 2.8 g カルシウム 102 mg	メヌケの煮つけ (小麦) 牛肉コロッセ(小麦,乳成分)／切干大根とひじきのサラダ(小麦,卵)／うぐいす豆／こんにゃくのみそ炒め カロリー 362 kcal タンパク質 17.7 g 脂質 12.8 g 炭水化物 43.0 g 食塩相当量 3.4 g カルシウム 95 mg	酢鶏 (小麦,卵,乳成分) エビとキャベツの中華炒め (えび) 磯辺玉子焼(小麦,卵)／かぼちゃの白和え／もやしの醤油和え(小麦) カロリー 594 kcal タンパク質 30.0 g 脂質 36.5 g 炭水化物 34.3 g 食塩相当量 3.1 g カルシウム 93 mg

週平均

カロリー 419 kcal 食塩相当量 1.9 g

週平均

カロリー 337 kcal 食塩相当量 2.7 g

週平均

カロリー 357 kcal 食塩相当量 2.8 g

週平均

カロリー 468 kcal 食塩相当量 2.8 g