

2月 スマイル御膳®

		都度購入	定期継続購入
価格表	5食	4,925円	4,817円
(税込価格)	7食	6,728円	6,404円
	14食	13,435円	12,895円

●**栄養価について**
エ:エネルギー、蛋:たんぱく質、脂:脂質、炭:炭水化物、塩:食塩相当量、リ:リン、カ:カリウムです。

●**アレルギーについて**
アレルギーは特定原材料のみ記載しております。

※**注文チェック欄について**
注文した日にチェックを入れると注文を忘れず、便利です。

※背景がピンク色の日は弊社休業日です。

※お届け商品は予告なく変更になる場合がございます。ご了承ください。

常温

便利な**パックご飯**販売中！
御膳とあわせてご利用ください！

PLCごはん1/25
＜ホリカフーズ＞

1箱（180g×20個入）
4,400円（税抜）

低たんぱく

エネルギー 300kcal	たんぱく質 0.18g
カリウム 0mg	リン 24mg

1

肉団子と野菜のオイスター炒め

●**栄養価**
エ:328kcal
蛋:9.1g
脂:13.0g
炭:43.7g
塩:1.8g
リ:103mg
カ:365mg

●**献立**
肉団子と野菜のオイスター炒め
ポテトとパスタのマリネ風
さつま芋の昆布和え
ナスの味噌ダレ
ブルーベリータルト
●小麦・乳・卵・えび・かに使用

2 さんまの香味漬け ●栄養価 エ:346kcal 蛋:9.5g 脂:15.9g 炭:41.2g 塩:1.4g リ:107mg カ:329mg ●献立 さんまの香味漬け 根菜の煮物 いんげんの干しえび和え さつま芋のごま煮 白玉団子のストロベリーソース ●小麦・乳・えび使用	3 ビーフストロガノフ ●栄養価 エ:344kcal 蛋:8.2g 脂:18.1g 炭:37.0g 塩:1.7g リ:120mg カ:432mg ●献立 ビーフストロガノフ 野菜コロッケ アスパラとハムのソテー かぼちゃとコーンのクリーム煮 オレンジゼリー ●小麦・乳使用	4 エビのチリ風味 ●栄養価 エ:331kcal 蛋:6.8g 脂:13.6g 炭:45.3g 塩:1.3g リ:110mg カ:338mg ●献立 エビのチリ風味 かぼちゃのカニ風味あんソースかけ カリフラワーのチーズかけ ポテトのパターソース ストロベリータルト ●小麦・乳・卵・えび使用	5 麻婆豆腐 ●栄養価 エ:343kcal 蛋:9.5g 脂:16.2g 炭:39.7g 塩:1.8g リ:150mg カ:377mg ●献立 麻婆豆腐 スープ春雨 エビと炒り卵の塩炒め ポテトもちのチリソース オレンジゼリー ●小麦・乳・卵・えび使用	6 たらと野菜のカレークリーム煮 ●栄養価 エ:375kcal 蛋:9.9g 脂:19.8g 炭:39.2g 塩:1.7g リ:126mg カ:284mg ●献立 たらと野菜のカレークリーム煮 たらこスパゲティ 小松菜と人参のピリ辛煮 かぼちゃと春雨の中華サラダ ワインゼリー ●小麦・乳・卵使用	7 ホワイトシチュー ●栄養価 エ:355kcal 蛋:9.9g 脂:14.8g 炭:45.6g 塩:1.8g リ:132mg カ:402mg ●献立 ホワイトシチュー トマトスパゲティ ロールキャベツのコンソメ煮 マッシュかぼちゃサラダ ストロベリータルト ●小麦・乳・卵使用	8 とんかつのねぎ味噌ソース ●栄養価 エ:348kcal 蛋:7.8g 脂:15.9g 炭:43.3g 塩:1.7g リ:102mg カ:315mg ●献立 とんかつのねぎ味噌ソース 根菜の炒り煮 じゃが芋のタラマヨ和え ブロッコリーの中華あんかけ ブルーベリータルト ●小麦・乳・卵使用
9 芙蓉蟹の中華あんかけ ●栄養価 エ:349kcal 蛋:9.8g 脂:16.1g 炭:41.4g 塩:1.9g リ:141mg カ:465mg ●献立 芙蓉蟹のカニあんかけ 肉じゃが キャベツの中華炒め 大学芋 アップルタルト ●小麦・乳・卵・えび・かに使用	10 ミートボールのクリーム煮 ●栄養価 エ:370kcal 蛋:8.3g 脂:18.3g 炭:43.0g 塩:1.9g リ:140mg カ:457mg ●献立 ミートボールのクリーム煮 ポテトティーターとレモン風味お浸し マカロニ甘酢かけ いんげんのコンソメソース ストロベリータルト ●小麦・乳・卵使用	11 ホイコーロー ●栄養価 エ:350kcal 蛋:8.1g 脂:19.5g 炭:35.5g 塩:1.6g リ:123mg カ:436mg ●献立 ホイコーロー マーボナス チンゲン菜と豆腐のカニあんかけ さつま芋煮 桃のソースかけ ●小麦・乳・卵・えび使用	12 シーフードと厚揚げのチリ風味 ●栄養価 エ:347kcal 蛋:8.7g 脂:16.1g 炭:41.9g 塩:1.7g リ:136mg カ:408mg ●献立 シーフードと厚揚げのチリ風味 じゃが芋のそぼろ和え 野菜のナムル 大焼売 コーヒーゼリー ●小麦・乳・卵・えび使用	13 チキン南蛮 ●栄養価 エ:350kcal 蛋:9.3g 脂:16.3g 炭:41.5g 塩:1.9g リ:125mg カ:346mg ●献立 チキン南蛮 ほうれん草ときのこのパスタ 揚げじゃがいものパターソース ナスの味噌あんかけ ストロベリータルト ●小麦・乳・卵使用	14 チンジャオロースー ●栄養価 エ:352kcal 蛋:9.8g 脂:14.7g 炭:45.2g 塩:1.9g リ:150mg カ:472mg ●献立 チンジャオロースー うどんとかぼちゃのカニ蒲あんかけ 小松菜のおかか和え ポテトのオーロラソース和え ブルーベリータルト ●小麦・乳・卵使用	15 鮭のムニエル ●栄養価 エ:369kcal 蛋:9.4g 脂:18.6g 炭:41.0g 塩:1.3g リ:138mg カ:434mg ●献立 鮭のムニエル かぼちゃのグラタン風 なすのしそ炒め コールスローサラダ 白玉だんごのブルーベリーソース ●小麦・乳・卵使用
16 八宝菜 ●栄養価 エ:346kcal 蛋:9.3g 脂:16.1g 炭:40.9g 塩:1.8g リ:103mg カ:210mg ●献立 八宝菜 カレービーフン 大焼売 ほうれん草のナムル 紫芋タルト ●小麦・乳・卵使用	17 ミックスフライ ●栄養価 エ:346kcal 蛋:7.2g 脂:17.4g 炭:40.5g 塩:1.8g リ:135mg カ:388mg ●献立 ミックスフライ いんげん豆と野菜のトマト煮 小松菜のごま和え 人参と卵の和え物 コーヒーゼリー ●小麦・乳・卵・えび使用	18 オムレツのデミソース ●栄養価 エ:337kcal 蛋:10.0g 脂:15.8g 炭:38.9g 塩:1.6g リ:70mg カ:413mg ●献立 オムレツのデミソース マカロニサラダ 豚肉のカレー炒め ロールキャベツ ストロベリータルト ●小麦・乳・卵使用	19 肉団子と野菜のオイスター炒め ●栄養価 エ:328kcal 蛋:9.1g 脂:13.0g 炭:43.7g 塩:1.8g リ:103mg カ:365mg ●献立 肉団子と野菜のオイスター炒め ポテトとパスタのマリネ風 さつま芋の昆布和え ナスの味噌ダレ ブルーベリータルト ●小麦・乳・卵・えび・かに使用	20 さんまの香味漬け ●栄養価 エ:346kcal 蛋:9.5g 脂:15.9g 炭:41.2g 塩:1.4g リ:107mg カ:329mg ●献立 さんまの香味漬け 根菜の煮物 いんげんの干しえび和え さつま芋のごま煮 白玉団子のストロベリーソース ●小麦・乳・えび使用	21 ビーフストロガノフ ●栄養価 エ:344kcal 蛋:8.2g 脂:18.1g 炭:37.0g 塩:1.7g リ:120mg カ:432mg ●献立 ビーフストロガノフ 野菜コロッケ アスパラとハムのソテー かぼちゃとコーンのクリーム煮 オレンジゼリー ●小麦・乳使用	22 エビのチリ風味 ●栄養価 エ:331kcal 蛋:6.8g 脂:13.6g 炭:45.3g 塩:1.3g リ:110mg カ:338mg ●献立 エビのチリ風味 かぼちゃのカニ風味あんソースかけ カリフラワーのチーズかけ ポテトのパターソース ストロベリータルト ●小麦・乳・卵・えび使用
23 麻婆豆腐 ●栄養価 エ:343kcal 蛋:9.5g 脂:16.2g 炭:39.7g 塩:1.8g リ:150mg カ:377mg ●献立 麻婆豆腐 スープ春雨 エビと炒り卵の塩炒め ポテトもちのチリソース オレンジゼリー ●小麦・乳・卵・えび使用	24 たらと野菜のカレークリーム煮 ●栄養価 エ:375kcal 蛋:9.9g 脂:19.8g 炭:39.2g 塩:1.7g リ:126mg カ:284mg ●献立 たらと野菜のカレークリーム煮 たらこスパゲティ 小松菜と人参のピリ辛煮 マッシュかぼちゃサラダ ワインゼリー ●小麦・乳・卵使用	25 ホワイトシチュー ●栄養価 エ:355kcal 蛋:9.9g 脂:14.8g 炭:45.6g 塩:1.8g リ:132mg カ:402mg ●献立 ホワイトシチュー トマトスパゲティ ロールキャベツのコンソメ煮 マッシュかぼちゃサラダ ストロベリータルト ●小麦・乳・卵使用	26 とんかつのねぎ味噌ソース ●栄養価 エ:348kcal 蛋:7.8g 脂:15.9g 炭:43.3g 塩:1.7g リ:102mg カ:315mg ●献立 とんかつのねぎ味噌ソース 根菜の炒り煮 じゃが芋のタラマヨ和え ブロッコリーの中華あんかけ ブルーベリータルト ●小麦・乳・卵使用	27 芙蓉蟹の中華あんかけ ●栄養価 エ:349kcal 蛋:9.8g 脂:16.1g 炭:41.4g 塩:1.9g リ:141mg カ:465mg ●献立 芙蓉蟹のカニあんかけ 肉じゃが キャベツの中華炒め 大学芋 アップルタルト ●小麦・乳・卵・えび・かに使用	28 ミートボールのクリーム煮 ●栄養価 エ:370kcal 蛋:8.3g 脂:18.3g 炭:43.0g 塩:1.9g リ:140mg カ:457mg ●献立 ミートボールのクリーム煮 ポテトティーターとレモン風味お浸し マカロニ甘酢かけ いんげんのコンソメソース ストロベリータルト ●小麦・乳・卵使用	29 ホイコーロー ●栄養価 エ:350kcal 蛋:8.1g 脂:19.5g 炭:35.5g 塩:1.6g リ:123mg カ:436mg ●献立 ホイコーロー マーボナス チンゲン菜と豆腐のカニあんかけ さつま芋煮 桃のソースかけ ●小麦・乳・卵・えび使用

おいしい
お召し上がり方

①冷凍庫から取り出し、
トップシールを少しはがす。



②レンジでチン！

※電子レンジ使用時間は目安です。
機種・使用年数などにより異なる場合がございます。



③出来上がり！！

お皿に移し替えてお召し上がりください。
容器のままで召し上がる場合は箸などでほぐしてください。



タイハイ株式会社