4 April

ヘルシー御膳 おかずBコース

価格表（税込価格）	都度購入	定期継続購入
5食	4,180円	4,080円
7食	5,780円	5,480円
14食	11,250円	10,850円

日	月	火	水	木	金	土

1 注文チェック欄 □
和風ハンバーグ

●栄養価
エ：209kcal
蛋：10.2g
脂：9.9g
炭：22.0g
塩：2.2g
●献立
和風ハンバーグ
大根と人参のそぼろ煮
若竹煮
南瓜サラダ
菜の花とあさりのガーリックバター風味
●小麦・乳・卵

2 春メニュー 注文チェック欄 □
✿真鯛いりつみれ

●栄養価
エ：217kcal
蛋：13.2g
脂：11.1g
炭：18.0g
塩：2.2g
●献立
真鯛いりつみれ
パプリカ（赤・黄）
キャベツと鶏肉のコンソメソテー
海老としめじの玉子とじ
インゲンのピーナッツ和え・野菜のバジル炒め
●小麦・乳・卵・えび・落花生

3 注文チェック欄 □
鶏唐揚げのチリソース掛け

●栄養価
エ：217kcal
蛋：9.9g
脂：11.1g
炭：21.2g
塩：2.2g
●献立
鶏唐揚げのチリソース掛け
キャベツ炒め
豆腐の煮やっこ
ズッキーニのみぞれ和え
チンゲン菜としめじのお浸し・切干大根煮
●小麦・乳・卵・かに

4 注文チェック欄 □
ミートボールデミソース

●栄養価
エ：220kcal
蛋：11.9g
脂：11.7g
炭：20.1g
塩：2.1g
●献立
ミートボールデミソース
ブロッコリー
中華うま煮炒め
小松菜の柚子和え
大根とえびの蒸し煮・人参と炒り卵の甘煮
●小麦・乳・卵・えび

5 注文チェック欄 □
海鮮チリソース炒め

●栄養価
エ：202kcal
蛋：15.5g
脂：9.0g
炭：18.2g
塩：2.2g
●献立
海鮮チリソース炒め
さっぱり昆布〆
ミモザサラダ
野菜たっぷり白和え
大根とカニカマの煮物
●小麦・乳・卵・えび・かに

6 注文チェック欄 □
牛蒡と牛肉のカレーマヨ炒め

●栄養価
エ：204kcal
蛋：9.1g
脂：11.0g
炭：19.2g
塩：2.1g
●献立
牛蒡と牛肉のカレーマヨ炒め
大根とベーコンの洋風煮
野菜入りトマトビーンズ
きのこのおひたし
ワカメの青ジソサラダ
●小麦・乳・卵・えび

7 注文チェック欄 □
豚肉とチンゲン菜の塩炒め

●栄養価
エ：216kcal
蛋：9.3g
脂：11.9g
炭：18.4g
塩：2.2g
●献立
豚肉とチンゲン菜の塩炒め
ラタトゥイユ
大根の煮物洋風仕立て
厚焼き玉子
青菜と白菜の和え物
●小麦・乳・卵・えび

8 注文チェック欄 □
豚肉の甘辛炒め

●栄養価
エ：216kcal
蛋：8.9g
脂：10.2g
炭：23.8g
塩：2.1g
●献立
豚肉の甘辛炒め
キャベツと鶏肉の中華炒め
インゲンの辛味炒め
筍の土佐煮
きくらげの酢の物
●小麦・乳・卵・落花生

9 注文チェック欄 □
鶏のスパイス炒め

●栄養価
エ：215kcal
蛋：9.4g
脂：10.0g
炭：25.3g
塩：2.2g
●献立
鶏のスパイス炒め
インゲン
大根と椎茸の煮物
ひじきと大豆の煮物
青菜と白菜の和え物・ポテトのツナマヨカレーソース
●小麦・乳・卵

10 注文チェック欄 □
赤魚の煮付け

●栄養価
エ：193kcal
蛋：12.0g
脂：7.6g
炭：21.5g
塩：2.1g
●献立
赤魚の煮付け
さっぱり昆布〆
豆腐のかに風あんかけ
ほうれん草のだし和え
コーンのバター風味・人参のナムル
●小麦・乳・卵・かに

11 注文チェック欄 □
鶏団子の中華旨煮

●栄養価
エ：220kcal
蛋：8.8g
脂：13.9g
炭：17.0g
塩：2.2g
●献立
鶏団子の中華旨煮
チンゲン菜ともやしのナムル
ツナのあっさり煮
ブロッコリーのバター風味
豆腐のかに風あんかけ
●小麦・乳・卵・えび・かに

12 注文チェック欄 □
すき焼き風煮

●栄養価
エ：215kcal
蛋：7.1g
脂：9.3g
炭：29.0g
塩：2.1g
●献立
すき焼き風煮
中華うま煮炒め
蓮根の梅和え
インゲンの胡麻和え
切干大根とひじきの煮物
●小麦・えび

13 注文チェック欄 □
白身魚の甘酢あん

●栄養価
エ：218kcal
蛋：15.8g
脂：8.3g
炭：23.4g
塩：2.2g
●献立
白身魚の甘酢あん
ブロッコリーソテー
白菜とミンチの中華炒め
オクラのおかか和え
蒸し鶏とひじきの梅肉和え・菜の花の辛子和え
●小麦・乳

14 注文チェック欄 □
サワラの味噌幽庵焼き

●栄養価
エ：211kcal
蛋：14.8g
脂：8.6g
炭：21.3g
塩：2.2g
●献立
サワラの味噌幽庵焼き
菜の花のおひたし
キャベツと鶏肉の中華炒め
マカロニトマトソテー
青菜と白菜の和え物・ピーマンとじゃが芋のきんぴら
●小麦・乳・卵

15 春メニュー 注文チェック欄 □
✿ビスク風春のロールキャベツ

●栄養価
エ：213kcal
蛋：10.1g
脂：10.9g
炭：22.3g
塩：2.1g
●献立
ビスク風春のロールキャベツ
枝豆と大豆のペペロンチーノ風
ミモザサラダ
筍の土佐煮
ピリ辛こんにゃく・菜の花のおひたし
●小麦・乳・卵・えび

16 注文チェック欄 □
回鍋肉

●栄養価
エ：215kcal
蛋：10.1g
脂：10.9g
炭：21.9g
塩：2.1g
●献立
回鍋肉
白菜の生姜和え
オクラのおかか和え
エノキ茸の煮浸し
ズッキーニとハムのソテー・ヤングコーンソテー
●小麦・卵・乳・落花生

17 注文チェック欄 □
チキンカレー

●栄養価
エ：220kcal
蛋：9.4g
脂：11.8g
炭：24.8g
塩：2.1g
●献立
チキンカレー
ブロッコリー
ごぼうときのこの生姜炒め
小松菜の磯辺和え
彩りごまサラダ・大根とカニカマの煮物
●小麦・乳・卵・かに

18 注文チェック欄 □
牛柳川煮

●栄養価
エ：195kcal
蛋：10.2g
脂：7.9g
炭：22.4g
塩：2.2g
●献立
牛柳川煮
はんぺんと野菜の田舎煮
エノキ茸の煮浸し
キャベツのコールスローサラダ
小松菜のおかか和え
●小麦・乳・卵

19 注文チェック欄 □
豚肉と野菜のごま風味炒め

●栄養価
エ：219kcal
蛋：8.8g
脂：12.2g
炭：20.4g
塩：2.1g
●献立
豚肉と野菜のごま風味炒め
大根和風麻婆
蓮根の梅和え
厚揚げの煮物
インゲンのピーナッツ和え
●小麦・卵・落花生

20 春メニュー 注文チェック欄 □
✿チキンステーキハニーマスタード

●栄養価
エ：196kcal
蛋：11.3g
脂：8.3g
炭：19.7g
塩：2.0g
●献立
チキンステーキハニーマスタード
ロマネスコ・花人参
チンゲン菜と貝柱の中華炒め
人参と炒り卵の甘煮
マッシュポテト・豆腐の煮やっこ
●小麦・乳・卵・かに

21 注文チェック欄 □
若鶏のパプリカ焼き

●栄養価
エ：204kcal
蛋：11.0g
脂：10.7g
炭：19.1g
塩：2.1g
●献立
若鶏のパプリカ焼き
野菜炒め
温野菜サラダ
ひじきとじゃが芋の煮物
ほうれん草のおかか和え・しっとり卵の花
●小麦・乳・卵

22 注文チェック欄 □
豚肉のくわ焼き

●栄養価
エ：214kcal
蛋：9.7g
脂：11.1g
炭：18.5g
塩：2.2g
●献立
豚肉のくわ焼き
ゆでキャベツ&人参
白菜の生姜和え
ナスとベーコンの塩炒め
チンゲン菜としめじのお浸し・大根の土佐煮
●小麦・乳・卵

23 注文チェック欄 □
麻婆豆腐

●栄養価
エ：220kcal
蛋：11.1g
脂：11.2g
炭：21.9g
塩：2.2g
●献立
麻婆豆腐
筍とチンゲン菜のソテー
白菜の生姜和え
エノキ茸の煮浸し
切干大根とひじきの煮物
●小麦・卵・乳・落花生

24 注文チェック欄 □
牛肉のトマト煮

●栄養価
エ：216kcal
蛋：9.6g
脂：11.3g
炭：21.4g
塩：2.1g
●献立
牛肉のトマト煮
白菜とミンチの中華炒め
オクラの胡麻和え
麩とエノキのさっと煮
切干大根とひじきの旨煮
●小麦・卵

25 注文チェック欄 □
炭火焼チキン 醤油ソース

●栄養価
エ：218kcal
蛋：10.4g
脂：9.5g
炭：24.5g
塩：2.2g
●献立
炭火焼チキン　醤油ソース
ほうれん草の辛子和え
キャベツのおかか和え
マーボーナス
ピリ辛こんにゃく・南瓜煮
●小麦・乳・卵

26 注文チェック欄 □
海鮮チリソース炒め

●栄養価
エ：202kcal
蛋：15.5g
脂：9.0g
炭：18.2g
塩：2.2g
●献立
海鮮チリソース炒め
さっぱり昆布〆
ミモザサラダ
野菜たっぷり白和え
大根とカニカマの煮物
●小麦・乳・卵・えび・かに

27 注文チェック欄 □
ハンバーグデミグラスソース

●栄養価
エ：214kcal
蛋：8.3g
脂：13.4g
炭：20.2g
塩：2.2g
●献立
ハンバーグデミグラスソース
野菜炒め
筍とチンゲン菜のソテー
ミモザサラダ
ひじきとじゃが芋の煮物・大根とカニカマの煮物
●小麦・乳・卵・かに

28 注文チェック欄 □
赤魚の塩麹焼き

●栄養価
エ：201kcal
蛋：12.1g
脂：7.9g
炭：21.5g
塩：2.2g
●献立
赤魚の塩麹焼き
小松菜の胡麻和え
大根そぼろあんかけ
竹の子と人参のおかか煮
なすの煮浸し・ひじき煮
●小麦

29 注文チェック欄 □
鮭の塩焼き

●栄養価
エ：202kcal
蛋：16.2g
脂：7.4g
炭：19.1g
塩：2.2g
●献立
鮭の塩焼き
さっぱり昆布〆
大根と椎茸の煮物
貝と青菜の刻み炒め
なすの煮浸し・彩りごまサラダ
●小麦・乳・卵・えび

30 注文チェック欄 □
ビーフカレー

●栄養価
エ：205kcal
蛋：8.4g
脂：10.5g
炭：21.7g
塩：2.2g
●献立
ビーフカレー
大根とカニカマの煮物
インゲンと赤ピーマンの生姜風味
ほうれん草のだし和え
エノキ茸の煮浸し
●小麦・乳・卵・かに

常温
低塩蔵出し熟成丸大豆しょうゆ（200ml）
塩分は通常の濃口しょうゆ約25%カット
鮮度キープボトルで新鮮さを維持！
使いやすい卓上サイズです。

100g当たり
食塩相当量：10.9g
440円（税込・送料別）

常温
マイサポ濃いお茶（500ml×24本）
難消化性デキストリンを配合した機能性表示食品。
脂肪の多い食事を摂りがちな方、食後の血中中性脂肪が
気になる方にオススメの「脂肪の吸収を抑える」緑茶です！

1本(500ml)当たり
食物繊維：5.5g
1箱 2,592円（税込・送料別）

常温
ソフトな噛みごこち 里芋の鶏そぼろあんかけ250g
里芋を軟らかく仕上げ、とろみをつけたそぼろあんをからめました。
ねっとりとした食感の里芋と甘辛いあんが相性抜群です。
※アレルギー：小麦

ユニバーサルデザインフード
【容易にかめる】を取得！
330円（税込・送料別）

●**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：食塩相当量です。
●**アレルゲンについて**
アレルゲン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。

タイヘイ株式会社