

ヘルシー御膳 おかずBコース

価格表 (税込価格)

| | | |
|-----|----------------|------------------|
| 5食 | 都度購入 3,950円 | 定期継続購入 3,850円 |
| 7食 | 5,450円 | 5,150円 |
| 14食 | 10,600円 | 10,180円 |

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|--|---|---|---|
| 1 肉じゃが ●栄養価 工: 217kcal 蛋: 8.2g 脂: 8.5g 炭: 33.3g 塩: 2.2g ●献立 肉じゃが キャベツのレモン風味和え きのこごぼうの生姜炒め 菜の花の辛子和え 若竹煮 ●小麦・卵 | 2 ハンバーグデミグラスソース ●栄養価 工: 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 | 3 鶏の柚子胡椒焼き ●栄養価 工: 219kcal 蛋: 11.6g 脂: 9.9g 炭: 22.7g 塩: 2.2g ●献立 鶏の柚子胡椒焼き 大根と椎茸の煮物 小松菜の煮浸し ズッキーニのみぞれ和え 南瓜煮・キャベツ炒め ●小麦 | 4 鮭の塩焼き ●栄養価 工: 202kcal 蛋: 16.2g 脂: 7.4g 炭: 19.1g 塩: 2.2g ●献立 鮭の塩焼き さつぱり昆布 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 | 5 冬メニュー ローストチキン赤ワインソース ●栄養価 工: 209kcal 蛋: 12.4g 脂: 9.5g 炭: 18.9g 塩: 2.2g ●献立 ローストチキン赤ワインソース 洋風野菜のクリーム仕立て 白菜の生姜風味 小松菜のピーナッツ和え 牛蒡煮・ヤングコーンソテー ●小麦・乳・卵・落花生 | 6 八宝菜 ●栄養価 工: 213kcal 蛋: 11.9g 脂: 11.4g 炭: 17.2g 塩: 2.2g ●献立 八宝菜 きぬさや マーボー豆腐 中華風春雨サラダ 小松菜の柚子和え・大根とカニカマの煮物 ●小麦・卵・えび・かに | 7 豚ちり鍋風 ●栄養価 工: 217kcal 蛋: 9.9g 脂: 10.4g 炭: 22.9g 塩: 2.1g ●献立 豚ちり鍋風 大根そぼろあんかけ 小松菜の柚子和え 牛蒡のおかか和え ぶり辛こんにやく ●小麦・卵 |
| 8 ブリの生姜煮 ●栄養価 工: 217kcal 蛋: 12.3g 脂: 9.5g 炭: 21.7g 塩: 2.2g ●献立 ブリの生姜煮 小松菜 キャベツのレモン風味和え 蓮根の梅和え オクラのおかか和え・ナスの味噌炒め ●小麦・卵 | 9 牛肉とグリーンピースの炒め煮 ●栄養価 工: 206kcal 蛋: 9.5g 脂: 11.6g 炭: 17.7g 塩: 2.2g ●献立 牛肉とグリーンピースの炒め煮 チンゲン菜と貝柱の中華炒め ほうれん草のナムル 豆腐の煮やっこ エノキ茸の煮浸し ●小麦・卵・かに | 10 鶏の唐揚げ ●栄養価 工: 219kcal 蛋: 9.6g 脂: 12.4g 炭: 20.5g 塩: 2.2g ●献立 鶏の唐揚げ 筍と山菜のきんぴら風野菜炒め ミモザサラダ エノキ茸の煮浸し ほうれん草と春雨の中華スープ煮 ●小麦・乳・卵 | 11 野菜と豚肉のカレー炒め ●栄養価 工: 216kcal 蛋: 13.0g 脂: 9.3g 炭: 21.7g 塩: 2.1g ●献立 野菜と豚肉のカレー炒め ブロッコリーとカリフラワーのきのこあんかけ 豆腐の煮やっこ 小松菜の柚子和え ラタトゥイユ ●小麦・乳・卵・えび・かに | 12 アジシソフライ ●栄養価 工: 203kcal 蛋: 11.1g 脂: 7.3g 炭: 26.7g 塩: 2.2g ●献立 アジシソフライ チンゲン菜と貝柱の中華炒め キャベツのおかか和え 若竹煮 玉葱と人参のめんつゆ煮・きのこのバター醤油炒め ●小麦・乳 | 13 牛肉と野菜のオイスター炒め ●栄養価 工: 217kcal 蛋: 8.0g 脂: 9.7g 炭: 26.7g 塩: 2.0g ●献立 牛肉と野菜のオイスター炒め ラタトゥイユ さつま芋の甘露煮 もやしのナムル 白菜の煮浸し ●小麦・えび | 14 豚肉の生姜焼き ●栄養価 工: 219kcal 蛋: 8.6g 脂: 10.0g 炭: 29.1g 塩: 2.2g ●献立 豚肉の生姜焼き マカロニ 大根と椎茸の煮物 小松菜のピーナッツ和え コーンのコンソメ煮・豆乳がんも ●小麦・乳・卵・落花生 |
| 15 大根と鶏もも肉の旨煮 ●栄養価 工: 213kcal 蛋: 10.7g 脂: 9.3g 炭: 24.3g 塩: 2.2g ●献立 大根と鶏もも肉の旨煮 白菜の生姜和え 小松菜の磯辺和え ツナとキャベツの炒め物 きんぴら蓮根 ●小麦・乳・卵・えび | 16 サワラの西京焼き ●栄養価 工: 212kcal 蛋: 13.3g 脂: 11.1g 炭: 17.1g 塩: 2.1g ●献立 サワラの西京焼き インゲンソテー 中華うま煮炒め もやしとザーサイ炒め ひじきとじゃが芋の煮物・小松菜の煮浸し ●小麦・乳・えび | 17 麻婆豆腐 ●栄養価 工: 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・乳・卵・落花生 | 18 ハッシュドビーフ ●栄養価 工: 219kcal 蛋: 11.4g 脂: 11.4g 炭: 23.3g 塩: 2.2g ●献立 ハッシュドビーフ キャベツときのこのソテー ほうれん草のガーリック風味 大根とえびの蒸し煮 南瓜煮 ●小麦・乳・卵・えび | 19 若鶏の利休焼き ●栄養価 工: 217kcal 蛋: 12.6g 脂: 10.9g 炭: 20.0g 塩: 2.2g ●献立 若鶏の利休焼き ブロッコリーとカリフラワーのきのこあんかけ 白菜の煮浸し 切干大根とひじきの煮物 小松菜のおかか和え・人参のナムル ●小麦・えび | 20 青椒肉絲 ●栄養価 工: 218kcal 蛋: 9.7g 脂: 11.4g 炭: 20.5g 塩: 2.2g ●献立 青椒肉絲 さつぱり昆布 白菜の煮浸し 南瓜煮 大根と風麻婆 ●小麦・えび | 21 冬メニュー 肉豆腐 ●栄養価 工: 200kcal 蛋: 6.6g 脂: 9.8g 炭: 23.3g 塩: 2.0g ●献立 肉豆腐 蓮根・ひじき・コーンのサラダ キャベツ・おひたし・ほうれん草の辛子和え 大根の土佐煮・キャベツ炒め 花人参・インゲン ●小麦・乳・卵 |
| 22 鶏肉となすの南蛮漬け ●栄養価 工: 219kcal 蛋: 13.2g 脂: 10.3g 炭: 19.3g 塩: 2.2g ●献立 鶏肉となすの南蛮漬け ほうれん草の煮浸し 若竹煮 ふきとアサリの煮物 しっとり卵の花 ●小麦・卵 | 23 ブルコギ ●栄養価 工: 216kcal 蛋: 9.9g 脂: 10.2g 炭: 23.6g 塩: 2.1g ●献立 ブルコギ 大根そぼろあんかけ ほうれん草のおかか和え きのこのおひたし ズッキーニのみぞれ和え ●小麦・乳・卵 | 24 若鶏のパプリカ焼き ●栄養価 工: 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 | 25 和風ハンバーグ ●栄養価 工: 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 | 26 豚肉とチンゲン菜の塩炒め ●栄養価 工: 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 | 27 白身魚の甘酢あん ●栄養価 工: 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和え・菜の花の辛子和え ●小麦・乳 | 28 ミートボールデミソース ●栄養価 工: 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 |

| | | |
|---|---|--|
| 29 海鮮チリソース炒め ●栄養価 工: 202kcal 蛋: 15.5g 脂: 9.0g 炭: 18.2g 塩: 2.2g ●献立 海鮮チリソース炒め さつぱり昆布 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 | 30 牛蒡と牛肉のカレーマヨ炒め ●栄養価 工: 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 ワカメの青じソサラダ ●小麦・乳・卵・えび | 31 冬メニュー 豆腐と魚のハンバーグ ●栄養価 工: 216kcal 蛋: 10.2g 脂: 11.9g 炭: 18.7g 塩: 1.8g ●献立 豆腐と魚のハンバーグ 大根とカニカマの煮物 小松菜の磯辺和え キャベツと鶏肉のコンソメソテー・もやしのナムル 南瓜サラダ・ブロッコリー ●小麦・乳・卵・かに |
|---|---|--|

常温

紅あずま甘露煮200g

紅あずまを使用したさつまいもの甘露煮です。
輪切のさつまいもを、
程よい甘さの食べ易い味に仕上げました。
照りが良いので、見栄え良く盛り付け出来ます。
※アレルギー：特定原材料該当なし

320円(税込・送料別)



常温

大豆五目煮150g

☆タイハイオリジナル惣菜☆
「大豆」「大根」「人参」「れんこん」「しいたけ」
5種類の野菜を使用し、やわらかく仕上げました。
◎ユニバーサルデザインフード【容易にかめる】

※アレルギー：小麦

190円(税込・送料別)



常温

ふきの酢みそ和え150g

☆タイハイオリジナル惣菜☆
すじが全く気にならない！！やわらかいふきに
ぽってりとしたりんご酢の酢味噌和えました。
※アレルギー：特定原材料該当なし

230円(税込・送料別)

