

ヘルシー御膳 主食付き

価格表 (税込価格)

5食	7食	14食	都度購入 4,730円	定期継続購入 4,610円
			6,630円	6,350円
			13,200円	12,600円

日	月	火	水	木	金	土
1 バターチキンカレーセット ●栄養価 エ: 355kcal 蛋: 10.3g 脂: 13.2g 炭: 46.8g 塩: 1.8g ●献立 ターメリックライス バターチキンカレー 小松菜と人参のコンソメ煮 ハム入りミルクポテト いんげんときのこのガーリック風味 ●小麦・乳	2 あんかけチャーハンセット ●栄養価 エ: 336kcal 蛋: 9.5g 脂: 13.2g 炭: 42.7g 塩: 1.8g ●献立 玉子チャーハン かに風味あん 小松菜の中華炒め キャベツと人参のコールスロー 厚揚げのピリ辛肉味噌 ●小麦・乳・卵	3 上海風焼きそばセット ●栄養価 エ: 342kcal 蛋: 11.6g 脂: 12.9g 炭: 43.8g 塩: 2.0g ●献立 上海風焼きそば ホイコーロー クワイときくらげ炒め さつまいも金団 ブロッコリーとコーンの香味和え ●小麦・乳	4 お赤飯セット ●栄養価 エ: 339kcal 蛋: 13.7g 脂: 11.5g 炭: 43.3g 塩: 1.6g ●献立 お赤飯(うるち米) さわらの西京味噌だれ 蓮根とひじきの金平 人参とアーモンドのサラダ 白菜と卵の和え物 ●小麦・乳・卵	5 五目チャーハンセット ●栄養価 エ: 347kcal 蛋: 10.2g 脂: 13.0g 炭: 44.3g 塩: 2.0g ●献立 五目チャーハン 麻婆豆腐 蓮根の香味炒め ナスとおくらのおかか和え 青梗菜と春雨のスープ煮 ●小麦・乳・卵	6 あさりご飯セット ●栄養価 エ: 367kcal 蛋: 12.8g 脂: 12.2g 炭: 48.3g 塩: 1.8g ●献立 あさりご飯 厚揚げの肉味噌かけ トマトソースフィジリ おくらのおろし和え ポテトサラダ ●小麦・乳・卵	7 なすと挽肉のドライカレーセット ●栄養価 エ: 346kcal 蛋: 11.0g 脂: 11.6g 炭: 47.4g 塩: 1.7g ●献立 なすと挽肉のドライカレー 豚焼肉 キャベツとツナのソテー マカロニトマトソース ごぼうとひじきの胡麻マヨサラダ ●小麦・乳・卵
8 鶏と生姜の炊き込みご飯セット ●栄養価 エ: 355kcal 蛋: 10.5g 脂: 11.4g 炭: 47.4g 塩: 1.9g ●献立 鶏と生姜の炊き込みご飯 ホキの天ぷら柚子おろしがけ すり胡麻かぼちゃ オクラのおかか和え 切干大豆の煮物 ●小麦・乳	9 うどんすきセット ●栄養価 エ: 327kcal 蛋: 9.7g 脂: 13.3g 炭: 41.0g 塩: 1.5g ●献立 うどんすき うどんすきの具 マッシュかぼちゃ ブロッコリーとわかめの生姜和え プロコリーとコーンのピリ辛和え ●小麦・乳	10 中華丼セット ●栄養価 エ: 373kcal 蛋: 9.9g 脂: 11.3g 炭: 54.9g 塩: 1.1g ●献立 白飯 中華丼の具 ほうれん草と卵の和え物 大学芋 厚揚げと枝豆のチリソースがけ ●小麦・乳・卵	11 梅しそご飯セット ●栄養価 エ: 355kcal 蛋: 10.0g 脂: 10.8g 炭: 52.7g 塩: 1.7g ●献立 梅しそご飯 鶏唐と野菜のソテー ひじき炒め煮 小松菜のアーモンド和え 茄子の肉味噌あん ●小麦・乳	12 あんかけ焼きそばセット ●栄養価 エ: 356kcal 蛋: 10.2g 脂: 13.7g 炭: 45.9g 塩: 2.0g ●献立 焼きそば(ソース混合) 野菜あん 厚揚げと茄子の甘辛ソース さつまいも甘煮 小松菜の中華風卵和え ●小麦・乳・卵	13 五目ご飯セット ●栄養価 エ: 379kcal 蛋: 10.7g 脂: 14.0g 炭: 51.0g 塩: 1.9g ●献立 五目ご飯 白身魚フライ タルタル風マヨソース ブロッコリーと玉ねぎの生姜和え がんもとい昆布の煮物 かぼちゃのごまがらめ ●小麦・乳・卵	14 バターチキンカレーセット ●栄養価 エ: 355kcal 蛋: 10.3g 脂: 13.2g 炭: 46.8g 塩: 1.8g ●献立 ターメリックライス バターチキンカレー 小松菜と人参のコンソメ煮 ハム入りミルクポテト いんげんときのこのガーリック風味 ●小麦・乳
15 あんかけチャーハンセット ●栄養価 エ: 348kcal 蛋: 9.5g 脂: 13.2g 炭: 42.7g 塩: 1.8g ●献立 玉子チャーハン かに風味あん 小松菜の中華炒め キャベツと人参のコールスロー 厚揚げのピリ辛肉味噌 ●小麦・乳・卵	16 上海風焼きそばセット ●栄養価 エ: 342kcal 蛋: 11.6g 脂: 12.9g 炭: 43.8g 塩: 2.0g ●献立 上海風焼きそば ホイコーロー クワイときくらげ炒め さつまいも金団 ブロッコリーとコーンの香味和え ●小麦・乳	17 お赤飯セット ●栄養価 エ: 339kcal 蛋: 13.7g 脂: 11.5g 炭: 43.3g 塩: 1.6g ●献立 お赤飯(うるち米) さわらの西京味噌だれ 蓮根とひじきの金平 人参とアーモンドのサラダ 白菜と卵の和え物 ●小麦・乳・卵	18 五目チャーハンセット ●栄養価 エ: 347kcal 蛋: 10.2g 脂: 13.0g 炭: 44.3g 塩: 2.0g ●献立 五目チャーハン 麻婆豆腐 蓮根の香味炒め ナスとおくらのおかか和え 青梗菜と春雨のスープ煮 ●小麦・乳・卵	19 あさりご飯セット ●栄養価 エ: 367kcal 蛋: 12.8g 脂: 12.2g 炭: 48.3g 塩: 1.8g ●献立 あさりご飯 厚揚げの肉味噌かけ トマトソースフィジリ おくらのおろし和え ポテトサラダ ●小麦・乳・卵	20 なすと挽肉のドライカレーセット ●栄養価 エ: 346kcal 蛋: 11.0g 脂: 11.6g 炭: 47.4g 塩: 1.7g ●献立 なすと挽肉のドライカレー 豚焼肉 キャベツとツナのソテー マカロニトマトソース ごぼうとひじきの胡麻マヨサラダ ●小麦・乳・卵	21 鶏と生姜の炊き込みご飯セット ●栄養価 エ: 355kcal 蛋: 10.5g 脂: 11.4g 炭: 47.4g 塩: 1.9g ●献立 鶏と生姜の炊き込みご飯 ホキの天ぷら柚子おろしがけ すり胡麻かぼちゃ オクラのおかか和え 切干大豆の煮物 ●小麦・乳
22 うどんすきセット ●栄養価 エ: 327kcal 蛋: 9.7g 脂: 13.3g 炭: 41.0g 塩: 1.5g ●献立 うどんすき うどんすきの具 マッシュかぼちゃ ブロッコリーとわかめの生姜和え 茄子と大豆のピリ辛和え ●小麦・乳	23 中華丼セット ●栄養価 エ: 373kcal 蛋: 9.9g 脂: 11.3g 炭: 54.9g 塩: 1.1g ●献立 白飯 中華丼の具 ほうれん草と卵の和え物 大学芋 厚揚げと枝豆のチリソースがけ ●小麦・乳・卵	24 梅しそご飯セット ●栄養価 エ: 355kcal 蛋: 10.0g 脂: 10.8g 炭: 52.7g 塩: 1.7g ●献立 梅しそご飯 鶏唐と野菜のソテー ひじき炒め煮 小松菜のアーモンド和え 茄子の肉味噌あん ●小麦・乳	25 あんかけ焼きそばセット ●栄養価 エ: 356kcal 蛋: 10.2g 脂: 13.7g 炭: 45.9g 塩: 2.0g ●献立 焼きそば(ソース混合) 野菜あん 厚揚げと茄子の甘辛ソース さつまいも甘煮 小松菜の中華風卵和え ●小麦・乳・卵	26 五目ご飯セット ●栄養価 エ: 379kcal 蛋: 10.7g 脂: 14.0g 炭: 51.0g 塩: 1.9g ●献立 五目ご飯 白身魚フライ タルタル風マヨソース ブロッコリーと玉ねぎの生姜和え がんもとい昆布の煮物 かぼちゃのごまがらめ ●小麦・乳・卵	27 バターチキンカレーセット ●栄養価 エ: 355kcal 蛋: 10.3g 脂: 13.2g 炭: 46.8g 塩: 1.8g ●献立 ターメリックライス バターチキンカレー 小松菜と人参のコンソメ煮 ハム入りミルクポテト いんげんときのこのガーリック風味 ●小麦・乳	28 あんかけチャーハンセット ●栄養価 エ: 336kcal 蛋: 9.5g 脂: 13.2g 炭: 42.7g 塩: 1.8g ●献立 玉子チャーハン かに風味あん 小松菜の中華炒め キャベツと人参のコールスロー 厚揚げのピリ辛肉味噌 ●小麦・乳・卵
29 上海風焼きそばセット ●栄養価 エ: 342kcal 蛋: 11.6g 脂: 12.9g 炭: 43.8g 塩: 2.0g ●献立 上海風焼きそば ホイコーロー クワイときくらげ炒め さつまいも金団 ブロッコリーとコーンの香味和え ●小麦・乳	30 お赤飯セット ●栄養価 エ: 339kcal 蛋: 13.7g 脂: 11.5g 炭: 43.3g 塩: 1.6g ●献立 お赤飯(うるち米) さわらの西京味噌だれ 蓮根とひじきの金平 人参とアーモンドのサラダ 白菜と卵の和え物 ●小麦・乳・卵	31 五目チャーハンセット ●栄養価 エ: 347kcal 蛋: 10.2g 脂: 13.0g 炭: 44.3g 塩: 2.0g ●献立 五目チャーハン 麻婆豆腐 蓮根の香味炒め ナスとおくらのおかか和え 青梗菜と春雨のスープ煮 ●小麦・乳・卵				

常温 **切昆布大豆150g**

☆タイハイオリジナル惣菜☆
 切昆布・大豆をふっくらやわらかく仕上げました。
 高齢者でも安心してお召し上がりいただけます。

◎ユニバーサルデザインフード【容易にかめる】

昆布は「よろこぶ」の
 語呂合わせから
 縁起担ぎの食材です

※アレルギー：小麦

220円(税込・送料別)



おいしいお召し上がり方

- ①冷凍庫から取り出し、袋の端を切る
- 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。
 容器のまま召し上がる場合は箸などでほぐしてください。