

たんぱく調整食

価格表
(税込価格)

5食
7食
14食

都度購入
3,280円
4,600円
7,630円

定期継続購入
3,280円
4,600円
7,630円

日	月	火	水	木	金	土
		1 鶏の柚子胡椒焼き ●栄養価 エ:305kcal 蛋:9.8g 脂:18.7g 炭:25.2g 塩:1.8g リ:140mg 力:474mg ●献立 鶏の柚子胡椒焼き 豚肉のマヨネーズ炒め風 さつま芋のバター風味 チンゲン菜とコーンの中華炒め ブロッコリーソテー ●小麦・乳・卵・えび	2 豚肉と玉葱の味噌炒め ●栄養価 エ:307kcal 蛋:8.8g 脂:20.1g 炭:14.9g 塩:1.7g リ:112mg 力:297mg ●献立 豚肉と玉葱の味噌炒め ミモザ風はんぺん温サラダ 彩りしんじょう チンゲン菜ともやしのナムル ●小麦・乳・卵	3 豆腐おろしハンバーグ ●栄養価 エ:300kcal 蛋:9.3g 脂:14.7g 炭:32.9g 塩:2.0g リ:108mg 力:276mg ●献立 豆腐おろしハンバーグ 厚揚げと野菜のたまごあんかけ マカロニサラダ うぐいす豆 ●小麦・乳・卵	4 豚肉とナスの味噌炒め ●栄養価 エ:300kcal 蛋:9.9g 脂:15.6g 炭:32.5g 塩:1.7g リ:96mg 力:327mg ●献立 豚肉とナスの味噌炒め じゃが芋のミートグラタン風 うぐいす豆 チンゲン菜ともやしのナムル ●小麦・乳	5 ソースとんかつ ●栄養価 エ:328kcal 蛋:8.1g 脂:16.3g 炭:37.5g 塩:1.9g リ:60mg 力:329mg ●献立 ソースとんかつ チャブチェ さつま芋の甘露煮 コールスローサラダ 枝豆 ●小麦・乳・卵・えび
6 タラの甘酢あんかけ ●栄養価 エ:303kcal 蛋:9.9g 脂:17.4g 炭:28.1g 塩:1.9g リ:134mg 力:418mg ●献立 タラの甘酢あんかけ マーボーナス タマゴサラダ さつま芋のバター風味 ●小麦・乳・卵	7 サバの味噌煮 ●栄養価 エ:304kcal 蛋:9.1g 脂:19.5g 炭:23.6g 塩:2.0g リ:121mg 力:445mg ●献立 サバの味噌煮 焼きビーフン コーンじゃがバター ひじき煮 ほうれん草のナムル ●小麦・乳・えび	8 チキンステーキ(醤油) ●栄養価 エ:303kcal 蛋:8.5g 脂:22.3g 炭:18.3g 塩:1.6g リ:107mg 力:424mg ●献立 チキンステーキ(醤油) もやしのナムル キャロットラペ ポテトサラダ ピーマンとナスの炒め物 ●小麦・乳・卵・落花生	9 豚ちり鍋風 ●栄養価 エ:305kcal 蛋:10.0g 脂:19.5g 炭:23.2g 塩:2.0g リ:110mg 力:467mg ●献立 豚ちり鍋風 チャブチェ 肉シューマイ ひじきと蓮根のサラダ ●小麦・乳・卵・えび	10 アジシソフライ ●栄養価 エ:305kcal 蛋:8.7g 脂:19.6g 炭:23.3g 塩:1.6g リ:97mg 力:315mg ●献立 アジシソフライ ソーセージと野菜のカレー風味 タマゴサラダ ピーマンとナスの炒め物 小松菜 ●小麦・乳・卵・落花生	11 肉豆腐 ●栄養価 エ:300kcal 蛋:9.3g 脂:13.5g 炭:35.9g 塩:1.6g リ:107mg 力:283mg ●献立 肉豆腐 野菜のバジル炒め 二色豆(黒豆・白花豆) マカロニサラダ ●小麦・乳・卵	12 和風ハンバーグ ●栄養価 エ:304kcal 蛋:9.8g 脂:18.4g 炭:24.1g 塩:2.0g リ:127mg 力:275mg ●献立 和風ハンバーグ チャブチェ コールスローサラダ だし巻き玉子 バター醤油風味マカロニ ●小麦・乳・卵・えび
13 豚肉の味噌煮込み ●栄養価 エ:327kcal 蛋:9.7g 脂:22.1g 炭:22.7g 塩:1.7g リ:130mg 力:473mg ●献立 豚肉の味噌煮込み マーボーナス インゲンの胡麻和え 南瓜サラダ ●小麦・乳・卵	14 ポークトマト煮 ●栄養価 エ:302kcal 蛋:7.7g 脂:14.7g 炭:34.0g 塩:1.7g リ:107mg 力:436mg ●献立 ポークトマト煮 はんぺんと野菜の田舎煮 さつま芋の甘露煮 温野菜サラダ ●小麦・乳・卵	15 真あじのしそ巻き天ぷら ●栄養価 エ:304kcal 蛋:8.4g 脂:13.8g 炭:37.4g 塩:1.9g リ:95mg 力:359mg ●献立 真あじのしそ巻き天ぷら ナスのトマトソース マカロニサラダ うぐいす豆 小松菜 ●小麦・乳・卵	16 鶏肉とインゲンの味噌だれ焼き ●栄養価 エ:305kcal 蛋:8.1g 脂:21.7g 炭:20.8g 塩:1.9g リ:83mg 力:386mg ●献立 鶏肉とインゲンの味噌だれ焼き ピーマンとナスの炒め物 ひじきと蓮根のサラダ キャロットラペ ●小麦・乳・卵・落花生	17 野菜たっぷりエビマヨ ●栄養価 エ:302kcal 蛋:9.3g 脂:19.5g 炭:25.5g 塩:1.8g リ:78mg 力:449mg ●献立 野菜たっぷりエビマヨ 肉豆腐 コーンじゃがバター 中華風もやし炒め ●小麦・乳・卵・えび	18 牛肉のオイスター炒め ●栄養価 エ:308kcal 蛋:9.7g 脂:15.8g 炭:31.7g 塩:1.7g リ:136mg 力:459mg ●献立 牛肉のオイスター炒め ミモザ風はんぺん温サラダ 肉シューマイ さつま芋の甘露煮 ●小麦・乳・卵・えび	19 家常豆腐 ●栄養価 エ:316kcal 蛋:9.9g 脂:19.4g 炭:24.2g 塩:1.6g リ:170mg 力:430mg ●献立 家常豆腐 イカの酢豚風 ごぼうサラダ だし巻き玉子 ●小麦・乳・卵・落花生
20 韓国風焼肉炒め ●栄養価 エ:306kcal 蛋:9.8g 脂:17.8g 炭:27.4g 塩:1.9g リ:115mg 力:423mg ●献立 韓国風焼肉炒め 糸コンと鶏肉の煮物 ごぼうサラダ ほうれん草のバターソテー ●小麦・乳・卵	21 サバの煮付け ●栄養価 エ:314kcal 蛋:8.6g 脂:21.1g 炭:21.0g 塩:1.3g リ:134mg 力:412mg ●献立 サバの煮付け 野菜のバジル炒め ナスのトマトソース ポテトサラダ 甘酢蓮根 ●小麦・乳・卵	22 鶏の柚子胡椒焼き ●栄養価 エ:305kcal 蛋:9.8g 脂:18.7g 炭:25.2g 塩:1.8g リ:140mg 力:474mg ●献立 鶏の柚子胡椒焼き 豚肉のマヨネーズ炒め風 さつま芋のバター風味 チンゲン菜とコーンの中華炒め ブロッコリーソテー ●小麦・乳・卵・えび	23 豚肉と玉葱の味噌炒め ●栄養価 エ:307kcal 蛋:8.8g 脂:20.1g 炭:14.9g 塩:1.7g リ:112mg 力:297mg ●献立 豚肉と玉葱の味噌炒め ミモザ風はんぺん温サラダ 彩りしんじょう チンゲン菜ともやしのナムル ●小麦・乳・卵	24 豆腐おろしハンバーグ ●栄養価 エ:300kcal 蛋:9.3g 脂:14.7g 炭:32.9g 塩:2.0g リ:108mg 力:276mg ●献立 豆腐おろしハンバーグ 厚揚げと野菜のたまごあんかけ マカロニサラダ うぐいす豆 ●小麦・乳・卵	25 豚肉とナスの味噌炒め ●栄養価 エ:300kcal 蛋:9.9g 脂:15.6g 炭:32.5g 塩:1.7g リ:96mg 力:327mg ●献立 豚肉とナスの味噌炒め じゃが芋のミートグラタン風 うぐいす豆 チンゲン菜ともやしのナムル ●小麦・乳	26 ソースとんかつ ●栄養価 エ:328kcal 蛋:8.1g 脂:16.3g 炭:37.5g 塩:1.9g リ:60mg 力:329mg ●献立 ソースとんかつ チャブチェ さつま芋の甘露煮 コールスローサラダ 枝豆 ●小麦・乳・卵・えび
27 タラの甘酢あんかけ ●栄養価 エ:303kcal 蛋:9.9g 脂:17.4g 炭:28.1g 塩:1.9g リ:134mg 力:418mg ●献立 タラの甘酢あんかけ マーボーナス タマゴサラダ さつま芋のバター風味 ●小麦・乳・卵	28 サバの味噌煮 ●栄養価 エ:304kcal 蛋:9.1g 脂:19.5g 炭:23.6g 塩:2.0g リ:121mg 力:445mg ●献立 サバの味噌煮 焼きビーフン コーンじゃがバター ひじき煮 ほうれん草のナムル ●小麦・乳・えび	29 チキンステーキ(醤油) ●栄養価 エ:303kcal 蛋:8.5g 脂:22.3g 炭:18.3g 塩:1.6g リ:107mg 力:424mg ●献立 チキンステーキ(醤油) もやしのナムル キャロットラペ ポテトサラダ ピーマンとナスの炒め物 ●小麦・乳・卵・落花生	30 豚ちり鍋風 ●栄養価 エ:305kcal 蛋:10.0g 脂:19.5g 炭:23.2g 塩:2.0g リ:110mg 力:467mg ●献立 豚ちり鍋風 チャブチェ 肉シューマイ ひじきと蓮根のサラダ ●小麦・乳・卵・えび	常温 PLCごはん1/25 180g(20個入り) 市販のバックごはんは比べ、たんぱく質を約1/25に抑えています。圧力釜で瞬時に炊き上げる「高圧高温製法」により一粒一粒がほぐれやすく、弾力のあるふっくらとしたごはんに仕上がります。 ※アレルギー:特定原材料該当なし 1個あたり (180g) たんぱく質 0.18g カリウム 1mg リン 25mg 1箱(180g×20個入り) 5,500円(税込・送料込)		

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。



●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、力: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。

タイヘイ株式会社