4 April 糖質少なめセット

ヘルシー御膳のうち、
糖質17.0g以下をセレクト！

7食セット(税込み価格)

都度購入	定期継続購入
5,780円	5,480円

日	月	火	水	木	金	土

1 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

2 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

3 注文チェック欄
鮭の味噌幽庵焼き

●栄養価
エ:204kcal
蛋:15.9g
脂:10.3g
炭:16.3g
塩:2.0g

●献立
鮭の味噌幽庵焼き
野菜炒め
大根とカニカマの煮物
筍の土佐煮
ミモザサラダ・オクラの胡麻和え

●小麦・乳・卵・かに

4 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

5 注文チェック欄
ブリの生姜煮

●栄養価
エ: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

6 注文チェック欄
若鶏の利休焼き

●栄養価
エ: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

7 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

8 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

9 注文チェック欄
鶏の唐揚げ

●栄養価
エ: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

10 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

11 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

12 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

13 注文チェック欄
野菜と豚肉のカレー炒め

●栄養価
エ: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

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 注文チェック欄
青椒肉絲

●栄養価
エ:218kcal
蛋:9.7g
脂:11.4g
炭:20.5g
塩:2.2g

●献立
青椒肉絲
さっぱり昆布〆
白菜の煮浸し
南瓜煮
大根和風麻婆

●小麦・えび

16 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

17 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

18 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

19 注文チェック欄
牛肉とグリンピースの炒め煮

●栄養価
エ:206kcal
蛋:9.5g
脂:11.6g
炭:17.7g
塩:2.2g

●献立
牛肉とグリンピースの炒め煮
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

20 注文チェック欄
八宝菜

●栄養価
エ: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

21 注文チェック欄
鶏肉となすの南蛮漬け

●栄養価
エ: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

22 注文チェック欄
サワラの西京焼き

●栄養価
エ: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

23 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

24 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

25 注文チェック欄
鮭の味噌幽庵焼き

●栄養価
エ:215kcal
蛋:15.9g
脂:10.3g
炭:16.3g
塩:2.0g

●献立
鮭の味噌幽庵焼き
野菜炒め
大根とカニカマの煮物
筍の土佐煮
ミモザサラダ・オクラの胡麻和え

●小麦・乳・卵・かに

26 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

27 注文チェック欄
ブリの生姜煮

●栄養価
エ: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

28 注文チェック欄
若鶏の利休焼き

●栄養価
エ: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

29 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

30 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

常温

ソフトな噛みごこち ごぼうサラダ250g

ごぼうを大豆で作ったマヨネーズ風ソースで仕上げた、
カルシウムを強化したお惣菜です。
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

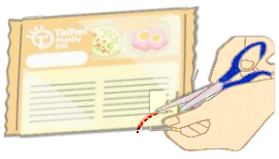
100g当たり
カルシウム
410mg

100g当たり
糖質7.6g

340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