



ヘルシー御膳 おかずBコース

価格表 (税込価格)

| | | | |
|-----|---------|--------|---------|
| 5食 | 4,180円 | 定期継続購入 | 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 |
|---|---|---|--|--|--|---|
| 冷凍 骨抜き助宗タラ切身30g×3切 丁寧に骨取りしているため、調理しやすく食べやすい！ クセが少なく、やわらかい白身が特徴で、 フライ、ソテー、鍋の材料など様々な料理に使用できます。  ※アレルギー：特定原材料 該当なし 200円(税込・送料別) | | | | 1 <input type="checkbox"/> 注文チェック欄 赤魚の煮付け  <ul style="list-style-type: none"> ●栄養価 工：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 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 | 2 <input type="checkbox"/> 注文チェック欄 八宝菜  <ul style="list-style-type: none"> ●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 | 3 <input checked="" type="checkbox"/> 春メニュー <input type="checkbox"/> 注文チェック欄 真鯛いりつみれ  <ul style="list-style-type: none"> ●栄養価 工：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 |
| 4 <input type="checkbox"/> 注文チェック欄 プリの生姜煮  <ul style="list-style-type: none"> ●栄養価 工：217kcal 蛋：12.3g 脂：9.5g 炭：21.7g 塩：2.2g ●献立 プリの生姜煮 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 | 5 <input type="checkbox"/> 注文チェック欄 牛肉とグリーンピースの炒め煮  <ul style="list-style-type: none"> ●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 | 6 <input type="checkbox"/> 注文チェック欄 鶏の唐揚げ  <ul style="list-style-type: none"> ●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 | 7 <input type="checkbox"/> 注文チェック欄 野菜と豚肉のカレー炒め  <ul style="list-style-type: none"> ●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 | 8 <input type="checkbox"/> 注文チェック欄 アジシソフライ  <ul style="list-style-type: none"> ●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炒め・きのこのバター醤油炒め ●小麦・乳 | 9 <input type="checkbox"/> 注文チェック欄 牛肉と野菜のオイスター炒め  <ul style="list-style-type: none"> ●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 | 10 <input type="checkbox"/> 注文チェック欄 豚肉の生姜焼き  <ul style="list-style-type: none"> ●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 |
| 11 <input type="checkbox"/> 注文チェック欄 大根と鶏もも肉の旨煮  <ul style="list-style-type: none"> ●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 | 12 <input type="checkbox"/> 注文チェック欄 サワラの西京焼き  <ul style="list-style-type: none"> ●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 | 13 <input type="checkbox"/> 注文チェック欄 麻婆豆腐  <ul style="list-style-type: none"> ●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 | 14 <input type="checkbox"/> 注文チェック欄 ハッシュドビーフ  <ul style="list-style-type: none"> ●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 白菜の生姜和え エノキ茸の煮浸し 大根とえびの蒸し煮 南瓜煮 ●小麦・乳・卵・えび | 15 <input checked="" type="checkbox"/> 春メニュー <input type="checkbox"/> 注文チェック欄 ビスク風春のロールキャベツ  <ul style="list-style-type: none"> ●栄養価 工：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 <input type="checkbox"/> 注文チェック欄 青椒肉絲  <ul style="list-style-type: none"> ●栄養価 工：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 白菜の煮浸し 南瓜煮 大根と風麻婆 ●小麦・えび | 17 <input type="checkbox"/> 注文チェック欄 鮭の味噌幽庵焼き  <ul style="list-style-type: none"> ●栄養価 工：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 |
| 18 <input type="checkbox"/> 注文チェック欄 ブルコギ  <ul style="list-style-type: none"> ●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 | 19 <input checked="" type="checkbox"/> 春メニュー <input type="checkbox"/> 注文チェック欄 チキンステーキハニーマスタード  <ul style="list-style-type: none"> ●栄養価 工：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 | 20 <input type="checkbox"/> 注文チェック欄 赤魚の粕漬け焼き  <ul style="list-style-type: none"> ●栄養価 工：186kcal 蛋：15.1g 脂：6.3g 炭：19.2g 塩：2.1g ●献立 赤魚の粕漬け焼き 花人参 鶏ごぼう きのこのおひたし・コーンのバター風味 インゲンのピーナッツ和え・ズッキーニとハムのソテー ●小麦・乳・卵・落花生 | 21 <input type="checkbox"/> 注文チェック欄 ハンバーグデミグラスソース  <ul style="list-style-type: none"> ●栄養価 工：214kcal 蛋：8.9g 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 | 22 <input type="checkbox"/> 注文チェック欄 豚肉とチンゲン菜の塩炒め  <ul style="list-style-type: none"> ●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 | 23 <input type="checkbox"/> 注文チェック欄 白身魚の甘酢あん  <ul style="list-style-type: none"> ●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・菜の花の辛子とえ ●小麦・乳 | 24 <input type="checkbox"/> 注文チェック欄 ミートボールデミソース  <ul style="list-style-type: none"> ●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 |
| 25 <input type="checkbox"/> 注文チェック欄 海鮮チリソース炒め  <ul style="list-style-type: none"> ●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 さっぱり昆布 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 | 26 <input type="checkbox"/> 注文チェック欄 牛蒡と牛肉のカレーマヨ炒め  <ul style="list-style-type: none"> ●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 <input type="checkbox"/> 注文チェック欄 鶏肉となすの南蛮漬け  <ul style="list-style-type: none"> ●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 | 28 <input type="checkbox"/> 注文チェック欄 豚肉の甘辛炒め  <ul style="list-style-type: none"> ●栄養価 工：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 | 29 <input type="checkbox"/> 注文チェック欄 鶏のスパイス炒め  <ul style="list-style-type: none"> ●栄養価 工：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・ポテトのツナマヨソース ●小麦・乳・卵 | 30 <input type="checkbox"/> 注文チェック欄 赤魚の煮付け  <ul style="list-style-type: none"> ●栄養価 工：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 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 | 31 <input type="checkbox"/> 注文チェック欄 鶏団子の中華旨煮  <ul style="list-style-type: none"> ●栄養価 工：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 |



常温

ソフトな噛みごち ごぼうのうま煮250g

ごぼうは噛み砕きやすい一口サイズの乱切りでカットしています。かつお節を使用し、風味豊かな味に仕上げました！

ユニバーサルデザインフード【容易にかめる】を取得！

400円(税込・送料別)

選ぶ手間なし！
タイハイオリジナルお惣菜8Pセットもご用意しております。

サイドメニューも様々なご用意！
ホームページにてご確認ください。



1,680円(税込・送料別)

