

たんぱく調整食

価格表 (税込価格)

5食	3,200円	都度購入	3,200円
7食	4,480円	定期継続購入	4,480円
14食	7,400円		7,400円

日	月	火	水	木	金	土
<p>常温</p> <p>マイサポ濃いお茶 (500ml × 24本)</p> <p>難消化性デキストリンを配合した機能性表示食品。 脂肪の多い食事を摂りがちな方、 食後の血中中性脂肪が気になる方にオススメ！ 「脂肪の吸収を抑える」緑茶です。</p> <p>※アレルギー：特定原材料該当なし</p> <p>1本(500ml)当たり 食物繊維：5.5g</p> <p>1箱2,592円(税込・送料別)</p>			<p>1</p> <p>鶏肉とインゲンの味噌だれ焼き</p> <p>●栄養価 工：305kcal 蛋：8.1g 脂：21.7g 炭：20.8g 塩：1.9g リ：83mg 力：386mg</p> <p>●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</p> <p>●小麦・乳・卵・落花生</p>	<p>2</p> <p>野菜たっぷりエビマヨ</p> <p>●栄養価 工：302kcal 蛋：8.0g 脂：19.5g 炭：25.5g 塩：1.8g リ：78mg 力：449mg</p> <p>●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</p> <p>●小麦・乳・卵・えび</p>	<p>3</p> <p>鶏団子のクリームソース</p> <p>●栄養価 工：315kcal 蛋：10.0g 脂：22.8g 炭：17.1g 塩：1.4g リ：130mg 力：461mg</p> <p>●献立 鶏団子のクリームソース チンゲン菜と筍の炒め物 インゲンソテー コールスローサラダ</p> <p>●小麦・乳・卵</p>	<p>4</p> <p>家常豆腐</p> <p>●栄養価 工：316kcal 蛋：9.9g 脂：19.4g 炭：24.2g 塩：1.6g リ：170mg 力：430mg</p> <p>●献立 家常豆腐 イカの酢豚風 ごぼうサラダ だし巻き玉子</p> <p>●小麦・乳・卵・落花生</p>
<p>5</p> <p>牛肉のオイスター炒め</p> <p>●栄養価 工：308kcal 蛋：9.7g 脂：15.8g 炭：31.7g 塩：2.0g リ：136mg 力：459mg</p> <p>●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</p> <p>●小麦・乳・卵・えび</p>	<p>6</p> <p>韓国風焼肉炒め</p> <p>●栄養価 工：306kcal 蛋：9.8g 脂：17.8g 炭：27.4g 塩：1.9g リ：115mg 力：423mg</p> <p>●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</p> <p>●小麦・乳・卵</p>	<p>7</p> <p>豆腐おろしハンバーグ</p> <p>●栄養価 工：300kcal 蛋：9.3g 脂：14.7g 炭：32.9g 塩：2.0g リ：108mg 力：276mg</p> <p>●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</p> <p>●小麦・乳・卵</p>	<p>8</p> <p>鶏の柚子胡椒焼き</p> <p>●栄養価 工：305kcal 蛋：9.8g 脂：18.7g 炭：25.2g 塩：1.8g リ：140mg 力：474mg</p> <p>●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</p> <p>●小麦・乳・卵・えび</p>	<p>9</p> <p>豚肉とアスパラのピリ辛炒め</p> <p>●栄養価 工：310kcal 蛋：9.8g 脂：20.3g 炭：22.3g 塩：1.7g リ：118mg 力：336mg</p> <p>●献立 豚肉とアスパラのピリ辛炒め マカロニのクリーム煮 彩りしんじょう チンゲン菜ともやしのナムル</p> <p>●小麦・乳・卵・えび</p>	<p>10</p> <p>サバの煮付け</p> <p>●栄養価 工：314kcal 蛋：8.6g 脂：21.1g 炭：21.0g 塩：1.3g リ：134mg 力：412mg</p> <p>●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</p> <p>●小麦・乳・卵</p>	<p>11</p> <p>豚肉とナスの味噌炒め</p> <p>●栄養価 工：300kcal 蛋：9.9g 脂：15.6g 炭：32.5g 塩：1.7g リ：96mg 力：327mg</p> <p>●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</p> <p>●小麦・乳</p>
<p>12</p> <p>真鯛入りつみれ鍋風</p> <p>●栄養価 工：301kcal 蛋：7.4g 脂：19.0g 炭：26.5g 塩：1.7g リ：72mg 力：418mg</p> <p>●献立 真鯛入りつみれ鍋風 ナスのトマトソース さつま芋のバター風味 ひじきと蓮根のサラダ</p> <p>●小麦・乳・卵</p>	<p>13</p> <p>タラの甘酢あんかけ</p> <p>●栄養価 工：303kcal 蛋：9.9g 脂：17.4g 炭：28.1g 塩：1.9g リ：134mg 力：418mg</p> <p>●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</p> <p>●小麦・乳・卵</p>	<p>14</p> <p>チキステーキ(醤油)</p> <p>●栄養価 工：302kcal 蛋：8.6g 脂：22.1g 炭：18.4g 塩：1.6g リ：108mg 力：420mg</p> <p>●献立 チキステーキ(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</p> <p>●小麦・乳・卵・落花生</p>	<p>15</p> <p>アジしそフライ</p> <p>●栄養価 工：305kcal 蛋：8.7g 脂：19.6g 炭：23.3g 塩：1.6g リ：97mg 力：315mg</p> <p>●献立 アジしそフライ 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</p> <p>●小麦・乳・卵・落花生</p>	<p>16</p> <p>肉豆腐</p> <p>●栄養価 工：300kcal 蛋：9.3g 脂：13.5g 炭：35.9g 塩：1.6g リ：107mg 力：283mg</p> <p>●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</p> <p>●小麦・乳・卵</p>	<p>17</p> <p>ソースとんかつ</p> <p>●栄養価 工：328kcal 蛋：8.1g 脂：16.3g 炭：37.5g 塩：1.9g リ：60mg 力：329mg</p> <p>●献立 ソースとんかつ チャプチェ さつま芋の甘露煮 コールスローサラダ 枝豆</p> <p>●小麦・乳・卵・えび</p>	<p>18</p> <p>和風ハンバーグ</p> <p>●栄養価 工：304kcal 蛋：9.8g 脂：18.4g 炭：24.1g 塩：2.0g リ：127mg 力：275mg</p> <p>●献立 和風ハンバーグ チャプチェ 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</p> <p>●小麦・乳・卵・えび</p>
<p>19</p> <p>豚肉の味噌煮込み</p> <p>●栄養価 工：327kcal 蛋：9.7g 脂：22.1g 炭：22.7g 塩：1.7g リ：130mg 力：473mg</p> <p>●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</p> <p>●小麦・卵・乳</p>	<p>20</p> <p>ポークトマト煮</p> <p>●栄養価 工：302kcal 蛋：7.7g 脂：14.7g 炭：34.0g 塩：1.7g リ：107mg 力：436mg</p> <p>●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</p> <p>●小麦・乳・卵</p>	<p>21</p> <p>真あじのしそ巻き天ぷら</p> <p>●栄養価 工：304kcal 蛋：8.4g 脂：13.8g 炭：37.9g 塩：1.9g リ：95mg 力：359mg</p> <p>●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</p> <p>●小麦・乳・卵</p>	<p>22</p> <p>鶏肉とインゲンの味噌だれ焼き</p> <p>●栄養価 工：305kcal 蛋：8.1g 脂：21.7g 炭：20.8g 塩：1.9g リ：83mg 力：386mg</p> <p>●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</p> <p>●小麦・乳・卵・落花生</p>	<p>23</p> <p>野菜たっぷりエビマヨ</p> <p>●栄養価 工：302kcal 蛋：8.0g 脂：19.5g 炭：25.5g 塩：1.8g リ：78mg 力：449mg</p> <p>●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</p> <p>●小麦・乳・卵・えび</p>	<p>24</p> <p>鶏団子のクリームソース</p> <p>●栄養価 工：315kcal 蛋：10.0g 脂：22.8g 炭：17.1g 塩：1.4g リ：130mg 力：461mg</p> <p>●献立 鶏団子のクリームソース チンゲン菜と筍の炒め物 インゲンソテー コールスローサラダ</p> <p>●小麦・乳・卵</p>	<p>25</p> <p>家常豆腐</p> <p>●栄養価 工：316kcal 蛋：9.9g 脂：19.4g 炭：24.2g 塩：1.6g リ：170mg 力：430mg</p> <p>●献立 家常豆腐 イカの酢豚風 ごぼうサラダ だし巻き玉子</p> <p>●小麦・乳・卵・落花生</p>
<p>26</p> <p>牛肉のオイスター炒め</p> <p>●栄養価 工：308kcal 蛋：9.7g 脂：15.8g 炭：31.7g 塩：2.0g リ：136mg 力：459mg</p> <p>●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</p> <p>●小麦・乳・卵・えび</p>	<p>27</p> <p>韓国風焼肉炒め</p> <p>●栄養価 工：306kcal 蛋：9.8g 脂：17.8g 炭：27.4g 塩：1.9g リ：115mg 力：423mg</p> <p>●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</p> <p>●小麦・乳・卵</p>	<p>28</p> <p>豆腐おろしハンバーグ</p> <p>●栄養価 工：300kcal 蛋：9.3g 脂：14.7g 炭：32.9g 塩：2.0g リ：108mg 力：276mg</p> <p>●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</p> <p>●小麦・乳・卵</p>	<p>29</p> <p>鶏の柚子胡椒焼き</p> <p>●栄養価 工：305kcal 蛋：9.8g 脂：18.7g 炭：25.2g 塩：1.8g リ：140mg 力：474mg</p> <p>●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</p> <p>●小麦・乳・卵・えび</p>	<p>30</p> <p>豚肉とアスパラのピリ辛炒め</p> <p>●栄養価 工：310kcal 蛋：9.8g 脂：20.3g 炭：22.3g 塩：1.7g リ：118mg 力：336mg</p> <p>●献立 豚肉とアスパラのピリ辛炒め マカロニのクリーム煮 彩りしんじょう チンゲン菜ともやしのナムル</p> <p>●小麦・乳・卵・えび</p>	<p>31</p> <p>サバの煮付け</p> <p>●栄養価 工：314kcal 蛋：8.6g 脂：21.1g 炭：21.0g 塩：1.3g リ：134mg 力：412mg</p> <p>●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</p> <p>●小麦・乳・卵</p>	

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
工：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お弊社休業日です。
※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。