



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	6,630円	13,200円
定期継続購入	4,610円	6,350円	12,600円

日	月	火	水	木	金	土
<p>常温</p> <p>切干大根の煮物150g</p> <p>☆タイハイオリジナル惣菜☆ 切干大根にうまみをしっかりしみ込ませました。口にいった瞬間にじゅわーっと溢れでてきます！ ◎ユニバーサルデザインフード【容易にかめる】</p> <p>※アレルギー：小麦</p> <p>190円(税込・送料別)</p>			<p>1 あさりご飯セット</p> <p>●栄養価 工:367kcal 蛋:12.8g 脂:12.2g 炭:48.3g 塩:1.8g</p> <p>●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</p> <p>●小麦・乳・卵</p>	<p>2 なすと挽肉のドライカレーセット</p> <p>●栄養価 工:346kcal 蛋:11.0g 脂:11.6g 炭:47.4g 塩:1.7g</p> <p>●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 マカロニマトソース ごぼうとひじきの胡麻マヨサラダ</p> <p>●小麦・乳・卵</p>	<p>3 鶏と生姜の炊き込みご飯セット</p> <p>●栄養価 工:348kcal 蛋:10.5g 脂:11.4g 炭:47.4g 塩:1.9g</p> <p>●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 切干大根の煮物</p> <p>●小麦・乳</p>	<p>4 うどんすきセット</p> <p>●栄養価 工:327kcal 蛋:9.7g 脂:13.3g 炭:41.0g 塩:1.5g</p> <p>●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</p> <p>●小麦・乳</p>
<p>5 中華丼セット</p> <p>●栄養価 工:373kcal 蛋:9.9g 脂:11.3g 炭:54.9g 塩:1.1g</p> <p>●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</p> <p>●小麦・乳・卵</p>	<p>6 梅しそご飯セット</p> <p>●栄養価 工:355kcal 蛋:10.0g 脂:10.8g 炭:52.7g 塩:1.7g</p> <p>●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</p> <p>●小麦・乳</p>	<p>7 あんかけ焼きそばセット</p> <p>●栄養価 工:356kcal 蛋:10.2g 脂:13.7g 炭:45.9g 塩:2.0g</p> <p>●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</p> <p>●小麦・乳・卵</p>	<p>8 五目ご飯セット</p> <p>●栄養価 工:379kcal 蛋:10.7g 脂:14.0g 炭:51.0g 塩:1.9g</p> <p>●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 がんもと昆布の煮物 かぼちゃのごまがらめ</p> <p>●小麦・乳・卵</p>	<p>9 バターチキンカレーセット</p> <p>●栄養価 工:355kcal 蛋:10.3g 脂:13.2g 炭:46.8g 塩:1.8g</p> <p>●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</p> <p>●小麦・乳</p>	<p>10 あんかけチャーハンセット</p> <p>●栄養価 工:336kcal 蛋:9.5g 脂:13.2g 炭:42.7g 塩:1.8g</p> <p>●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</p> <p>●小麦・乳・卵</p>	<p>11 上海風焼きそばセット</p> <p>●栄養価 工:342kcal 蛋:11.6g 脂:12.9g 炭:43.8g 塩:2.0g</p> <p>●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</p> <p>●小麦・乳</p>
<p>12 お赤飯セット</p> <p>●栄養価 工:339kcal 蛋:13.7g 脂:11.5g 炭:43.3g 塩:1.6g</p> <p>●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</p> <p>●小麦・乳・卵</p>	<p>13 五目チャーハンセット</p> <p>●栄養価 工:347kcal 蛋:10.2g 脂:13.0g 炭:44.3g 塩:2.0g</p> <p>●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</p> <p>●小麦・乳・卵</p>	<p>14 あさりご飯セット</p> <p>●栄養価 工:367kcal 蛋:12.8g 脂:12.2g 炭:48.3g 塩:1.8g</p> <p>●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</p> <p>●小麦・乳・卵</p>	<p>15 なすと挽肉のドライカレーセット</p> <p>●栄養価 工:346kcal 蛋:11.0g 脂:11.6g 炭:47.4g 塩:1.7g</p> <p>●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 マカロニマトソース ごぼうとひじきの胡麻マヨサラダ</p> <p>●小麦・乳・卵</p>	<p>16 鶏と生姜の炊き込みご飯セット</p> <p>●栄養価 工:348kcal 蛋:10.5g 脂:11.4g 炭:47.4g 塩:1.9g</p> <p>●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 切干大根の煮物</p> <p>●小麦・乳</p>	<p>17 うどんすきセット</p> <p>●栄養価 工:327kcal 蛋:9.7g 脂:13.3g 炭:41.0g 塩:1.5g</p> <p>●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</p> <p>●小麦・乳</p>	<p>18 中華丼セット</p> <p>●栄養価 工:373kcal 蛋:9.9g 脂:11.3g 炭:54.9g 塩:1.1g</p> <p>●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</p> <p>●小麦・乳・卵</p>
<p>19 梅しそご飯セット</p> <p>●栄養価 工:355kcal 蛋:10.0g 脂:10.8g 炭:52.7g 塩:1.7g</p> <p>●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</p> <p>●小麦・乳</p>	<p>20 あんかけ焼きそばセット</p> <p>●栄養価 工:356kcal 蛋:10.2g 脂:13.7g 炭:45.9g 塩:2.0g</p> <p>●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</p> <p>●小麦・乳・卵</p>	<p>21 五目ご飯セット</p> <p>●栄養価 工:379kcal 蛋:10.7g 脂:14.0g 炭:51.0g 塩:1.9g</p> <p>●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 がんもと昆布の煮物 かぼちゃのごまがらめ</p> <p>●小麦・乳・卵</p>	<p>22 バターチキンカレーセット</p> <p>●栄養価 工:355kcal 蛋:10.3g 脂:13.2g 炭:46.8g 塩:1.8g</p> <p>●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</p> <p>●小麦・乳</p>	<p>23 あんかけチャーハンセット</p> <p>●栄養価 工:336kcal 蛋:9.5g 脂:13.2g 炭:42.7g 塩:1.8g</p> <p>●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</p> <p>●小麦・乳・卵</p>	<p>24 上海風焼きそばセット</p> <p>●栄養価 工:342kcal 蛋:11.6g 脂:12.9g 炭:43.8g 塩:2.0g</p> <p>●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</p> <p>●小麦・乳</p>	<p>25 お赤飯セット</p> <p>●栄養価 工:339kcal 蛋:13.7g 脂:11.5g 炭:43.3g 塩:1.6g</p> <p>●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</p> <p>●小麦・乳・卵</p>
<p>26 五目チャーハンセット</p> <p>●栄養価 工:347kcal 蛋:10.2g 脂:13.0g 炭:44.3g 塩:2.0g</p> <p>●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</p> <p>●小麦・乳・卵</p>	<p>27 あさりご飯セット</p> <p>●栄養価 工:367kcal 蛋:12.8g 脂:12.2g 炭:48.3g 塩:1.8g</p> <p>●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</p> <p>●小麦・乳・卵</p>	<p>28 なすと挽肉のドライカレーセット</p> <p>●栄養価 工:346kcal 蛋:11.0g 脂:11.6g 炭:47.4g 塩:1.7g</p> <p>●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 マカロニマトソース ごぼうとひじきの胡麻マヨサラダ</p> <p>●小麦・乳・卵</p>	<p>29 鶏と生姜の炊き込みご飯セット</p> <p>●栄養価 工:348kcal 蛋:10.5g 脂:11.4g 炭:47.4g 塩:1.9g</p> <p>●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 切干大根の煮物</p> <p>●小麦・乳</p>	<p>30 うどんすきセット</p> <p>●栄養価 工:327kcal 蛋:9.7g 脂:13.3g 炭:41.0g 塩:1.5g</p> <p>●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</p> <p>●小麦・乳</p>	<p>31 中華丼セット</p> <p>●栄養価 工:373kcal 蛋:9.9g 脂:11.3g 炭:54.9g 塩:1.1g</p> <p>●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</p> <p>●小麦・乳・卵</p>	

おいしいお召上がり方

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上がりください。
容器のまま召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。

タイハイ株式会社