

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 5,450円
定期継続購入 5,150円



日 月 火 水 木 金 土

常温

**食後の血糖値の上昇が気になる方の
パッとライス200g(2パック)24個入**

食後の血糖値上昇をおだやかにする機能性表示食品。
イソマルトデキストリン(食物繊維)配合のパッとライスで、
食後血糖値の上昇が気になる方にオススメです！

2パック(200g)当たり
エネルギー : 267kcal
食物繊維 : 7.8g

※アレルギー: 特定原材料該当なし

6,800円(税込・送料込)

各種ごはんのお供も
ご用意しております。

2	3	4	5	6	7	8
<p>鶏の唐揚げ</p> <p>●栄養価 工: 219kcal 蛋: 9.6g 脂: 12.4g 炭: 20.5g 塩: 2.2g</p> <p>●献立 鶏の唐揚げ 筍と山菜のきんぴら風 ミモザサラダ・野菜炒め エノキ茸の煮浸し ほうれん草と春雨の中華スープ煮</p> <p>●小麦・乳・卵</p>	<p>豚肉のくわ焼き</p> <p>●栄養価 工: 214kcal 蛋: 9.7g 脂: 11.1g 炭: 18.5g 塩: 2.2g</p> <p>●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</p> <p>●小麦・乳・卵</p>	<p>鮭の塩焼き</p> <p>●栄養価 工: 202kcal 蛋: 16.2g 脂: 7.4g 炭: 19.1g 塩: 2.2g</p> <p>●献立 鮭の塩焼き さっぱり昆布め 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</p> <p>●小麦・乳・卵・えび</p>	<p>鶏団子の中華旨煮</p> <p>●栄養価 工: 220kcal 蛋: 8.8g 脂: 13.9g 炭: 17.0g 塩: 2.2g</p> <p>●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</p> <p>●小麦・乳・卵・えび・かに</p>	<p>野菜と豚肉のカレー炒め</p> <p>●栄養価 工: 216kcal 蛋: 13.0g 脂: 9.3g 炭: 21.7g 塩: 2.1g</p> <p>●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 小松菜の袖子和え ラタトゥイユ</p> <p>●小麦・乳・卵・えび・かに</p>	<p>サワラの味噌幽庵焼き</p> <p>●栄養価 工: 211kcal 蛋: 14.8g 脂: 8.6g 炭: 21.3g 塩: 2.2g</p> <p>●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</p> <p>●小麦・乳・卵</p>	<p>青椒肉絲</p> <p>●栄養価 工: 218kcal 蛋: 9.7g 脂: 11.4g 炭: 20.5g 塩: 2.2g</p> <p>●献立 青椒肉絲 さっぱり昆布め 白菜の煮浸し 南瓜煮 大根と風麻婆</p> <p>●小麦・えび</p>
9	10	11	12	13	14	15
<p>赤魚の煮付け</p> <p>●栄養価 工: 219kcal 蛋: 12.0g 脂: 7.6g 炭: 21.5g 塩: 2.1g</p> <p>●献立 赤魚の煮付け さっぱり昆布め 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</p> <p>●小麦・乳・卵・かに</p>	<p>若鶏のパプリカ焼き</p> <p>●栄養価 工: 204kcal 蛋: 11.0g 脂: 10.7g 炭: 19.1g 塩: 2.1g</p> <p>●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</p> <p>●小麦・乳・卵</p>	<p>回鍋肉</p> <p>●栄養価 工: 215kcal 蛋: 10.1g 脂: 10.9g 炭: 21.9g 塩: 2.1g</p> <p>●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・ヤングコンソテー</p> <p>●小麦・卵・乳・落花生</p>	<p>牛肉とグリーンピースの炒め煮</p> <p>●栄養価 工: 206kcal 蛋: 9.5g 脂: 11.6g 炭: 17.7g 塩: 2.2g</p> <p>●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</p> <p>●小麦・卵・かに</p>	<p>八宝菜</p> <p>●栄養価 工: 213kcal 蛋: 11.9g 脂: 11.4g 炭: 17.2g 塩: 2.2g</p> <p>●献立 八宝菜 きぬさや マーボー豆腐 中華風春雨サラダ 小松菜の袖子和え・大根とカニカマの煮物</p> <p>●小麦・卵・えび・かに</p>	<p>鶏肉となすの南蛮漬け</p> <p>●栄養価 工: 219kcal 蛋: 13.2g 脂: 10.3g 炭: 19.3g 塩: 2.2g</p> <p>●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</p> <p>●小麦・卵</p>	<p>サワラの西京焼き</p> <p>●栄養価 工: 212kcal 蛋: 13.3g 脂: 11.1g 炭: 17.1g 塩: 2.1g</p> <p>●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</p> <p>●小麦・乳・えび</p>
16	17	18	19	20	21	22
<p>ミートボールデミソース</p> <p>●栄養価 工: 193kcal 蛋: 11.9g 脂: 11.7g 炭: 21.1g 塩: 2.1g</p> <p>●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 小松菜の袖子和え 大根とえびの蒸し煮・人参と炒り卵の甘煮</p> <p>●小麦・乳・卵・えび</p>	<p>豚肉とチンゲン菜の塩炒め</p> <p>●栄養価 工: 216kcal 蛋: 9.3g 脂: 11.9g 炭: 18.4g 塩: 2.2g</p> <p>●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</p> <p>●小麦・乳・卵・えび</p>	<p>鮭の味噌幽庵焼き</p> <p>●栄養価 工: 215kcal 蛋: 15.9g 脂: 10.3g 炭: 16.3g 塩: 2.0g</p> <p>●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</p> <p>●小麦・乳・卵・かに</p>	<p>牛蒡と牛肉のカレーマヨ炒め</p> <p>●栄養価 工: 204kcal 蛋: 9.1g 脂: 11.0g 炭: 19.2g 塩: 2.1g</p> <p>●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 ワカメの青じソサラダ</p> <p>●小麦・乳・卵・えび</p>	<p>プリの生姜煮</p> <p>●栄養価 工: 217kcal 蛋: 12.3g 脂: 9.5g 炭: 21.7g 塩: 2.2g</p> <p>●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</p> <p>●小麦・卵</p>	<p>若鶏の利休焼き</p> <p>●栄養価 工: 217kcal 蛋: 12.6g 脂: 10.9g 炭: 20.0g 塩: 2.2g</p> <p>●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</p> <p>●小麦・えび</p>	<p>ハンバーグデミグラスソース</p> <p>●栄養価 工: 214kcal 蛋: 8.3g 脂: 13.4g 炭: 20.2g 塩: 2.2g</p> <p>●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</p> <p>●小麦・乳・卵・かに</p>
23	24	25	26	27	28	
<p>海鮮チリソース炒め</p> <p>●栄養価 工: 202kcal 蛋: 15.5g 脂: 9.0g 炭: 18.2g 塩: 2.2g</p> <p>●献立 海鮮チリソース炒め さっぱり昆布め 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</p> <p>●小麦・乳・卵・えび・かに</p>	<p>鶏の唐揚げ</p> <p>●栄養価 工: 219kcal 蛋: 9.6g 脂: 12.4g 炭: 20.5g 塩: 2.2g</p> <p>●献立 鶏の唐揚げ 筍と山菜のきんぴら風 ミモザサラダ・野菜炒め エノキ茸の煮浸し ほうれん草と春雨の中華スープ煮</p> <p>●小麦・乳・卵</p>	<p>豚肉のくわ焼き</p> <p>●栄養価 工: 214kcal 蛋: 9.7g 脂: 11.1g 炭: 18.5g 塩: 2.2g</p> <p>●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</p> <p>●小麦・乳・卵</p>	<p>鮭の塩焼き</p> <p>●栄養価 工: 202kcal 蛋: 16.2g 脂: 7.4g 炭: 19.1g 塩: 2.2g</p> <p>●献立 鮭の塩焼き さっぱり昆布め 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</p> <p>●小麦・乳・卵・えび</p>	<p>鶏団子の中華旨煮</p> <p>●栄養価 工: 220kcal 蛋: 8.8g 脂: 13.9g 炭: 17.0g 塩: 2.2g</p> <p>●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</p> <p>●小麦・乳・卵・えび・かに</p>	<p>野菜と豚肉のカレー炒め</p> <p>●栄養価 工: 216kcal 蛋: 13.0g 脂: 9.3g 炭: 21.7g 塩: 2.1g</p> <p>●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 小松菜の袖子和え ラタトゥイユ</p> <p>●小麦・乳・卵・えび・かに</p>	

おいしいお召し上がり方

