



たんぱく調整食

| | | | |
|---------------|-----|----------------|------------------|
| 価格表 (税込価格) | 5食 | 都度購入 3,280円 | 定期継続購入 3,280円 |
| | 7食 | 4,600円 | 4,600円 |
| | 14食 | 7,630円 | 7,630円 |

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | |
|--|---|--|--|--|---|---|--|
| 常温 | ふきの酢みそ和え150g すじが全く気にならない！ やわらかいふきに、ぽってりとした りんご酢の酢味噌を和えました。 ユニバーサルデザインフード 【容易にかめる】 ※アレルギー：特定原材料該当なし 240円(税込・送料別) ※製品100g当たり | | | たんぱく質 1.8g カリウム 208mg リン 32mg | 1 アジシソフライ ●栄養価 エ:305kcal 蛋:8.7g 脂:19.6g 炭:23.3g 塩:1.6g リ:97mg カ:315mg ●献立 アジシソフライ 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 ●小麦・乳・卵・落花生 | 2 肉豆腐 ●栄養価 エ:300kcal 蛋:9.3g 脂:13.5g 炭:35.9g 塩:1.6g リ:107mg カ:283mg ●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 ●小麦・乳・卵 | 3 和風ハンバーグ ●栄養価 エ:304kcal 蛋:9.8g 脂:18.4g 炭:24.1g 塩:2.0g リ:127mg カ:275mg ●献立 和風ハンバーグ チャブチェ 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 ●小麦・乳・卵・えび |
| 4 豚肉の味噌煮込み ●栄養価 エ:327kcal 蛋:9.7g 脂:22.1g 炭:22.7g 塩:1.7g リ:130mg カ:473mg ●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 ●小麦・卵・乳 | 5 ポークトマト煮 ●栄養価 エ:302kcal 蛋:7.7g 脂:14.7g 炭:34.0g 塩:1.7g リ:107mg カ:436mg ●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 ●小麦・乳・卵 | 6 真あじのしそ巻き天ぷら ●栄養価 エ:304kcal 蛋:8.4g 脂:13.8g 炭:37.4g 塩:1.9g リ:95mg カ:359mg ●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 ●小麦・乳・卵 | 7 鶏肉とインゲンの味噌だれ焼き ●栄養価 エ:305kcal 蛋:8.1g 脂:21.7g 炭:20.8g 塩:1.9g リ:83mg カ:386mg ●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 ●小麦・乳・卵・落花生 | 8 野菜たっぷりエビマヨ ●栄養価 エ:302kcal 蛋:8.0g 脂:19.5g 炭:25.5g 塩:1.8g リ:78mg カ:449mg ●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 ●小麦・乳・卵・えび | 9 牛肉のオイスター炒め ●栄養価 エ:308kcal 蛋:9.7g 脂:15.8g 炭:31.7g 塩:2.0g リ:136mg カ:459mg ●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 ●小麦・乳・卵・えび | 10 家常豆腐 ●栄養価 エ:316kcal 蛋:9.9g 脂:19.4g 炭:24.2g 塩:1.6g リ:170mg カ:430mg ●献立 家常豆腐 イカの酢豚風 ごぼうサラダ だし巻き玉子 ●小麦・乳・卵・落花生 | |
| 11 韓国風焼肉炒め ●栄養価 エ:306kcal 蛋:9.8g 脂:17.8g 炭:27.4g 塩:1.9g リ:115mg カ:423mg ●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 ●小麦・乳・卵 | 12 サバの煮付け ●栄養価 エ:314kcal 蛋:8.6g 脂:21.1g 炭:21.0g 塩:1.3g リ:134mg カ:412mg ●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 ●小麦・乳・卵 | 13 鶏の柚子胡椒焼き ●栄養価 エ:305kcal 蛋:8.5g 脂:18.7g 炭:25.2g 塩:1.8g リ:140mg カ:474mg ●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 ●小麦・乳・卵・えび | 14 豚肉と玉葱の味噌炒め ●栄養価 エ:307kcal 蛋:10.0g 脂:20.1g 炭:14.9g 塩:1.7g リ:112mg カ:297mg ●献立 豚肉と玉葱の味噌炒め ミモザ風はんぺん温サラダ 彩りしんじょう チンゲン菜ともやしのナムル ●小麦・乳・卵 | 15 豆腐おろしハンバーグ ●栄養価 エ:300kcal 蛋:8.7g 脂:14.7g 炭:32.9g 塩:2.0g リ:108mg カ:276mg ●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 ●小麦・乳・卵 | 16 豚肉とナスの味噌炒め ●栄養価 エ:300kcal 蛋:9.9g 脂:15.6g 炭:32.5g 塩:1.7g リ:96mg カ:327mg ●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 ●小麦・乳 | 17 ソースとんかつ ●栄養価 エ:328kcal 蛋:9.8g 脂:16.3g 炭:17.5g 塩:1.9g リ:60mg カ:329mg ●献立 ソースとんかつ チャブチェ さつま芋の甘露煮 コールスローサラダ 枝豆 ●小麦・乳・卵・えび | |
| 18 たらの甘酢あんかけ ●栄養価 エ:303kcal 蛋:9.9g 脂:17.4g 炭:28.1g 塩:2.0g リ:134mg カ:418mg ●献立 たらの甘酢あんかけ マーボーナス タマゴサラダ さつま芋のバター風味 ●小麦・乳・卵 | 19 サバの味噌煮 ●栄養価 エ:304kcal 蛋:9.1g 脂:19.5g 炭:23.6g 塩:2.0g リ:121mg カ:445mg ●献立 サバの味噌煮 焼きビーファン コーンじゃがバター ひじき煮 ほうれん草のナムル ●小麦・乳・えび | 20 チキンステーキ(醤油) ●栄養価 エ:303kcal 蛋:8.5g 脂:22.3g 炭:18.3g 塩:1.6g リ:107mg カ:424mg ●献立 チキンステーキ(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 ●小麦・乳・卵・落花生 | 21 豚ちり鍋風 ●栄養価 エ:305kcal 蛋:10.0g 脂:19.5g 炭:23.2g 塩:2.0g リ:110mg カ:467mg ●献立 豚ちり鍋風 チャブチェ 肉シューマイ ひじきと蓮根のサラダ ●小麦・乳・卵・えび | 22 アジシソフライ ●栄養価 エ:305kcal 蛋:8.7g 脂:19.6g 炭:23.3g 塩:1.6g リ:97mg カ:315mg ●献立 アジシソフライ 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 ●小麦・乳・卵・落花生 | 23 肉豆腐 ●栄養価 エ:300kcal 蛋:9.3g 脂:13.5g 炭:35.9g 塩:1.6g リ:107mg カ:283mg ●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 ●小麦・乳・卵 | 24 和風ハンバーグ ●栄養価 エ:304kcal 蛋:9.8g 脂:18.4g 炭:24.1g 塩:2.0g リ:127mg カ:275mg ●献立 和風ハンバーグ チャブチェ 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 ●小麦・乳・卵・えび | |
| 25 豚肉の味噌煮込み ●栄養価 エ:327kcal 蛋:9.7g 脂:22.1g 炭:22.7g 塩:1.7g リ:130mg カ:473mg ●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 ●小麦・卵・乳 | 26 ポークトマト煮 ●栄養価 エ:302kcal 蛋:7.7g 脂:14.7g 炭:34.0g 塩:1.7g リ:107mg カ:436mg ●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 ●小麦・乳・卵 | 27 真あじのしそ巻き天ぷら ●栄養価 エ:304kcal 蛋:8.4g 脂:13.8g 炭:37.4g 塩:1.9g リ:95mg カ:359mg ●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 ●小麦・乳・卵 | 28 鶏肉とインゲンの味噌だれ焼き ●栄養価 エ:305kcal 蛋:8.1g 脂:21.7g 炭:20.8g 塩:1.9g リ:83mg カ:386mg ●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 ●小麦・乳・卵・落花生 | 29 野菜たっぷりエビマヨ ●栄養価 エ:302kcal 蛋:8.0g 脂:19.5g 炭:25.5g 塩:1.8g リ:78mg カ:449mg ●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 ●小麦・乳・卵・えび | 30 牛肉のオイスター炒め ●栄養価 エ:308kcal 蛋:9.7g 脂:15.8g 炭:31.7g 塩:2.0g リ:136mg カ:459mg ●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 ●小麦・乳・卵・えび | 31 家常豆腐 ●栄養価 エ:316kcal 蛋:9.9g 脂:19.4g 炭:24.2g 塩:1.6g リ:170mg カ:430mg ●献立 家常豆腐 イカの酢豚風 ごぼうサラダ だし巻き玉子 ●小麦・乳・卵・落花生 | |

おいしいお召上がり方

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上がりください。
容器のままで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
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、リ:リン、カ: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。

