





健康美膳







たんぱく調整食

塩分・エネルギー(カロリー)などの摂りすぎに配慮したお食事です

T-1 たんぱく調整食 6食セット ~お肉とお魚をバランスよくお楽しみいただけるセットです~

たらのチリソース煮	豚肉のすき煮	揚げ鶏の香味ソース	さけのタルタルソース	さばのごま醤油	麻婆なす
 <ul style="list-style-type: none"> ・たらのチリソース ・根菜の炒り煮 ・野菜炒め ・小松菜のお浸し 	 <ul style="list-style-type: none"> ・豚肉のすき煮 ・五目ひじき煮 ・なすとかぼちゃのしょうがあん ・ブロッコリーサラダ 	 <ul style="list-style-type: none"> ・揚げ鶏の香味ソース ・マッシュポテト ・いんげん炒め ・ごぼうサラダ 	 <ul style="list-style-type: none"> ・さけのタルタルソース ・春雨炒め ・なすの揚げ煮 ・さつまいものバター煮 	 <ul style="list-style-type: none"> ・さばのごま醤油 ・れんこんと昆布の炒め物 ・ピーマン炒め ・いんげんサラダ 	 <ul style="list-style-type: none"> ・麻婆なす ・キャベツのお浸し ・じゃがいものソテー ・ぜんまいナムル

T-2 たんぱく調整食 6食セット ~お魚料理の美味しさを存分にお楽しみいただける、和風メニューが中心のセットです~

かじきのきのこあん	さわらの照り焼き	豚肉の和風カレー	さけのみそバター風味	からすがれいのトマトソース	牛肉の甘辛炒め
 <ul style="list-style-type: none"> ・かじきのきのこあん ・揚げじゃがのマスタードソース ・彩りひじき煮 ・セロリの炒め物 	 <ul style="list-style-type: none"> ・さけのみそバター風味 ・なすのあんかけ ・切り昆布の煮物 ・揚げじゃが炒め 	 <ul style="list-style-type: none"> ・豚肉の和風カレー ・いんげん炒め物 ・根菜炒め ・小松菜の菊花和え 	 <ul style="list-style-type: none"> ・さけのみそバター風味 ・なすのあんかけ ・切り昆布の煮物 ・揚げじゃが炒め 	 <ul style="list-style-type: none"> ・からすがれいのトマトソース ・マカロニのコンソメ煮 ・キャベツの卵炒め ・根菜の炒り煮 	 <ul style="list-style-type: none"> ・牛肉の甘辛炒め ・小松菜炒め ・きんぴらごぼう

T-3 たんぱく調整食 6食セット ~洋食メニューを中心に、家庭料理のやさしい味わいに仕上げたセットです~

チキンカレー	とんかつ	チーズ入りハンバーグのデミソース	さけとポテトのグラタン風	かにクリームコロッケの手作りトマトソース	ぶりの照り焼き
 <ul style="list-style-type: none"> ・チキンカレー ・じゃがいものバター風味ソテー ・キャベツの彩り炒め ・かんぴょうの煮物 	 <ul style="list-style-type: none"> ・とんかつ ・春雨炒め ・なすとかぼちゃのしょうがあん ・ブロッコリーの錦糸和え 	 <ul style="list-style-type: none"> ・チーズ入りハンバーグのデミソース ・やまいもの炒り煮 ・小松菜炒め ・ぜんまいの和え物 	 <ul style="list-style-type: none"> ・さけとポテトのグラタン風 ・マッシュルームと野菜のカレー炒め ・ピーマン炒め ・キャベツの和え物 	 <ul style="list-style-type: none"> ・かに入りクリームコロッケの手作りトマトソース ・彩りひじき煮 ・春雨の韓国風炒め ・玉ねぎの炒り煮 	 <ul style="list-style-type: none"> ・ぶりの照り焼き ・切干大根煮 ・いんげん炒め ・里芋の明太マヨ和え

T-4 たんぱく調整食 6食セット ~和・洋・中を楽しめるバラエティに富んだセットです~

からすがれいのおろしあん	回鍋肉	さばのピリ辛煮	彩り野菜のトマトキーマカレー	チキンカツ煮風	ハッシュドビーフ
 <ul style="list-style-type: none"> ・からすがれいのおろしあん ・根菜の甘辛煮 ・マカロニのケチャップ炒め ・小松菜のごま和え 	 <ul style="list-style-type: none"> ・回鍋肉 ・里芋のごま醤油 ・アスパラとマッシュルームの炒め物 ・切干大根 	 <ul style="list-style-type: none"> ・さばのピリ辛煮 ・ピーマン炒め ・じゃがいもとキャベツのトマト炒め ・ひじきの中華風サラダ 	 <ul style="list-style-type: none"> ・彩り野菜のトマトキーマカレー ・かぼちゃのオクラあん ・ブロッコリー塩炒め ・キャベツの信田和え 	 <ul style="list-style-type: none"> ・チキンカツ煮風 ・春雨ときのこの中華風炒め ・揚げなすといんげんのみそあん ・チンゲン菜の生姜和え 	 <ul style="list-style-type: none"> ・ハッシュドビーフ ・ぜんまいの炒り煮 ・いんげんとカリフラワーの炒め物 ・かぼちゃサラダ