



「健康御膳」の御紹介

～献立例～

添加物・防腐剤を使用せずに調理しているので安心。
カロリーも控えめな冷凍弁当です。

健康御膳の特長

～メニューが豊富～

・お弁当は1日3食の日替わり献立でご用意しています。

～美味しくヘルシー～

・管理栄養士が1日に必要な栄養素を考えた、バランスの良い健康食です。

カロリー/塩分は控えめで健康に配慮しつつ、味にもこだわりました。

・独自の急速冷凍装置で食材の細胞を壊さず冷凍していますので、作り立ての美味しさを味わえます。

～安心・安全～

・新鮮な食材を使用し、着色料、保存料は不使用です。

・HACCPの衛生基準に基づき管理された自社工場で製造しています。

	当日夕食	翌日朝食	翌日昼食				
9/1 水	若鶏の梅風味唐揚げ	312kcal	白身魚のねぎソース	246kcal	オムレツミートソース	271kcal	エネルギー
	海老のマヨネーズ炒め	13.1g	揚げ出し豆腐	17.6g	鶏のレモン焼き	17.5g	たんぱく質
	野菜シュウマイ	22.0g	あげまき	13.0g	カリフラワーのそぼろ炒め	15.0g	脂質
	いんげんのおかか和え	15.4g	パプリカとウインナー炒め	13.7g	青菜のごま和え	16.0g	糖質
	(大豆・小麦・卵・エビ)	2.1g	(大豆・小麦)	2.5g	(大豆・小麦・卵)	2.4g	塩分
9/2 木	豆腐寄席ハンバーグ	270kcal	のし焼き	260kcal	鯖の味噌煮	318kcal	エネルギー
	なべしぎ	13.0g	もやしとソーセージのソテー	12.1g	油揚げと白菜のごま油炒め	19.0g	たんぱく質
	肉団子	13.6g	南瓜の煮物	12.8g	帆立風味フライ	18.1g	脂質
	キャベツとかにかまの和え物	22.5g	青梗菜の信田煮	24.5g	マカロニサラダ	17.7g	糖質
	(大豆・小麦・卵・乳)	2.5g	(大豆・小麦・乳)	3.0g	(大豆・小麦・卵)	2.0g	塩分
9/3 金	鶏団子のコンソメ煮	276kcal	たららの粕漬け焼き	236kcal	牛肉の甘辛煮	306kcal	エネルギー
	かにコロッケ	8.9g	ブロッコリーとベーコンの中華煮	15.2g	白身魚フライ	16.4g	たんぱく質
	錦糸シュウマイ	15.4g	さつま芋のレーズン煮	11.2g	竹輪とひじきの煮物	15.4g	脂質
	小松菜のごま和え	24.5g	京風卵焼き	18.9g	オクラのなめたけ和え	24.8g	糖質
	(大豆・小麦・卵・乳・エビ・カニ)	2.3g	(大豆・小麦・卵)	1.3g	(大豆・小麦)	2.5g	塩分
9/4 土	まぐろの竜田揚げ	274kcal	豆腐のきのこあんかけ	262kcal	豚肉のカレー風味焼き	274kcal	エネルギー
	筍の京風煮	16.7g	茄子の中華和え	11.5g	いんげんとさつま揚げの煮物	18.1g	たんぱく質
	五目焼きビーフン	10.1g	ポークチャンプルー	16.0g	かぼちゃの挟み揚げ	14.0g	脂質
	ほうれん草の味噌マヨ和え	28.4g	千切大根田舎煮	16.7g	しらすのおろし和え	18.3g	糖質
	(大豆・小麦・卵・乳・エビ)	2.6g	(大豆・小麦・卵)	2.2g	(大豆・小麦・卵)	2.5g	塩分

メニュー例

若鶏と野菜の焼きつくね



豆腐のそぼろあん包み



かぼちゃコロッケ



デミグラスハンバーグ



白身魚のフライ



オムレツ

