

# たんぱく調整食

価格表 (税込価格)	5食	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**

**ゆずなめこ春雨150g**

ゆずの爽やかな香りと、なめこのとろみ食欲をそそるお惣菜。さっぱりとした酸味が優しい味付けに仕上げました！

※アレルギー：特定原材料該当なし

**250円(税込・送料別)**

タンパク質 0.3g  
リン 9mg  
カリウム 38mg

※製品 100g当たり

3月3日(月)ご注文分から価格改定しております。お客様にはご迷惑をおかけ致しますが、ご理解の程お願い申し上げます。

**1 和風ハンバーグ**

●栄養価  
工: 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  
チャプチェ  
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

**2 豚肉の味噌煮込み**

●栄養価  
工: 302kcal  
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

**3 ポークトマト煮**

●栄養価  
工: 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

**4 真あじのしそ巻き天ぷら**

●栄養価  
工: 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

**5 鶏肉とインゲンの味噌だれ焼き**

●栄養価  
工: 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

**6 野菜たっぷりエビマヨ**

●栄養価  
工: 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

**7 牛肉のオイスター炒め**

●栄養価  
工: 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

**8 家常豆腐**

●栄養価  
工: 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

**9 韓国風焼肉炒め**

●栄養価  
工: 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

**10 サバの煮付け**

●栄養価  
工: 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

**11 鶏の柚子胡椒焼き**

●栄養価  
工: 305kcal  
蛋: 9.8g  
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

**12 豚肉と玉葱の味噌炒め**

●栄養価  
工: 307kcal  
蛋: 8.8g  
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

**13 豆腐おろしハンバーグ**

●栄養価  
工: 300kcal  
蛋: 9.3g  
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

**14 豚肉とナスの味噌炒め**

●栄養価  
工: 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

**15 ソースとんかつ**

●栄養価  
工: 328kcal  
蛋: 8.1g  
脂: 16.3g  
炭: 37.5g  
塩: 1.9g  
リ: 60mg  
カ: 329mg

●献立  
ソースとんかつ  
チャプチェ  
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

**16 タラの甘酢あんかけ**

●栄養価  
工: 303kcal  
蛋: 9.9g  
脂: 17.4g  
炭: 28.1g  
塩: 1.9g  
リ: 134mg  
カ: 418mg

●献立  
タラの甘酢あんかけ  
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

**17 サバの味噌煮**

●栄養価  
工: 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

**18 チキンステーキ(醤油)**

●栄養価  
工: 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

**19 豚ちり鍋風**

●栄養価  
工: 305kcal  
蛋: 10.0g  
脂: 19.5g  
炭: 23.2g  
塩: 2.0g  
リ: 110mg  
カ: 467mg

●献立  
豚ちり鍋風  
チャプチェ  
肉シューマイ  
ひじきと蓮根のサラダ

●小麦・乳・卵・えび

**20 アジシソフライ**

●栄養価  
工: 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

**21 肉豆腐**

●栄養価  
工: 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

**22 和風ハンバーグ**

●栄養価  
工: 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  
チャプチェ  
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

**23 豚肉の味噌煮込み**

●栄養価  
工: 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

**24 ポークトマト煮**

●栄養価  
工: 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

**25 真あじのしそ巻き天ぷら**

●栄養価  
工: 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

**26 鶏肉とインゲンの味噌だれ焼き**

●栄養価  
工: 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

**27 野菜たっぷりエビマヨ**

●栄養価  
工: 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

**28 牛肉のオイスター炒め**

●栄養価  
工: 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

**29 家常豆腐**

●栄養価  
工: 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

**30 韓国風焼肉炒め**

●栄養価  
工: 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

**31 サバの煮付け**

●栄養価  
工: 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

**おいしいお召し上がり方**

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し上がりください。  
容器のまま召し上がる場合は  
箸などでほぐしてください。