

3

March

糖質少なめセット

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

5,780円

定期継続購入

5,480円

日

月

火

水

木

金

土

常温

ふきの煮物150g

★タイハイオリジナル惣菜★

食べるとじゅわっとうまみが口に広がります。

すじまでやわらかく仕上げているので、

安心してお召し上がりいただけます。

◎ユニバーサルデザインフード【容易にかめる】

※アレルギー：小麦

230円(税込・送料別)

100g当たり
糖質5.0g3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 注文チェック欄

サワラの味噌幽庵焼き

●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
マカロニトマトソース
青菜と白菜の和え物・ピーマンとじゃが芋のきんぴら

●小麦・乳・卵

2

注文チェック欄

青椒肉絲

●栄養価
工: 218kcal
蛋: 9.7g
脂: 11.4g
炭: 20.5g
塩: 2.2g●献立
青椒肉絲
さっぱり昆布メ
白菜の煮浸し
南瓜煮
大根和風麻婆

●小麦・えび

3

注文チェック欄

赤魚の煮付け

●栄養価
工: 193kcal
蛋: 12.0g
脂: 7.6g
炭: 21.5g
塩: 2.1g●献立
赤魚の煮付け
さっぱり昆布メ
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

●小麦・乳・卵・かに

4

注文チェック欄

若鶏のパプリカ焼き

●栄養価
工: 204kcal
蛋: 11.0g
脂: 10.7g
炭: 19.1g
塩: 2.1g●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

●小麦・乳・卵

5

注文チェック欄

回鍋肉

●栄養価
工: 215kcal
蛋: 10.1g
脂: 10.9g
炭: 21.9g
塩: 2.1g●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・ヤングコーンソテー

●小麦・卵・乳・落花生

6

注文チェック欄

牛肉とグリンピースの炒め煮

●栄養価
工: 206kcal
蛋: 9.5g
脂: 11.6g
炭: 17.7g
塩: 2.2g●献立
牛肉とグリンピースの炒め煮
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

●小麦・卵・かに

7

注文チェック欄

八宝菜

●栄養価
工: 213kcal
蛋: 11.9g
脂: 11.4g
炭: 17.2g
塩: 2.2g●献立
八宝菜
きぬさや
マーボー豆腐
中華風春雨サラダ
小松菜の柚子和え・大根とカニカマの煮物

●小麦・卵・えび・かに

8

注文チェック欄

鶏肉となすの南蛮漬け

●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

●小麦・卵

9

注文チェック欄

サワラの西京焼き

●栄養価
工: 212kcal
蛋: 13.3g
脂: 11.1g
炭: 17.1g
塩: 2.1g●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

●小麦・乳・えび

10

注文チェック欄

ミートボールデミソース

●栄養価
工: 220kcal
蛋: 11.9g
脂: 11.7g
炭: 20.1g
塩: 2.1g●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
小松菜の柚子和え
大根とえびの蒸し煮・人参と炒り卵の甘煮

●小麦・乳・卵・えび

11

注文チェック欄

豚肉とチンゲン菜の塩炒め

●栄養価
工: 216kcal
蛋: 9.3g
脂: 11.9g
炭: 18.4g
塩: 2.2g●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

●小麦・乳・卵・えび

12

注文チェック欄

鮭の味噌幽庵焼き

●栄養価
工: 215kcal
蛋: 15.9g
脂: 10.3g
炭: 16.3g
塩: 2.0g●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

●小麦・乳・卵・かに

13

注文チェック欄

牛蒡と牛肉のカレーマヨ炒め

●栄養価
工: 204kcal
蛋: 9.1g
脂: 11.0g
炭: 19.2g
塩: 2.1g●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
ワカメの青汁サラダ

●小麦・乳・卵・えび

14

注文チェック欄

プリの生姜煮

●栄養価
工: 217kcal
蛋: 12.3g
脂: 9.5g
炭: 21.7g
塩: 2.2g●献立
プリの生姜煮
小松菜
キャベツのレモン風味和え
連根の梅和え
オクラのおかか和え・ナスの味噌炒め

●小麦・卵

15

注文チェック欄

若鶏の利休焼き

●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

●小麦・えび

16

注文チェック欄

ハンバーグデミグラスソース

●栄養価
工: 214kcal
蛋: 8.3g
脂: 13.4g
炭: 20.2g
塩: 2.2g●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

●小麦・乳・卵・かに

17

注文チェック欄

海鮮チリソース炒め

●栄養価
工: 202kcal
蛋: 15.5g
脂: 9.0g
炭: 18.2g
塩: 2.2g●献立
海鮮チリソース炒め
さっぱり昆布メ
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

●小麦・乳・卵・えび・かに

18

注文チェック欄

鶏の唐揚げ

●栄養価
工: 219kcal
蛋: 9.6g
脂: 12.4g
炭: 20.5g
塩: 2.2g●献立
鶏の唐揚げ
筍と山菜のきんぴら風
野菜炒め・ミモザサラダ
エノキ茸の煮浸し
ほうれん草と春雨の中華スープ煮

●小麦・乳・卵

19

注文チェック欄

豚肉のくわ焼き

●栄養価
工: 214kcal
蛋: 9.7g
脂: 11.1g
炭: 18.5g
塩: 2.2g●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

●小麦・乳・卵

20

注文チェック欄

鮭の塩焼き

●栄養価
工: 202kcal
蛋: 16.2g
脂: 7.4g
炭: 19.1g
塩: 2.2g●献立
鮭の塩焼き
さっぱり昆布メ
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

●小麦・乳・卵・えび

21

注文チェック欄

鶏団子の中華旨煮

●栄養価
工: 220kcal
蛋: 8.8g
脂: 13.9g
炭: 17.0g
塩: 2.2g●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

●小麦・乳・卵・えび・かに

22

注文チェック欄

野菜と豚肉のカレー炒め

●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
小松菜の柚子和え
ラタトゥイユ

●小麦・乳・卵・えび・かに

23

注文チェック欄

サワラの味噌幽庵焼き

●栄養価
工: 211kcal
蛋: 14.8g
脂: 8.6g
炭: 21.3g
塩: 2.2g●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
マカロニトマトソース
青菜と白菜の和え物・ピーマンとじゃが芋のきんぴら

●小麦・乳・卵

24

注文チェック欄

青椒肉絲

●栄養価
工: 218kcal
蛋: 9.7g
脂: 11.4g
炭: 20.5g
塩: 2.2g●献立
青椒肉絲
さっぱり昆布メ
白菜の煮浸し
南瓜煮
大根和風麻婆

●小麦・えび

25

注文チェック欄

赤魚の煮付け

●栄養価
工: 193kcal
蛋: 12.0g
脂: 7.6g
炭: 21.5g
塩: 2.1g●献立
赤魚の煮付け
さっぱり昆布メ
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

●小麦・乳・卵・かに

26

注文チェック欄

若鶏のパプリカ焼き

●栄養価
工: 204kcal
蛋: 11.0g
脂: 10.7g
炭: 19.1g
塩: 2.1g●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

●小麦・乳・卵

27

注文チェック欄

回鍋肉

●栄養価
工: 215kcal
蛋: 10.1g
脂: 10.9g
炭: 21.9g
塩: 2.1g●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・ヤングコーンソテー

●小麦・卵・乳・落花生

28

注文チェック欄

牛肉とグリンピースの炒め煮

●栄養価
工: 206kcal
蛋: 9.5g
脂: 11.6g
炭: 17.7g
塩: 2.2g●献立
牛肉とグリンピースの炒め煮
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

●小麦・卵・かに

29

注文チェック欄

八宝菜

●献立
八宝菜
きぬさや
マーボー豆腐
中華風春雨サラダ
小松菜の柚子和え・大根とカニカマの煮物

●小麦・卵・えび・かに

30

注文チェック欄

鶏肉となすの南蛮漬け

●栄養価
工: 219kcal
蛋: 13.2g
脂: 10.3g
炭: 19.3g
塩: 2.2g●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

●小麦・卵

31

注文チェック欄

サワラの西京焼き

●栄養価
工: 212kcal
蛋: 13.3g
脂: 11.1g
炭: 17.1g
塩: 2.1g●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

●小麦・乳・えび

おいしいお召し上がり方

①冷凍庫から取り出し、
袋の端を切る②レンジでデーン！
※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。●栄養価について
工: 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。

タイハイ株式会社