

(株)ヒライ給食宅配サービス ご注文先

☎0120-047-949

(ご連絡は月曜から金曜の10時～17時となります。土祝日は配達のみ)

日付		12/15	12/16	12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	
曜日		月	火	水	木	金	土	日	
減塩 低カロリー 味あじ 彩さい	4 から 5 種類 のお惣菜	一食の塩分が3・0g以下（週平均）	大豆ミート ボールのおろし ソースかけ	牛肉のオイス ターソース炒め	オムレツとミニ ハンバーグ	白身魚の煮付 け	鮭の味噌マヨ ネーズ焼き	豚肉と海鮮の 五目炒め	おでん&つく ねの醤油麴 焼き
			春巻/肉金平/マカロニサラダ/漬物	キャベツとツナのソテー/ベーコンナポリタン/海藻サラダ/漬物	コーンコロッケ/さつま揚げと昆布煮/いんげん和え物/漬物	ごぼうとこんにゃくの金平/竹輪と高野豆腐煮/ほうれん草のおかか和え/漬物	じゃが芋旨煮/春雨の中華サラダ/ひじきと野菜の豆腐寄せ/三色豆	青菜煮びたし/野菜かき揚げ/若布の甘酢生姜和え/白いんげん豆	昆布炒め/さつま芋のごまサラダ/白菜の和え物/黒豆
			エネルギー463Kcal	エネルギー384Kcal	エネルギー276Kcal	エネルギー164Kcal	エネルギー354Kcal	エネルギー497Kcal	エネルギー291Kcal
			   	 	 	 	  	 	  
			タンパク質15.5g 脂質27.1g 炭水化物40.7g 塩分3.6g	タンパク質14.0g 脂質31.2g 炭水化物15.7g 塩分2.2g	タンパク質10.2g 脂質15.5g 炭水化物26.4g 塩分2.8g	タンパク質16.1g 脂質4.3g 炭水化物15.6g 塩分2.4g	タンパク質16.5g 脂質20g 炭水化物30g 塩分1.7g	タンパク質21.5g 脂質36.8g 炭水化物23.2g 塩分2.1g	タンパク質11.7g 脂質12.9g 炭水化物32.1g 塩分3.0g

減塩 低カロリー		6 種類のお惣菜	一食の塩分が3・5g以下（週平均）	元氣堂の玄米パン（4種類）好評販売中です 消費期限は配達日から6日間。冷蔵保管です。下記の注文書に種類、個数そして配達希望日をご記入ください					
味彩菜々				あじのつけ焼き	クリームコロッケ（カニ入）&ソーセージ	白身魚のごま風味焼き	厚揚げと海鮮の生姜味噌炒め	ホイコーロー	鶏肉のイタリアンステーキ
				白滝と揚げの煮物/つくねの旨煮/海老しんじょ/うぐいす豆/漬物	五目旨煮/人参サラダ/いんげん生姜和え/茶花豆/漬物	鶏肉と野菜のピリ辛炒め/ひじき煮/梅風味サラダ/豆昆布煮/漬物	切干大根煮/カニ風味しゅうまい/青菜のお浸し/さつま芋甘露煮/漬物	柚子おろし肉団子/春雨サラダ/ツナじゃが煮/ふきおかか煮/漬物	ウインナーと野菜のカレー炒め/かぼちゃ煮/大根のサラダ/白いんげん豆/漬物...
				エネルギー382Kcal	エネルギー287Kcal	エネルギー247Kcal	エネルギー282Kcal	エネルギー370Kcal	エネルギー351Kcal
				   	   	  	   	 	  
タンパク質22.2g 脂質14.4g 炭水化物45.6g 塩分2.3g	タンパク質9.3g 脂質13.6g 炭水化物33.1g 塩分2.0g	タンパク質22.0g 脂質9.0g 炭水化物22.5g 塩分2.3g	タンパク質13.0g 脂質14.4g 炭水化物27.5g 塩分1.9g	タンパク質13.2g 脂質25.2g 炭水化物26.5g 塩分3.0g	タンパク質17.9g 脂質17.3g 炭水化物34.3g 塩分2.1g				



満足	4 から5 種類のお惣菜	普通食	ロースとんかつ&白身魚フライ	手作り鶏唐揚げ &骨無しサバの 塩麴焼き	本格酢豚	竹輪サラダ天ぷら &照焼チキン	すきやき	おからコロッケ &ハムカツ	タコキャベツ カツ&玉子し んじょ
			大豆ミートカレー/南瓜サラダ/他	肉野菜炒め/小松菜の煮びたし/他	汁なしタイピーエン/蓮根の胡麻味噌炒め/他	豚と大根の旨煮/白菜と 柚子の酢の物/他	温泉玉子/小松菜の 辛子和え/他	豚と白菜の旨煮/切り 干し大根煮/他	高菜ペンネ/ほうれん 草のごま和え

アレルギー物質表示  小麦  乳成分  卵  そば  落花生  エビ  カニ  くるみ