㈱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			10/12	10/13	10/14	10/15	10/16	10/17	10/18
曜日			月	火	水	木	金	土	日
減塩 低カロリー 味彩々	4から5種類のお惣菜	一食の塩分が3.0g以下（週平均）	牛肉の和風炒め	メンチカツ	鯖の黒酢あんかけ	豚肉と根菜の甘辛煮	アジのみりん焼き	五目巾着の炊き合せ	ハンバーグ
			玉子焼き/蓮根旨煮/きゅうりのおかか和え/漬物	マカロニのケチャップ炒め/焼き豆腐の炊き合せ/青菜の和え物/白いんげん豆	野菜の煮しめ/豆乳サラダ/青菜のごま和え/黒豆	もやしのごま酢和え/野菜炒め/大根の生姜和え/漬物	豚肉と野菜の炒め物/野菜コロッケ/人参とコーンのマリネ/漬物	ねぎ塩もやし/茄子と野菜の味噌炒め/白菜梅肉和え/うぐいす豆	青菜のソテー/炊き合わせ/ カニカマの大根和え/うぐいす豆
			エネルギー350Kcal	エネルギー380Kcal	エネルギー329Kcal	エネルギー287Kcal	エネルギー311Kcal	エネルギー299Kcal	エネルギー329Kcal
			タンパク質14.1g 脂質25.5g 炭水化物18.5g 塩分2.2g	タンパク質9.7g 脂質24g 炭水化物34.3g 塩分2.4g	タンパク質17.6g 脂質17.3g 炭水化物28.0g 塩分1.8g	タンパク質17.8g 脂質14.3g 炭水化物23.4g 塩分2.1g	タンパク質18.4g 脂質16.9g 炭水化物24.6g 塩分2.5g	タンパク質11.3g 脂質17.8g 炭水化物25.2g 塩分2.5g	タンパク質15.5 脂質10.9g 炭水化物46.4g 塩分3.2g
減塩 低カロリー 味彩々	6種類のお惣菜	一食の塩分が3.5g以下（週平均）	厚揚げの塩ダレ炒め	ブリ大根	チンジャオロース	白身魚のタルタルソース	牛肉のピリ辛炒め	クリーミーコロッケ(カニ入)	
			ブロッコリーごまドレッシング和え/チンゲン菜の和え物/切干大根煮/豆昆布煮/漬物	野菜の七味マヨネーズ炒め/ポテトサラダ/インゲンのツナ和え/茶花豆/漬物	とうもろこしのちぎり揚げ/野菜のコンソメソテー/春雨サラダ/さつま芋甘露煮/漬物	きのこソテー/大豆ミートの春巻/キャベツ和え物/ふきおかか煮/漬物	南瓜煮/キャベツの中華風和え/マカロニサラダ/黒豆/漬物	ほうれん草のソテー/野菜とウインナーコンソメ煮/柑橘サラダ/三色豆/漬物	
			エネルギー239Kcal	エネルギー315Kcal	エネルギー465Kcal	エネルギー427Kcal	エネルギー380Kcal	エネルギー429Kcal	
			タンパク質11.1g 脂質10.6g 炭水化物29.3g 塩分2.4g	タンパク質18.1g 脂質17.7g 炭水化物25.6g 塩分1.9g	タンパク質14.1g 脂質36.2g 炭水化物25.1g 塩分2.1g	タンパク質19.9g 脂質27.7g 炭水化物28.2g 塩分2.7g	タンパク質12.2g 脂質26.1g 炭水化物28.8g 塩分2.0g	タンパク質10.6g 脂質25.3g 炭水化物42.1g 塩分2.5g	
満足	4から5種類のお惣菜	普通食	照焼きチキン＆白身魚の青のりフライ	白身魚の和風野菜あん	みそ味つくね＆海老フライ	天津甘栗コロッケ＆ローストカットチキン（季節限定）	手作りタラの天ぷら＆山芋焼き	北海道産たこザンギ＆卵の花フライ	ヒレカツの玉子とじ風
			春雨とハムのソテー/ほうれん草のごま和え/三角さつま	マーボーなす/白滝と揚げ煮/小松菜の辛子和え	鶏の塩こうじ炒め/いんげんとコーンソテー/南瓜サラダ	塩だれ肉野菜炒め/明太子ペンネ/4種豆の金胡麻和え	ホイコーロー/小松菜とえのき煮/もやしナムル	豚と白菜の旨煮/竹輪とピーマン塩炒め/玉子焼き	焼きビーフン/ポテトサラダ/他

アレルギー物質表示

- 小麦
- 乳成分
- 卵
- カニ
- えび
- 落花生
- そば

◎本品製造工場では、アレルギー物質を含む商品と共通の設備で製造しています。

◎メニューの栄養数値は全てごはん抜きとなっております。ご飯150g（茶碗一杯）の栄養数値は252Kcal　たんぱく質3.8g　脂質0.5g　炭水化物　55.7g

◎電子レンジで温める場合は500ワットで1分間を目安にしてください。温めが不足の場合は30秒ごと追加で温めてください。※本容器は完全なレンジ対応ではありません

◎お届けの際、前日の容器を回収いたします。容器に付属のプラスチックの仕切りはお捨てください。。

㈱ヒライ給食宅配サービス　TEL096-288-5681　FAX096-288-5682　熊本市南区近見8-6-101