

(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。土日日は配達のみ)

日付	3/16	3/17	3/18	3/19	3/20	3/21	3/22			
曜日	月	火	水	木	金	土	日			
減塩 低カロリー	味 あじ	4 から 5 種類 のお 惣菜	一食の塩分が3・0g以下(週平均)	豚肉と海鮮の五目炒め	オムレットとミニハンバーグ	牛肉のオイスターソース炒め	白身魚の煮付け	大豆ミートボールのおろしソースかけ	鮭の味噌マヨネーズ焼き	おでん&つくねの醤油麹焼き
				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	豆乳サラダ/さつま揚げと昆布煮/いんげん和え物/漬物	キャベツとツナのソテー/白身魚フライ/海藻サラダ/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	春巻/肉金平/マカロニサラダ/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	昆布炒め/さつま芋のごまサラダ/白菜の和え物/黒豆
彩 さい	味 あじ	6 種類 のお 惣菜	一食の塩分が3・5g以下(週平均)	エネルギー497Kcal	エネルギー276Kcal	エネルギー384Kcal	エネルギー164Kcal	エネルギー463Kcal	エネルギー354Kcal	エネルギー291Kcal
				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10.2g 脂質15.5g 炭水化物26.4g 塩分2.8g	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16.1g 脂質4.3g 炭水化物15.6g 塩分2.4g	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16.5g 脂質20g 炭水化物30g 塩分1.7g	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	味 あじ	彩 さい	菜 な	々 な	6 種類 のお 惣菜	一食の塩分が3・5g以下(週平均)	白身魚のごま風味焼き	クリームコロッケ(カニ入)&ソーセージ	あじのつけ焼き	鶏肉のイタリアンステーキ	厚揚げと海鮮の生姜味噌炒め	ホイコーロー
							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	五目旨煮/人參サラダ/いんげん生姜和え/茶花豆/漬物	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	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	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
							エネルギー247Kcal	エネルギー287Kcal	エネルギー382Kcal	エネルギー351Kcal	エネルギー282Kcal	エネルギー370Kcal
							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9.3g 脂質13.6g 炭水化物33.1g 塩分2.0g	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17.9g 脂質17.3g 炭水化物34.3g 塩分2.1g	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



元氣堂の玄米パンは今月をもって販売を終了いたします。永らくのご愛顧ありがとうございました。

満足 まんぞく	4 から 5 種類 のお 惣菜	普通食	自家製たれの黒酢肉団子&のり塩ハムカツ	気仙沼産まぐろカツ&メンチカツ	ミルフィーユとんかつ&ローストカットチキン	すきやき	卵の花フライ&三陸産サーモンフライ	ピーマン肉詰フライ&野菜コロッケ	タコキャベツカツ&玉子しんじょ
			ビビンバ/切り干し大根煮/他	塩だれ肉野菜炒め/炒り豆腐/他	ウインナーと野菜のカレー炒め/白菜と柚子の酢の物/他	温泉玉子/小松菜の辛し和え/他	焼うどん/ニラ玉/他	豚と白菜の旨煮/人參シリシリ/他	高菜ペンネ/ほうれん草のごま和え/他

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

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。