

(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	10/10	10/11	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16		
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)	焼き豆腐と野菜味噌煮	鶏肉の親子煮	白身魚の味噌マヨネーズ焼き	鶏肉のマスタードソースかけコロッケ	豚肉ときのこの中華炒め	厚揚げのおろしあんかけ	牛肉の野菜炒め
			七味風味金平ごぼう/やわらかオムレツ/若布とえのき和え/黒豆	えび焼売/ブロッコリーのコンソメ炒め/ほうれん草和え物/漬物	ハムとアスパラの野菜炒め/春雨の中華サラダ/きゅうりの昆布和え/金時豆	若布と竹の子酢味噌和え/蓮根とこんにゃく和風炒め/いんげんツナ和え/3色豆	玉子焼き/竹輪と野菜の炊き合わせ/中華ナムル/白いんげん豆	こんにゃくの生姜炒め/肉黒酢団子/きゅうりのごま酢和え/漬物	小松菜和え物/ツナじゃが煮/海藻サラダ/漬物
			エネルギー229Kcal	エネルギー219Kcal	エネルギー214Kcal	エネルギー494Kcal	エネルギー261Kcal	エネルギー257Kcal	エネルギー213Kcal
									
タンパク質9.8g 脂質11.7g 炭水化物22.8g 塩分3.2g	タンパク質19.6g 脂質8.1g 炭水化物19.8g 塩分2.7g	タンパク質15.7g 脂質8.5g 炭水化物19.1g 塩分1.4g	タンパク質17.6g 脂質32.7g 炭水化物32.5g 塩分3.2g	タンパク質19.1g 脂質4.7g 炭水化物24.6g 塩分1.7g	タンパク質12.7g 脂質14.6g 炭水化物20.5g 塩分2.0g	タンパク質16.6g 脂質6.8g 炭水化物22.5g 塩分2.8g			
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)	八宝菜	鯖の味噌煮	肉じゃが	五目巾着と玉子の煮物	タラのトマトビーンズかけ	豚肉と野菜の韓国風炒め	日曜おかず始めました! ヒライ給食宅配サービスでは「日曜日のおかず」をはじめました。日曜日は土曜日にお届けします。このおべんとうは特殊な技術で品質を保持したものです。ぜひお試しください。
			大根の酢物/ポトフ/いんげん和え物/金時豆/漬物	肉野菜炒め/若布の酢物/肉団子ケチャップ煮/白いんげん豆/漬物	中華サラダ/えび入りしんじょ/青菜のしらす和え/ふきおかか煮/漬物	デミグラスハンバーグ/スパゲティサラダ/胡瓜の生姜和え/漬物/白いんげん豆	青菜と昆布煮/カニクリームコロッケ/ごぼうサラダ/さつま芋甘露煮/漬物	白身魚フライ/高野豆腐とさつま芋煮/ほうれん草おひたし/うぐいす豆/漬物	
			エネルギー183Kcal	エネルギー380Kcal	エネルギー254Kcal	エネルギー304Kcal	エネルギー269Kcal	エネルギー339Kcal	
									
タンパク質12.8g 脂質5.8g 炭水化物21.3g 塩分1.8g	タンパク質23.8g 脂質14.0g 炭水化物36.6g 塩分3.4g	タンパク質18.4g 脂質8.5g 炭水化物28.7g 塩分1.9g	タンパク質13.4g 脂質13.3g 炭水化物34.4g 塩分2.9g	タンパク質17.0g 脂質14.0g 炭水化物19.3g 塩分1.4g	タンパク質25.2g 脂質18.6g 炭水化物25.0g 塩分2.7g				
満足	4 から 5 種類 のお惣菜	普通食	豆腐ハンバーグ	味噌カツ	ユーリンチー&揚げ餃子	海老フライ&白身魚フライ	酢豚	メンチカツ	焼肉&玉子焼き
			インゲンごま和え/蓮根サラダ/他	ウインナーコーンソテー/小松菜の和え物/他	大根と揚げ煮/カニ風味サラダ/他	人参シシリ/大根と胡瓜のサラダ/他	玉子焼き/汁なしタイピーエン/他	胡瓜と若布の酢物/白菜と豚バラ旨煮/他	ポトフ/スパゲティサラダ/他

アレルギー物質表示  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240Kcal 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。

◎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。※本容器は完全なレンジ対応ではありません。

(株)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