

おいしい食生活サポートシステム

らくらく御膳

rakurakugozen

配食サービス

本格調理不要の本格料理

7月

July

昼食

飯100g当たりの成分値目安

カロリー調整にお役立て下さい

エネルギー	168	kcal
タンパク質	2.5	g
脂質	0.3	g
炭水化物	37.1	g
塩分	0	g

お問い合わせ番号

(0848)40-0112

8:30~18:00

(月~金)

“食文化をトータルサポート”

アイサービス株式会社

本社〒722-0212

広島県尾道市美ノ郷町本郷1-123

TEL (0848) 40-0112

FAX (0848) 40-0113

http://ai-service.jp

写真に写っているトッピング、飯は商品に含まれません。

商品写真は写真と一部異なる場合があります。

事情により献立を変更する場合があります。

1日(火)



マイルドビーフカレー

シーチキンサラダ

アロエフルーツミックス

エネルギー	308	kcal
タンパク質	9.5	g
脂質	14.9	g
炭水化物	35.5	g
塩分	2.4	g

2日(水)



サバの竜田揚げ

ハムと玉ねぎの玉子とじ

白菜の柚子香和え

エネルギー	349	kcal
タンパク質	15.3	g
脂質	25.7	g
炭水化物	17.5	g
塩分	1.8	g

3日(木)



回鍋肉

大焼売

小松菜のピーナッツ和え

エネルギー	337	kcal
タンパク質	17.6	g
脂質	16.6	g
炭水化物	30.7	g
塩分	2.0	g

4日(金)



鶏肉とキャベツのガリバタ風味

れんこんきんぴら

大根の友禅和え

エネルギー	282	kcal
タンパク質	15.7	g
脂質	16.2	g
炭水化物	20.7	g
塩分	2.1	g

5日(土)



ホキのレモンペッパーソテー

スパゲティナポリタン

ブロッコリーサラダ

エネルギー	248	kcal
タンパク質	15.9	g
脂質	12.2	g
炭水化物	21.2	g
塩分	1.9	g

6日(日)



炭火焼とじゃが芋のハニーマスタード焼き

焼豚ソテー

わかめとえびのサラダ

エネルギー	311	kcal
タンパク質	21.5	g
脂質	16.6	g
炭水化物	20.1	g
塩分	2.0	g

7日(月)



黄金ガレイのきのこあんかけ

豚肉と里芋の煮物

いんげんと竹輪の和え物

エネルギー	234	kcal
タンパク質	15.9	g
脂質	9.0	g
炭水化物	23.9	g
塩分	1.9	g

8日(火)



イワシハンバーグ

厚揚げの柚子風味

ブロッコリーのおかか和え

エネルギー	219	kcal
タンパク質	12.0	g
脂質	10.8	g
炭水化物	19.5	g
塩分	1.6	g

9日(水)



豚肉の柳川風

里芋のごま味噌煮

シーザーサラダ

エネルギー	260	kcal
タンパク質	13.4	g
脂質	12.5	g
炭水化物	27.0	g
塩分	2.1	g

10日(木)



中華丼

麻婆春雨

りんごのシロップ漬け

エネルギー	273	kcal
タンパク質	12.8	g
脂質	12.0	g
炭水化物	30.5	g
塩分	2.2	g

11日(金)



サバの西京焼き

豚肉と大根のごま煮

昆布豆

エネルギー	357	kcal
タンパク質	20.7	g
脂質	21.9	g
炭水化物	22.3	g
塩分	1.3	g

12日(土)



チキンのトマト煮込み

かぼちゃコロッケ

カリフラワーのマリネ

エネルギー	324	kcal
タンパク質	13.5	g
脂質	16.1	g
炭水化物	33.2	g
塩分	2.1	g

13日(日)



厚揚げとひき肉の担々風炒め

かに風味焼売

大根なます

エネルギー	298	kcal
タンパク質	14.0	g
脂質	15.8	g
炭水化物	27.4	g
塩分	2.1	g

14日(月)



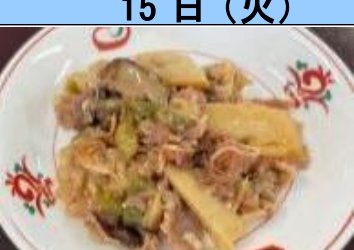
イワシ生姜煮

野菜の玉子とじ

小松菜とじゃこの和え物

エネルギー	147	kcal
タンパク質	13.3	g
脂質	4.2	g
炭水化物	15.0	g
塩分	1.9	g

15日(火)



牛肉と筍のオイスターソース炒め

茄子のおろし煮

ほうれん草の三色和え

エネルギー	258	kcal
タンパク質	11.3	g
脂質	16.6	g
炭水化物	20.6	g
塩分	2.4	g

表示説明

は湯煎加熱してお召上がり下さい。

は流水解凍してお召上がり下さい。

骨抜き加工を行っています。そのまま召上がり下さい。

骨まで軟らかく調理してあります。

おいしい食生活サポートシステム

らくらく御膳

rakurakugozen

配食サービス

本格調理不要の本格料理

7月

July

昼食

飯100g当たりの成分値目安

カロリー調整にお役立て下さい

エネルギー	168	kcal
タンパク質	2.5	g
脂質	0.3	g
炭水化物	37.1	g
塩分	0	g

お問い合わせ番号

(0848)40-0112

8:30~18:00

(月~金)

“食文化をトータルサポート”

アイサービス株式会社

本社〒722-0212

広島県尾道市美ノ郷町本郷1-123

TEL (0848) 40-0112

FAX (0848) 40-0113

http://ai-service.jp

写真に写っているトッピング、飯は商品に含まれません。

商品写真は写真と一部異なる場合があります。

事情により献立を変更する場合があります。

16日(水)



ハヤシライス

ハムとキャベツのマリネ

アロエフルーツミックス

エネルギー	273	kcal
タンパク質	12.6	g
脂質	11.9	g
炭水化物	31.0	g
塩分	2.6	g

17日(木)



照焼き豆腐ハンバーグ

ひじき煮

白菜の柚子香和え

エネルギー	181	kcal
タンパク質	9.7	g
脂質	8.4	g
炭水化物	18.4	g
塩分	2.1	g

18日(金)



豚肉の生姜焼き

茄子の炒め煮

コールスローサラダ

エネルギー	272	kcal
タンパク質	14.5	g
脂質	16.3	g
炭水化物	19.3	g
塩分	2.4	g

19日(土)



ウナギ入りちらし寿司

貝と根菜の五目煮

フルーツみつ豆

エネルギー	265	kcal
タンパク質	13.9	g
脂質	5.7	g
炭水化物	41.2	g
塩分	3.6	g

20日(日)



鶏肉の香味ソース

アンサンブルエッグ

おくらのおかか和え

エネルギー	290	kcal
タンパク質	16.8	g
脂質	17.8	g
炭水化物	17.2	g
塩分	1.9	g

21日(月)



牛丼

さつま芋と昆布の煮物

ほうれん草のごま和え

エネルギー	319	kcal
タンパク質	17.0	g
脂質	14.0	g
炭水化物	36.9	g
塩分	2.6	g

22日(火)



豚肉と野菜の黒酢あん

大焼売

白菜の和え物

エネルギー	331	kcal
タンパク質	12.0	g
脂質	11.9	g
炭水化物	43.7	g
塩分	2.9	g

23日(水)



肉じゃが「牛」

厚焼き玉子

キャベツのぬた

エネルギー	354	kcal
タンパク質	13.6	g
脂質	17.8	g
炭水化物	37.7	g
塩分	2.2	g

24日(木)



たらカツ タルタルソース

水餃子

ビーンズサラダ

エネルギー	341	kcal
タンパク質	15.6	g
脂質	20.4	g
炭水化物	26.3	g
塩分	2.0	g

25日(金)



和風ハンバーグ

落と油揚げの煮物

ごぼうサラダ

エネルギー	323	kcal
タンパク質	13.7	g
脂質	21.2	g
炭水化物	22.7	g
塩分	2.0	g

26日(土)



鶏の唐揚げ

さつま芋のレモン煮

キャベツのしらす和え

エネルギー	349	kcal
タンパク質	15.6	g
脂質	18.5	g
炭水化物	32.5	g
塩分	1.5	g

27日(日)



牛肉の甘酢炒め

ふんわり玉子のえびあんかけ

青菜とサケの焼浸し

エネルギー	320	kcal
タンパク質	14.4	g
脂質	20.0	g
炭水化物	23.1	g
塩分	2.3	g

28日(月)



ブリのしぐれ煮

さつま芋の彩り煮

ブロッコリーのおかか和え

エネルギー	234	kcal
タンパク質	16.9	g
脂質	11.0	g
炭水化物	22.5	g
塩分	1.6	g

29日(火)



豚肉の梅生姜焼き

かぼちゃのそぼろ煮

チンゲン菜とかにかまの和え物

エネルギー	274	kcal
タンパク質	18.0	g
脂質	11.4	g
炭水化物	28.1	g
塩分	3.0	g

30日(水)



ブルコギ風

筍と落の炊き合せ

キャベツの蒸し鶏サラダ

エネルギー	333	kcal
タンパク質	13.8	g
脂質	22.6	g
炭水化物	22.7	g
塩分	2.4	g

31日(木)



チキンカレー

ブロッコリーのおからサラダ

フルーツミックス

エネルギー	295	kcal
タンパク質	11.1	g
脂質	14.4	g
炭水化物	32.6	g
塩分	2.2	g

【昼食】食当たりの平均栄養価

エネルギー 283kcal

タンパク質 15.6g

脂質 14.5g

炭水化物 25.1g

塩分 2.1g

(おかずのみの栄養価になります)