

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



朝食

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~土)

“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

1日(月) 桜えびしんじょ炊き合せ 青菜とかまぼこの和え物 エネルギー 89 kcal タンパク質 4.3 g 脂質 4.5 g 炭水化物 8.4 g 塩分 1.1 g	2日(火) ブレーンオムレツ カリフラワーのマリネ エネルギー 97 kcal タンパク質 4.5 g 脂質 4.3 g 炭水化物 10.7 g 塩分 0.9 g	3日(水) 厚揚げの柚子風味 うまい菜サラダ エネルギー 149 kcal タンパク質 7.5 g 脂質 8.3 g 炭水化物 12.4 g 塩分 1.1 g	4日(木) 大豆とソーセージのトマト煮込み わかめとえびのサラダ エネルギー 137 kcal タンパク質 10.6 g 脂質 7.0 g 炭水化物 9.8 g 塩分 1.6 g	5日(金) 炒り豆腐 大根と蒸し鶏の和え物 エネルギー 84 kcal タンパク質 7.2 g 脂質 2.9 g 炭水化物 7.8 g 塩分 0.7 g	6日(土) マカロニトマトソース いんげんのツナマヨ和え エネルギー 148 kcal タンパク質 5.9 g 脂質 5.8 g 炭水化物 20.1 g 塩分 1.3 g	7日(日) がんもの含め煮 うまい菜のごまよごし エネルギー 116 kcal タンパク質 6.9 g 脂質 5.4 g 炭水化物 11.1 g 塩分 1.1 g
8日(月) 三色いなり 春菊のお浸し エネルギー 146 kcal タンパク質 8.7 g 脂質 7.9 g 炭水化物 10.5 g 塩分 1.3 g	9日(火) ラタトゥイユ ポテトサラダ エネルギー 146 kcal タンパク質 5.9 g 脂質 9.5 g 炭水化物 9.7 g 塩分 0.9 g	10日(水) 厚焼き玉子 キャベツのじゃこ和え エネルギー 123 kcal タンパク質 6.3 g 脂質 6.5 g 炭水化物 10.9 g 塩分 0.9 g	11日(木) アンサンブルエッグ オニオンサラダ エネルギー 148 kcal タンパク質 5.8 g 脂質 8.9 g 炭水化物 11.5 g 塩分 0.9 g	12日(金) がんものみぞれ煮 青菜とサケの焼浸し エネルギー 101 kcal タンパク質 6.4 g 脂質 5.0 g 炭水化物 7.9 g 塩分 1.2 g	13日(土) ポイルドウィンナー ブロッコリーとコーンのサラダ エネルギー 182 kcal タンパク質 6.3 g 脂質 12.8 g 炭水化物 11.3 g 塩分 1.3 g	14日(日) サワラの塩焼き レモン酢和え エネルギー 104 kcal タンパク質 9.7 g 脂質 4.9 g 炭水化物 6.4 g 塩分 0.7 g

15日(月)

京合せ
 チンゲン菜のじゃこ和え
 エネルギー 106 kcal
 タンパク質 7.5 g
 脂質 4.1 g
 炭水化物 10.5 g
 塩分 1.2 g

表示説明

献立品目の色

- は湯煎加熱してお召し上がり下さい。
- は流水解凍してお召し上がり下さい。
- 骨抜き加工を行っています。そのままお召し上がり下さい。
- 骨まで軟らかく調理してあります。骨ごとお召し上がり下さい。

らくらく御膳は、安全とおいしいを可能な限り追求しています。

ここが違う! 高温高圧殺菌による安心・安全な真空調理!

ここが違う! 給食受託の経験を活かし、御利用者様に「おいしい」を提供致します!

●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。

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



朝食

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

“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

16日(火) 大豆のクリーム煮 大根サラダ エネルギー 128 kcal タンパク質 6.2 g 脂質 7.3 g 炭水化物 11.3 g 塩分 0.9 g	17日(水) 豆腐の野菜あんかけ 春菊のごま和え エネルギー 89 kcal タンパク質 5.2 g 脂質 3.2 g 炭水化物 11.5 g 塩分 1.0 g	18日(木) ブレーンオムレツ 中華ドレサラダ エネルギー 107 kcal タンパク質 6.0 g 脂質 6.0 g 炭水化物 8.4 g 塩分 1.2 g	19日(金) ふっくら高野の合せ煮 ほうれん草のごま和え エネルギー 122 kcal タンパク質 8.0 g 脂質 6.1 g 炭水化物 10.1 g 塩分 0.8 g	20日(土) 照焼きミートボール かぼちゃサラダ エネルギー 176 kcal タンパク質 6.8 g 脂質 8.7 g 炭水化物 18.6 g 塩分 1.0 g	21日(日) 変わりだし巻玉子 ほうれん草のピーナッツ和え エネルギー 116 kcal タンパク質 7.7 g 脂質 6.1 g 炭水化物 8.1 g 塩分 1.0 g
22日(月) 厚揚げの柚子風味 うまい菜の辛子和え エネルギー 105 kcal タンパク質 8.1 g 脂質 3.4 g 炭水化物 12.5 g 塩分 1.1 g	23日(火) マカロニトマトソース 白いんげん豆とツナのサラダ エネルギー 170 kcal タンパク質 7.3 g 脂質 5.9 g 炭水化物 23.3 g 塩分 1.2 g	24日(水) 炒り豆腐 小松菜とじゃこの和え物 エネルギー 74 kcal タンパク質 5.6 g 脂質 2.8 g 炭水化物 7.8 g 塩分 0.9 g	25日(木) 大豆のコンソメ煮 スパゲティサラダ エネルギー 164 kcal タンパク質 8.6 g 脂質 9.4 g 炭水化物 14.0 g 塩分 1.1 g	26日(金) 焼き豆腐の煮奴 うまい菜のごまよごし エネルギー 96 kcal タンパク質 6.3 g 脂質 2.9 g 炭水化物 13.7 g 塩分 1.1 g	27日(土) スクランブルエッグ ブロッコリーとコーンのサラダ エネルギー 125 kcal タンパク質 4.3 g 脂質 7.6 g 炭水化物 10.8 g 塩分 0.8 g
28日(日) 筑前煮 おくらのごま和え エネルギー 101 kcal タンパク質 6.0 g 脂質 3.0 g 炭水化物 14.2 g 塩分 0.7 g	29日(月) 三色いなり ほうれん草の白和え エネルギー 174 kcal タンパク質 10.2 g 脂質 10.7 g 炭水化物 9.3 g 塩分 1.0 g	30日(火) ポイルドウィンナー ブロッコリーのおからサラダ エネルギー 195 kcal タンパク質 7.7 g 脂質 14.0 g 炭水化物 10.9 g 塩分 1.3 g	31日(火) がんもの含め煮 うまい菜のおかか和え エネルギー 95 kcal タンパク質 6.8 g 脂質 3.9 g 炭水化物 9.3 g 塩分 1.1 g		

【朝食】食あたりの平均栄養価

エネルギー	118kcal
タンパク質	6.7g
脂質	6.4g
炭水化物	11.6g
塩分	1.0g

(おかすのみの栄養価になります)



●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。

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



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~土)

“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

1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)														
じゃが芋コロッケ ビーンズサラダ	焼豚ソテー 中華ドレサラダ	三色ピーマンとじゃこの当座煮 おくらとコーンのツナ和え	ブロッコリのおからサラダ フルーツミックス	かにかまオムレツ 昆布豆	青菜と貝柱の塩炒め かぼちゃサラダ	茄子のおろし煮 ほうれん草の白和え														
エネルギー 388 kcal タンパク質 15.1 g 脂質 19.7 g 炭水化物 40.6 g 塩分 1.9 g	エネルギー 269 kcal タンパク質 12.0 g 脂質 14.6 g 炭水化物 23.9 g 塩分 2.0 g	エネルギー 344 kcal タンパク質 14.5 g 脂質 9.4 g 炭水化物 55.8 g 塩分 2.3 g	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	エネルギー 388 kcal タンパク質 18.6 g 脂質 22.0 g 炭水化物 31.2 g 塩分 2.1 g	エネルギー 163 kcal タンパク質 15.3 g 脂質 5.3 g 炭水化物 16.2 g 塩分 1.5 g	エネルギー 309 kcal タンパク質 15.2 g 脂質 21.7 g 炭水化物 16.6 g 塩分 1.8 g														
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)														
あさりの玉子とじ おくらのおかか和え	けんちん煮 チンゲン菜とかにかまの和え物	かに風味焼売 スパゲティサラダ	茄子と牛ひき肉のトマト煮 ひじきと枝豆のサラダ	ピーマン炒め ほうれん草の三色和え	葉大根とじゃこの炒り煮 シーチキンサラダ	大根きんぴら ほうれん草のお浸し														
エネルギー 164 kcal タンパク質 19.5 g 脂質 5.3 g 炭水化物 12.0 g 塩分 2.1 g	エネルギー 202 kcal タンパク質 14.8 g 脂質 10.9 g 炭水化物 12.4 g 塩分 2.0 g	エネルギー 350 kcal タンパク質 18.4 g 脂質 18.6 g 炭水化物 30.3 g 塩分 2.5 g	エネルギー 298 kcal タンパク質 14.7 g 脂質 18.0 g 炭水化物 20.5 g 塩分 1.4 g	エネルギー 299 kcal タンパク質 16.1 g 脂質 15.0 g 炭水化物 31.4 g 塩分 2.4 g	エネルギー 297 kcal タンパク質 16.1 g 脂質 18.4 g 炭水化物 19.4 g 塩分 2.7 g	エネルギー 264 kcal タンパク質 15.8 g 脂質 15.6 g 炭水化物 19.3 g 塩分 2.2 g														
15日(月)																				
えび焼売 茄子と鶏の梅だれ和え	フルーツみつま豆	やみつきピーマン 茄子のお浸し	水餃子 小松菜のピーナッツ和え	れんこんきんぴら 白菜の和え物	スパゲティナポリタン コールスローサラダ	炭火鶏とじゃが芋のハニーマスタード焼き 豆腐のイタリアンサラダ														
エネルギー 272 kcal タンパク質 19.1 g 脂質 15.7 g 炭水化物 18.0 g 塩分 1.7 g	エネルギー 290 kcal タンパク質 13.8 g 脂質 12.8 g 炭水化物 33.2 g 塩分 2.8 g	エネルギー 283 kcal タンパク質 15.5 g 脂質 17.2 g 炭水化物 17.9 g 塩分 2.1 g	エネルギー 276 kcal タンパク質 16.2 g 脂質 14.3 g 炭水化物 22.5 g 塩分 2.0 g	エネルギー 276 kcal タンパク質 15.7 g 脂質 15.5 g 炭水化物 21.3 g 塩分 2.4 g	エネルギー 250 kcal タンパク質 16.1 g 脂質 12.2 g 炭水化物 21.3 g 塩分 2.0 g	エネルギー 344 kcal タンパク質 21.4 g 脂質 20.7 g 炭水化物 19.1 g 塩分 1.5 g														
22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)														
麻婆春雨 いんげんと竹輪の和え物	切干大根の炒り煮 ブロッコリーのおかか和え	春雨とハムのソテー うまい菜サラダ	クラムチャウダー カリフラワーのマリネ	かぼちゃコロッケ りんごのシロップ漬	和風スパゲティ オニオンサラダ	大根きんぴら ビーンズサラダ														
エネルギー 260 kcal タンパク質 18.8 g 脂質 13.8 g 炭水化物 19.2 g 塩分 1.8 g	エネルギー 212 kcal タンパク質 10.3 g 脂質 9.9 g 炭水化物 22.0 g 塩分 1.5 g	エネルギー 306 kcal タンパク質 13.2 g 脂質 19.0 g 炭水化物 21.8 g 塩分 2.3 g	エネルギー 352 kcal タンパク質 21.2 g 脂質 18.9 g 炭水化物 24.7 g 塩分 2.8 g	エネルギー 333 kcal タンパク質 11.4 g 脂質 15.9 g 炭水化物 38.2 g 塩分 2.0 g	エネルギー 312 kcal タンパク質 16.7 g 脂質 16.2 g 炭水化物 26.8 g 塩分 2.5 g	エネルギー 313 kcal タンパク質 15.0 g 脂質 17.7 g 炭水化物 27.1 g 塩分 1.9 g														
29日(月)	30日(火)	31日(火)	<div data-bbox="1207 2493 1732 2834" data-label="Table"> <table border="1"> <tr><th colspan="2">【昼食1食当たりの平均栄養価】</th></tr> <tr><td>エネルギー</td><td>283kcal</td></tr> <tr><td>タンパク質</td><td>15.6g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>14.5g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>25.1g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>2.1g</td></tr> <tr><td colspan="2">(おかずのみの栄養価になります)</td></tr> </table> </div>				【昼食1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)	
【昼食1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)																				
キャベツの蒸し鶏サラダ アロエフルーツミックス	茄子のおろし煮 チンゲン菜とかにかまの和え物	かぼちゃ煮 おくらとコーンのツナ和え																		
エネルギー 271 kcal タンパク質 10.4 g 脂質 10.8 g 炭水化物 34.8 g 塩分 2.1 g	エネルギー 248 kcal タンパク質 13.9 g 脂質 12.4 g 炭水化物 20.0 g 塩分 2.4 g	エネルギー 300 kcal タンパク質 15.5 g 脂質 18.4 g 炭水化物 22.8 g 塩分 1.4 g																		

●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。

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



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

“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

16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)															
フルーツみつま豆	やみつきピーマン 茄子のお浸し	水餃子 小松菜のピーナッツ和え	れんこんきんぴら 白菜の和え物	スパゲティナポリタン コールスローサラダ	炭火鶏とじゃが芋のハニーマスタード焼き 豆腐のイタリアンサラダ															
エネルギー 290 kcal タンパク質 13.8 g 脂質 12.8 g 炭水化物 33.2 g 塩分 2.8 g	エネルギー 283 kcal タンパク質 15.5 g 脂質 17.2 g 炭水化物 17.9 g 塩分 2.1 g	エネルギー 276 kcal タンパク質 16.2 g 脂質 14.3 g 炭水化物 22.5 g 塩分 2.0 g	エネルギー 276 kcal タンパク質 15.7 g 脂質 15.5 g 炭水化物 21.3 g 塩分 2.4 g	エネルギー 250 kcal タンパク質 16.1 g 脂質 12.2 g 炭水化物 21.3 g 塩分 2.0 g	エネルギー 344 kcal タンパク質 21.4 g 脂質 20.7 g 炭水化物 19.1 g 塩分 1.5 g															
22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)														
麻婆春雨 いんげんと竹輪の和え物	切干大根の炒り煮 ブロッコリーのおかか和え	春雨とハムのソテー うまい菜サラダ	クラムチャウダー カリフラワーのマリネ	かぼちゃコロッケ りんごのシロップ漬	和風スパゲティ オニオンサラダ	大根きんぴら ビーンズサラダ														
エネルギー 260 kcal タンパク質 18.8 g 脂質 13.8 g 炭水化物 19.2 g 塩分 1.8 g	エネルギー 212 kcal タンパク質 10.3 g 脂質 9.9 g 炭水化物 22.0 g 塩分 1.5 g	エネルギー 306 kcal タンパク質 13.2 g 脂質 19.0 g 炭水化物 21.8 g 塩分 2.3 g	エネルギー 352 kcal タンパク質 21.2 g 脂質 18.9 g 炭水化物 24.7 g 塩分 2.8 g	エネルギー 333 kcal タンパク質 11.4 g 脂質 15.9 g 炭水化物 38.2 g 塩分 2.0 g	エネルギー 312 kcal タンパク質 16.7 g 脂質 16.2 g 炭水化物 26.8 g 塩分 2.5 g	エネルギー 313 kcal タンパク質 15.0 g 脂質 17.7 g 炭水化物 27.1 g 塩分 1.9 g														
29日(月)	30日(火)	31日(火)	<div data-bbox="1207 2493 1732 2834" data-label="Table"> <table border="1"> <tr><th colspan="2">【昼食1食当たりの平均栄養価】</th></tr> <tr><td>エネルギー</td><td>283kcal</td></tr> <tr><td>タンパク質</td><td>15.6g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>14.5g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>25.1g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>2.1g</td></tr> <tr><td colspan="2">(おかずのみの栄養価になります)</td></tr> </table> </div>				【昼食1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)	
【昼食1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)																				
キャベツの蒸し鶏サラダ アロエフルーツミックス	茄子のおろし煮 チンゲン菜とかにかまの和え物	かぼちゃ煮 おくらとコーンのツナ和え																		
エネルギー 271 kcal タンパク質 10.4 g 脂質 10.8 g 炭水化物 34.8 g 塩分 2.1 g	エネルギー 248 kcal タンパク質 13.9 g 脂質 12.4 g 炭水化物 20.0 g 塩分 2.4 g	エネルギー 300 kcal タンパク質 15.5 g 脂質 18.4 g 炭水化物 22.8 g 塩分 1.4 g																		

●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。



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



夕食

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~土)

“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

1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)
ブリの照焼き さつま芋の彩り煮 ブロッコリーのおかか和え	豚肉の梅生姜焼き かぼちゃのそぼろ煮 ほうれん草のピーナッツ和え	ブルコギ風 筍土佐煮 キャベツの蒸し鶏サラダ	サワラの照焼き 白菜とミンチの中華炒め 人参とひじきの白和え	鰻ホッケの柚庵焼き 里芋のごま味噌煮 ほうれん草とマグロフレークの和え物	鶏の揚げ煮 麻婆春雨 小松菜とじゃこの和え物	ヒレカツ ふんわり玉子のえびあんかけ シーザーサラダ
エネルギー 225 kcal タンパク質 16.7 g 脂質 11.0 g 炭水化物 20.9 g 塩分 1.4 g	エネルギー 299 kcal タンパク質 20.3 g 脂質 13.8 g 炭水化物 27.8 g 塩分 2.6 g	エネルギー 334 kcal タンパク質 14.1 g 脂質 22.5 g 炭水化物 22.6 g 塩分 2.4 g	エネルギー 242 kcal タンパク質 20.6 g 脂質 14.0 g 炭水化物 12.1 g 塩分 1.7 g	エネルギー 160 kcal タンパク質 16.1 g 脂質 3.6 g 炭水化物 18.9 g 塩分 1.4 g	エネルギー 373 kcal タンパク質 19.0 g 脂質 23.6 g 炭水化物 22.6 g 塩分 2.0 g	エネルギー 311 kcal タンパク質 16.0 g 脂質 17.4 g 炭水化物 22.9 g 塩分 1.9 g
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)
牛肉と厚揚げ煮 ひじき煮 鶏肉のみぞれ和え	ミックスフライ 大豆のコンソメ煮 ハムとキャベツのマリネ	アカウオの西京焼き 豚肉と里芋の煮物 いんげんのごま和え	豚肉の和風ソース 枝豆腐炊き合せ 小松菜のおかか和え	サバの照焼き じゃが芋のうま煮 冬瓜の冷やし鉢	鰻ホッケの味噌焼き 筑前煮 大根とかにかまの酢の物	チキン南蛮タルタルソース 筍と蕨の炊き合せ うまい菜のおかか和え
エネルギー 338 kcal タンパク質 16.9 g 脂質 20.9 g 炭水化物 24.5 g 塩分 2.4 g	エネルギー 384 kcal タンパク質 15.5 g 脂質 23.3 g 炭水化物 30.6 g 塩分 1.7 g	エネルギー 170 kcal タンパク質 15.8 g 脂質 5.5 g 炭水化物 15.8 g 塩分 1.2 g	エネルギー 274 kcal タンパク質 19.3 g 脂質 16.2 g 炭水化物 14.9 g 塩分 2.0 g	エネルギー 259 kcal タンパク質 12.7 g 脂質 16.5 g 炭水化物 18.1 g 塩分 1.5 g	エネルギー 175 kcal タンパク質 15.2 g 脂質 5.6 g 炭水化物 18.4 g 塩分 1.5 g	エネルギー 383 kcal タンパク質 19.5 g 脂質 24.0 g 炭水化物 24.9 g 塩分 2.6 g
15日(月)		<div data-bbox="588 994 2068 1439" data-label="Complex-Block"> <p>表示説明</p> <p>献立品目の色</p> <ul style="list-style-type: none"> は湯煎加熱してお召し上がり下さい。 は流水解凍してお召し上がり下さい。 骨抜き加工を行っています。そのままお召し上がり下さい。 骨まで軟らかく調理してあります。骨ごとお召し上がり下さい。 <p>らくらく御膳は、安全とおいしいを可能な限り追求しています。</p> <p>ここが違う！ 高温高圧殺菌による安心・安全な真空調理！</p> <p>ここが違う！ 給食受託の経験を活かし、御利用者様に「おいしい」を提供致します！</p> </div>				
ステーキハンバーグ ジャーマンポテト おからマヨサラダ	エネルギー 282 kcal タンパク質 15.7 g 脂質 18.6 g 炭水化物 18.1 g 塩分 1.7 g					

●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。

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



夕食

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

“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

16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)											
アカウオの和風ソース のりだし巻玉子 ごぼうの辛子マヨ和え	サバの竜田揚げ ハムと玉ねぎの玉子とじ 鶏とうまい菜の和え物	サワラの柚庵焼き かぼちゃのそぼろ煮 人参とひじきの白和え	ハムカツ じゃが芋のコンソメ煮 わかめとえびのサラダ	豚肉と舞茸の生姜焼き 蕨と油揚げの煮物 大根なます	肉団子の甘酢あんかけ 蕨とじゃこの煮物 小松菜の錦和え											
エネルギー 222 kcal タンパク質 18.1 g 脂質 10.8 g 炭水化物 14.0 g 塩分 1.8 g	エネルギー 387 kcal タンパク質 21.1 g 脂質 26.7 g 炭水化物 19.1 g 塩分 1.9 g	エネルギー 266 kcal タンパク質 20.1 g 脂質 12.0 g 炭水化物 23.3 g 塩分 1.7 g	エネルギー 291 kcal タンパク質 11.4 g 脂質 14.4 g 炭水化物 29.3 g 塩分 2.2 g	エネルギー 250 kcal タンパク質 15.5 g 脂質 11.8 g 炭水化物 22.5 g 塩分 2.6 g	エネルギー 240 kcal タンパク質 14.7 g 脂質 9.5 g 炭水化物 27.8 g 塩分 2.5 g											
22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)										
豚肉の柳川風 桜えびしんじょ炊き合せ キャベツのぬた	すき焼き煮 山羊の鶏そぼろあんかけ 春菊のナムル	厚揚げとひき肉の坦々風炒め 炒り鶏 シーザーサラダ	豚肉の塩だれ炒め 冬瓜のかに風味あんかけ いんげんのピーナッツ和え	サワラのバター醤油風味焼き 姫ごうやの炊き合せ 昆布豆	イワシ生姜煮 かに風味焼売 ほうれん草とマグロフレークの和え物	牛とじ煮 じゃが芋のうま煮 青菜とかまぼこの和え物										
エネルギー 276 kcal タンパク質 15.1 g 脂質 12.9 g 炭水化物 27.3 g 塩分 2.3 g	エネルギー 310 kcal タンパク質 16.7 g 脂質 16.5 g 炭水化物 26.5 g 塩分 2.7 g	エネルギー 344 kcal タンパク質 18.5 g 脂質 21.0 g 炭水化物 24.3 g 塩分 2.2 g	エネルギー 210 kcal タンパク質 13.8 g 脂質 11.4 g 炭水化物 15.5 g 塩分 2.0 g	エネルギー 274 kcal タンパク質 22.4 g 脂質 11.9 g 炭水化物 20.4 g 塩分 1.2 g	エネルギー 202 kcal タンパク質 15.8 g 脂質 6.5 g 炭水化物 21.3 g 塩分 1.7 g	エネルギー 309 kcal タンパク質 13.8 g 脂質 18.8 g 炭水化物 24.4 g 塩分 2.5 g										
29日(月)	30日(火)	31日(火)	<div data-bbox="1218 2507 1753 2804" data-label="Table"> <p>【夕食】食あたりの平均栄養価</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>290kcal</td></tr> <tr><td>タンパク質</td><td>16.5g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>15.5g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>25.4g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>2.0g</td></tr> </table> <p>(おかすのみの栄養価になります)</p> </div>				エネルギー	290kcal	タンパク質	16.5g	脂質	15.5g	炭水化物	25.4g	塩分	2.0g
エネルギー	290kcal															
タンパク質	16.5g															
脂質	15.5g															
炭水化物	25.4g															
塩分	2.0g															
照焼き豆腐ハンバーグ あきりの玉子とじ いんげんのツナマヨ和え	アジの揚げ浸し きんぴらごぼう 小松菜の柚子和え	鶏肉の香味ソース 野菜の玉子とじ 春菊のごま和え														
エネルギー 215 kcal タンパク質 14.5 g 脂質 10.6 g 炭水化物 16.9 g 塩分 2.0 g	エネルギー 238 kcal タンパク質 15.3 g 脂質 10.3 g 炭水化物 24.9 g 塩分 1.8 g	エネルギー 271 kcal タンパク質 17.2 g 脂質 15.5 g 炭水化物 18.2 g 塩分 2.1 g														

●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。

