

うち de ヘルシー丼

Healthy

らくらく
定期便あり

5食
1セット

野菜たっぷり、やさしい味、ご飯は主に五穀米等、おいしさだけでなく、ヘルシーさにもこだわった自慢の5食分のセットです。

Aセット



① 野菜たっぷり彩葉カレー



① 野菜たっぷり
彩葉カレー

エ	431kcal	蛋	11.7g
塩	2.0g	脂	8.8g
		炭	76.2g



② 5種ナムルの
プルコギビビンバ丼

エ	375kcal	蛋	13.2g
塩	1.5g	脂	7.5g
		炭	63.5g



③ 鶏ムネ肉を使った
ふんわり親子丼

エ	408kcal	蛋	14.8g
塩	1.8g	脂	7.7g
		炭	69.9g



④ たっぷり大豆の
ジャージャー麺

エ	418kcal	蛋	13.0g
塩	1.9g	脂	12.6g
		炭	63.1g



⑤ 10種類の食材を
使った中華丼

エ	450kcal	蛋	11.3g
塩	2.2g	脂	14.0g
		炭	69.7g

Bセット



① 野菜たっぷりカラフルひれカツ丼



① 野菜たっぷり
カラフルひれカツ丼

エ	552kcal	蛋	16.0g
塩	2.8g	脂	18.1g
		炭	81.3g



② 牛蒡と玉ねぎが
光る豚焼肉丼

エ	479kcal	蛋	16.1g
塩	2.2g	脂	14.6g
		炭	70.8g



③ 彩り野菜とベーコン
のパペロンチーノ

エ	468kcal	蛋	16.2g
塩	1.7g	脂	20.3g
		炭	55.2g



④ 五穀米と豆乳ソース
のチキンドリア風

エ	480kcal	蛋	15.5g
塩	1.3g	脂	17.9g
		炭	64.2g



⑤ カニあんかけ
五目炒飯

エ	371kcal	蛋	9.8g
塩	1.5g	脂	3.1g
		炭	76.2g

売れ筋セット



③ たっぷり大豆のジャージャー麺



① 野菜たっぷり
彩葉カレー

エ	431kcal	蛋	11.7g
塩	2.0g	脂	8.8g
		炭	76.2g



② 野菜たっぷり
カラフルひれカツ丼

エ	552kcal	蛋	16.0g
塩	2.8g	脂	18.1g
		炭	81.3g



③ たっぷり大豆の
ジャージャー麺

エ	418kcal	蛋	13.0g
塩	1.9g	脂	12.6g
		炭	63.1g



④ 彩り野菜とベーコン
のパペロンチーノ

エ	468kcal	蛋	16.2g
塩	1.7g	脂	20.3g
		炭	55.2g



⑤ 五穀米と豆乳ソース
のチキンドリア風

エ	480kcal	蛋	15.5g
塩	1.3g	脂	17.9g
		炭	64.2g

・製造の都合により献立内容、栄養価が変更になる場合がございます。・記載栄養価：おかずのみ（栄養成分は、検査機関での分析値と、「日本食品標準成分表」を引用し算出した値のいずれかを使用しています）。

エ|エネルギー 蛋|蛋白質 脂|脂質 炭|炭水化物 塩|食塩相当量