

# カロリーケア1200コース

A-E  
共通

らくらく  
定期便あり

Calorie Care  
1200

カロリーをグッと抑えても大満足。出汁や調味料の工夫で、中華や揚げ物も食卓に。



## Aセット



05 スープカレー

01 牛肉の味噌煮込み	工	231kcal
	塩	1.5g
	蛋	18.5g
	脂	12.7g
	炭	10.7g

- ・あさりの卵とじ
- ・茄子の中華胡麻醤油
- ・いんげんの白和え
- ・牛蒡煮

02 赤魚の地中海風レモンソース	工	210kcal
	塩	1.9g
	蛋	18.9g
	脂	11.2g
	炭	8.4g

- ・鶏の八幡巻き
- ・がんもの含め煮
- ・きのこの卵とじ
- ・南瓜の煮付

03 鶏肉と帆立の甘辛煮	工	228kcal
	塩	1.6g
	蛋	21.9g
	脂	9.9g
	炭	13.0g

- ・鮭の塩焼き
- ・揚げた舞茸の炒め物
- ・筍の枝豆あんかけ
- ・薩摩芋とりんごの甘煮

04 鰯(ブリ)の照り焼き	工	236kcal
	塩	2.0g
	蛋	19.0g
	脂	10.0g
	炭	17.7g

- ・豆腐の小海老あんかけ
- ・小松菜とじゃこのお浸し
- ・鶏肉の野菜巻き
- ・黒豆

05 スープカレー	工	248kcal
	塩	1.6g
	蛋	16.2g
	脂	12.4g
	炭	17.7g

- ・鰯のムニエル
- ・蒟蒻のそぼろ煮
- ・茄子の煮びたし
- ・さといもの甘煮

06 鯖(サツラ)の生姜煮	工	210kcal
	塩	2.2g
	蛋	20.9g
	脂	5.7g
	炭	18.5g

- ・鶏と野菜の赤みそ仕立て
- ・豆のクリーム煮
- ・切干大根
- ・里芋の柚子あんかけ

07 ハッシュドビーフ	工	230kcal
	塩	1.9g
	蛋	16.2g
	脂	12.2g
	炭	13.9g

- ・帆立のハーブガーリック
- ・ほうれん草とベーコンのソテー
- ・ツナポテト
- ・旨み昆布キャベツ

## Bセット



03 鯖(マクロ)と鰯(ブリ)の煮合わせ

01 鱈(タラ)の煮付	工	236kcal
	塩	1.8g
	蛋	14.9g
	脂	11.7g
	炭	17.9g

- ・豚肉の中華味噌炒め
- ・キャベツのカニカマ和え
- ・ほうれん草のピーナッツ和え
- ・椎茸とじゃが芋のチリソース

02 牛肉のXO醬炒め	工	237kcal
	塩	2.2g
	蛋	11.7g
	脂	10.6g
	炭	23.7g

- ・とろーり卵とツナキャベツ
- ・金平ポテト
- ・カラフラーウのひき肉あんかけ
- ・りんごのチーズクリームソース

03 鯖(マクロ)と鰯(ブリ)の煮合わせ	工	254kcal
	塩	2.3g
	蛋	18.5g
	脂	11.0g
	炭	20.3g

- ・南瓜のそぼろあんかけ
- ・こんにゃくの柚子味噌あん
- ・ハムカツ
- ・昆布の煮物

04 豚肉と玉葱のふんわり卵とじ	工	205kcal
	塩	1.9g
	蛋	19.9g
	脂	6.7g
	炭	16.2g

- ・秋刀魚の山椒焼き
- ・ツナポテト
- ・小松菜と豆もやしの和え物
- ・えのきのタラコ和え

05 帆立のチャウダー	工	247kcal
	塩	1.7g
	蛋	15.1g
	脂	9.6g
	炭	24.7g

- ・ナポリタン
- ・ささみと人参の和え物わさび風味
- ・白菜と昆布の浅漬け
- ・薩摩芋のあんこ和え

06 回鍋肉	工	226kcal
	塩	1.8g
	蛋	12.2g
	脂	11.2g
	炭	19.1g

- ・海老と絹揚げの塩あんかけ
- ・切干と昆布の酢の物
- ・薩摩芋の胡麻よごし
- ・鶏ささみと小松菜の柚子胡椒風味

07 鰯(アジ)の塩焼き	工	240kcal
	塩	2.2g
	蛋	21.0g
	脂	12.3g
	炭	11.2g

- ・鶏の竜田揚げ
- ・里芋とこんにゃくの田楽
- ・菜の花と錦糸卵のお浸し
- ・昆布煮

・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)。

工|エネルギー|蛋|蛋白質 脂|脂質 炭|炭水化物 塩|食塩相当量

### Cセット



① 牛肉の牛蒡煮



② さっぱり鰯(アジ)とやわらか葱

エ	203kcal
塩	2.0g
蛋	19.9g
脂	7.1g
炭	14.8g



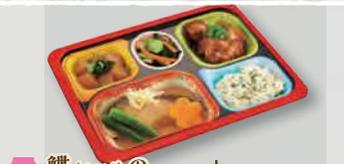
③ 鯖(サバ)と牛蒡の照り煮

エ	249kcal
塩	2.1g
蛋	12.5g
脂	12.8g
炭	20.9g



④ トマト煮込みハンバーグ

エ	238kcal
塩	2.5g
蛋	16.9g
脂	10.8g
炭	18.3g



⑤ 鰯(カレイ)の煮付

エ	216kcal
塩	1.7g
蛋	20.0g
脂	11.0g
炭	9.2g



⑥ オムハヤシ

エ	254kcal
塩	1.9g
蛋	13.4g
脂	13.2g
炭	20.2g



⑦ カジキのふっくら焼き

エ	231kcal
塩	1.9g
蛋	23.1g
脂	10.4g
炭	11.2g

### Dセット



① 塩ちゃんこ



② チキンの赤ワインソース

エ	216kcal
塩	1.7g
蛋	19.5g
脂	9.1g
炭	14.0g



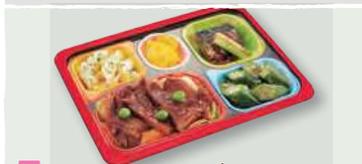
③ 青椒肉絲

エ	212kcal
塩	2.1g
蛋	13.5g
脂	10.8g
炭	15.3g



④ 魚介と青菜のふわふわたまごチーズ

エ	231kcal
塩	2.2g
蛋	12.9g
脂	11.7g
炭	18.7g



⑤ 十勝豚焼肉

エ	215kcal
塩	1.6g
蛋	16.9g
脂	8.7g
炭	17.3g



⑥ 塩ちゃんこ

エ	216kcal
塩	1.8g
蛋	18.7g
脂	5.9g
炭	21.9g



⑦ 赤魚の野菜旨煮

エ	243kcal
塩	1.6g
蛋	18.7g
脂	9.6g
炭	20.4g



⑧ 和風だしのポークカレー

エ	232kcal
塩	2.4g
蛋	17.0g
脂	10.2g
炭	18.1g

### Eセット

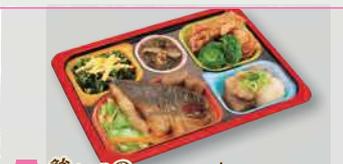


① 鰯(アジ)の風味焼き



② 麻婆茄子

エ	251kcal
塩	2.0g
蛋	9.7g
脂	17.4g
炭	13.7g



③ 鰯(アジ)の風味焼き

エ	218kcal
塩	2.1g
蛋	23.2g
脂	4.1g
炭	22.4g



④ 豚肉のぶっかけ葱醤油

エ	229kcal
塩	1.8g
蛋	15.3g
脂	10.7g
炭	18.0g



⑤ 赤魚の煮付

エ	212kcal
塩	1.2g
蛋	17.3g
脂	7.7g
炭	18.5g



⑥ プルコギ

エ	205kcal
塩	1.7g
蛋	13.8g
脂	8.9g
炭	17.3g



⑦ 鰯(アジ)の胡麻味噌焼き

エ	239kcal
塩	2.0g
蛋	18.6g
脂	9.4g
炭	20.0g



⑧ チキンカレー

エ	235kcal
塩	1.3g
蛋	19.9g
脂	10.3g
炭	15.8g