

カロリーケア1600コース

A~E
共通

らくらく
定期便あり

カロリーを抑えて、
しっかり食べる。
食材の組み合わせで
メリハリをつければ
栄養バランス満点。



Aセット



③ 鰯(カレイ)のみぞれ煮

01 焼鮭と ソースカツ	エ	271kcal
	塩	1.9g
・ソースカツ	蛋	26.2g
・高野豆腐の炊き合わせ	脂	9.4g
・キャベツと小海老のお浸し	炭	20.4g
・南瓜の含め煮		

02 豆腐と豚肉の 胡麻味噌炒め	エ	309kcal
	塩	2.3g
・海老マヨグラタン	蛋	16.4g
・筑前煮	脂	13.5g
・ピーマンと青梗菜のオイスター和え	炭	30.5g
・えのきおろし		

03 鰯(カレイ)の みぞれ煮	エ	270kcal
	塩	1.8g
・肉団子のトマトソースがけ	蛋	19.4g
・炒り鶏	脂	10.2g
・小松菜のお浸し	炭	24.9g
・煮豆(白インゲン豆)		

04 チキンマトソースと クリーミーコロッケ	エ	296kcal
	塩	2.4g
・クリーミーコロッケ	蛋	24.4g
・じゃが芋のポトフ	脂	15.0g
・卵焼き	炭	16.0g
・海老とセロリのガーリックソテー		

05 帆立の バター醤油	エ	264kcal
	塩	1.3g
・タンドリーチキン	蛋	22.8g
・薩摩芋と油揚げの煮物	脂	12.4g
・小松菜のおかか和え	炭	15.4g
・こんにゃく甘味噌和え		

06 豚肉と野菜の 胡麻だれ	エ	286kcal
	塩	1.4g
・鰯(カレイ)のアーモンド揚げ	蛋	21.0g
・茄子の煮浸し	脂	17.1g
・かに風味卵焼き	炭	10.7g
・切干煮		

07 カジキの甘酢 あんかけ	エ	263kcal
	塩	1.8g
・根菜のひき肉あんかけ	蛋	22.2g
・春雨チャンプル	脂	10.2g
・ラタトゥユ	炭	20.6g
・ひじきと人参の炒め物		

Bセット



③ さっぱり豚肉の中華風

01 鰯(カレイ)の 竜田揚げ	エ	301kcal
	塩	2.0g
・バンバンジー	蛋	18.9g
・ペンネアラビアータ	脂	13.9g
・白菜とコーンのミルク煮	炭	25.1g
・こんにゃく和風炒め		

02 魚介のトマトコンソメと 懐かしのハムカツ	エ	266kcal
	塩	1.9g
・懐かしのハムカツ	蛋	17.9g
・グラタン	脂	12.0g
・ミネストローネ	炭	21.7g
・きのこソテー		

03 さっぱり豚肉の 中華風	エ	304kcal
	塩	1.4g
・揚げ秋刀魚と豆もやし	蛋	16.6g
・中華五目春雨	脂	19.4g
・キャベツとあさりのボンゴレ	炭	15.7g
・五目豆煮		

04 鰯(ブリ)大根	エ	291kcal
	塩	2.2g
・鶏の唐揚げみぞれあん	蛋	26.2g
・里芋のそぼろ煮	脂	13.1g
・がんもの含め煮	炭	16.9g
・卵と木耳のソテー		

05 鯖(サワラ)の 胡麻味噌だれ	エ	268kcal
	塩	2.1g
・豚肉のおろしポン酢	蛋	18.9g
・野菜のけんちん煮	脂	15.0g
・小松菜と油揚げのお浸し	炭	14.4g
・金平牛蒡		

06 豚肉の チリソース	エ	332kcal
	塩	2.2g
・いかと青梗菜の塩炒め	蛋	16.4g
・ペンネの明太マヨ和え	脂	17.7g
・ふかし芋	炭	26.7g
・焼売		

07 穴子の とろとろ卵とじ	エ	240kcal
	塩	2.2g
・鶏肉の葱塩だれ	蛋	14.9g
・ブロッコリーの金平	脂	13.0g
・揚げ茄子	炭	16.0g
・ほうれん草とコーンのソテー		

・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

Cセット



01 豚肉の生姜煮



02 鰻(タラ)の竜田揚げ
きのこあんかけ

エ	300kcal
塩	1.5g
蛋	17.2g
脂	16.3g
炭	21.1g

・鯖の胡麻だれ
・春雨甜麺醤和え
・いんげんの煮びたし
・蒟蒻と枝豆の白和え



03 牛しゃぶ

エ	250kcal
塩	1.6g
蛋	15.2g
脂	12.3g
炭	19.8g

・肉野菜炒め
・高野豆腐の含め煮
・小松菜のお浸し
・金平ポテト



04 鰻(カレイ)の
ムニエル

エ	286kcal
塩	2.5g
蛋	17.8g
脂	11.0g
炭	28.8g

・たらこスパゲティ
・茄子のトマトクリームソース
・ほうれん草ときのこのバター風味和え
・じゃが芋の炒り煮

エ	286kcal
塩	2.5g
蛋	17.8g
脂	11.0g
炭	28.8g

・柳川煮
・薩摩揚げの煮物
・薩摩芋のオレンジ煮
・ピーマンのトマト煮



05 鶏の唐揚げ
甘辛胡麻醤油

エ	300kcal
塩	2.3g
蛋	16.8g
脂	11.5g
炭	32.4g

・帆立とブロッコリーの中華炒め
・茄子と厚揚げのおろし和え
・ツナとキャベツの中華和え
・薩摩芋の和えもの



06 シーフード
カレー

エ	279kcal
塩	2.1g
蛋	15.0g
脂	16.8g
炭	16.9g

・鶏ときのこのおろしほん酢
・彩り野菜のオーイル仕立て
・いんげんの胡麻和え
・キャベツとコンの酢漬け風



07 鰻(アジ)の野菜
あんかけと筑前煮

エ	277kcal
塩	1.6g
蛋	15.6g
脂	14.2g
炭	21.7g

・筑前煮
・竹輪とこんにゃくのジリ辛炒め
・豚肉のおろしほん酢
・菜の花のお浸し

Dセット



01 鮭(マダロ)の煮付



02 豚肉の
スタミナ炒め

エ	245kcal
塩	1.7g
蛋	24.4g
脂	10.0g
炭	14.3g

・鮭の豆乳ホワイトソース
・菜の花とカニカマの柚子和え
・キャベツの塩麹和え
・白花豆



03 鶏肉の鶏焼き

エ	249kcal
塩	2.3g
蛋	23.1g
脂	10.4g
炭	15.6g

・帆立といかのトマトソース
・焼き豆腐の田楽
・ほうれん草のナッツ和え
・こんにゃく椎茸の和風煮



04 いかとたらこの
グラタン風

エ	267kcal
塩	2.1g
蛋	19.8g
脂	10.1g
炭	23.8g

・鶏つくね
・豆もやしと人参のナムル
・小松菜のお浸し
・玉葱の中華風おかか和え

エ	286kcal
塩	2.3g
蛋	23.7g
脂	13.2g
炭	17.6g

・豚肉の山椒焼き
・青梗菜のナムル
・大豆と昆布の煮物
・こんにゃくの土佐和え



05 餃子の
カニあんかけ

エ	277kcal
塩	2.4g
蛋	19.5g
脂	11.8g
炭	23.0g

・豚肉と卵の中華炒め
・ささみと蓮根の中華和え
・ツナとキャベツのカレー和え
・レッドキドニーの甘煮



06 クリーム
シチュー

エ	301kcal
塩	1.7g
蛋	21.0g
脂	15.3g
炭	19.9g

・カジキのバジルソース
・卵のミートソース
・ブロッコリーのソテー
・昆布豆



07 鮭(マダロ)の
煮付

エ	292kcal
塩	2.4g
蛋	31.0g
脂	13.6g
炭	11.4g

・肉団子の甘酢あん
・カニ玉
・麻婆茄子
・切干と椎茸の煮物

Eセット



01 和風ハンバーグ



02 豚肉と
高野豆腐の煮物

エ	251kcal
塩	1.7g
蛋	15.8g
脂	11.8g
炭	20.4g

・いかの中華あんかけ
・里芋の味噌煮
・きのこアロコリーのペペロンチーノ風
・葉大根のお浸し



03 鯖(サバ)の
塩麹焼き

エ	263kcal
塩	2.0g
蛋	20.5g
脂	14.6g
炭	12.3g

・豚肉のハーブガーリック焼き
・じゃが芋の味噌煮
・わかめと玉葱の中華和え
・キャベツの藍マスタードサラダ



04 鶏肉のレモン
ペッパー焼き

エ	246kcal
塩	1.9g
蛋	23.3g
脂	8.4g
炭	19.4g

・鯖のトマト煮
・キャベツとじゃこの中華和え
・炒りおから
・わかめとツナ旨塩和え



05 鰻(カレイ)の
甘酢あんかけ

エ	269kcal
塩	1.9g
蛋	22.2g
脂	11.9g
炭	18.3g

・鶏肉の甘辛煮
・薩摩揚げの煮付
・ほうれん草のベーコンソテー
・じゃこの炒り卵



06 鶏肉の時雨煮

エ	238kcal
塩	1.5g
蛋	21.9g
脂	14.3g
炭	5.2g

・鮭の塩焼き
・けんちん煮
・白菜のクリーム煮
・長布と白滝とえのきの煮物



07 おでん

エ	245kcal
塩	2.1g
蛋	13.5g
脂	12.6g
炭	19.4g

・鶏の唐揚げポン酢風味
・じゃが芋の味噌煮
・キャベツとわかめの中華和え
・いり卵



08 和風ハンバーグ

エ	296kcal
塩	2.0g
蛋	17.7g
脂	16.3g
炭	19.8g

・赤魚のワイン煮
・木耳と卵の和え物
・絹揚げの挽肉あん
・ブロッコリーの胡麻和え

ご注文は
こちらから!

通話料無料

0120-8149-39

ハ イ ショ ク サ ン キ ュー