

たんぱくケアコース

A～G
共通

らくらく
定期便あり

3食のたんぱく質を約40g、1食あたりの食塩相当量を2.0g、カリウム500mg、リン270mg以下に抑えたセットです。※1食あたりご飯150gを喫食した場合

質の良い食材をバランス良く。
たんぱく質を調整しながら
お肉や魚も。おいしい食事で
心まで健康に。



Aセット



02 鰯(カレイ)の照り焼き

01 牛肉と牛蒡のしぐれ煮

- ・赤魚の和風あんかけ
- ・ひじき煮
- ・おさつ胡麻風味甘露和え
- ・豆のサラダ

蛋	7.4g	エ	210kcal
脂	12.7g	炭	16.5g
塩	1.5g	カ	219mg
		リ	71mg

02 鰯(カレイ)の和風ピリ辛ソース

- ・筑前煮
- ・わかめ和えとメンマ
- ・コロコロポテト
- ・葉大根ときのこのオリーブ和え

蛋	10.7g	エ	236kcal
脂	15.0g	炭	14.4g
塩	1.9g	カ	263mg
		リ	119mg

03 豚肉と竹の子のオイスターソース

- ・ホタテと白菜のクリームソース
- ・フライポテトのパプリカガーリック
- ・カリフラワーのトマトソース
- ・ほうれん草ときのこのおかつ浸し

蛋	8.4g	エ	210kcal
脂	13.7g	炭	13.1g
塩	1.3g	カ	291mg
		リ	90mg

04 チキンソテーマスタードソース

- ・トマトクリームパスタ
- ・蓮根の煮物
- ・南瓜サラダ
- ・コールスロー

蛋	10.3g	エ	219kcal
脂	11.8g	炭	17.7g
塩	1.5g	カ	215mg
		リ	114mg

05 麻婆茄子

- ・キャベツといかのオニオン炒め
- ・小松菜と油揚げのお浸し
- ・豆腐のきあんかけ
- ・大学芋

蛋	6.7g	エ	229kcal
脂	11.4g	炭	24.9g
塩	1.7g	カ	266mg
		リ	124mg

06 鰯(アジ)の南蛮漬け

- ・肉団子の醤油あん
- ・もやしの味噌炒め
- ・筍のかつお和え
- ・ズッキーニと黄ピーマンのグリル

蛋	10.0g	エ	206kcal
脂	12.5g	炭	13.4g
塩	1.6g	カ	230mg
		リ	124mg

07 豚肉の五目野菜煮

- ・ホキフライマトソース
- ・小松菜のお浸し
- ・野菜の煮物
- ・コーン卵サラダ

蛋	10.3g	エ	283kcal
脂	19.7g	炭	16.1g
塩	1.9g	カ	169mg
		リ	103mg

Bセット



06 牛カルビ

01 海鮮チリソース

- ・麻婆茄子
- ・野菜のソテー
- ・きのこの卵とじ
- ・うぐいす豆

蛋	8.0g	エ	203kcal
脂	10.4g	炭	19.3g
塩	2.0g	カ	186mg
		リ	145mg

02 インド風チキンカレー

- ・じゃが芋とコーンのチーズがけ
- ・人参しりしり
- ・ほうれん草と卵のソテー
- ・椎茸の胡麻醤油炒め

蛋	11.5g	エ	209kcal
脂	11.7g	炭	14.3g
塩	1.8g	カ	363mg
		リ	150mg

03 黒酢仕立ての肉団子

- ・卵入り木耳ちりめん炒め
- ・じゃが芋クリーム煮
- ・野菜ナムル
- ・茄子のピリ辛炒め

蛋	9.0g	エ	222kcal
脂	12.5g	炭	18.4g
塩	1.6g	カ	319mg
		リ	131mg

04 ポークソテーと野菜の炒め物

- ・ペンネあさりソース
- ・ほうれん草とコーン炒め
- ・南瓜のいとこ煮
- ・ひじき蒟蒻煮

蛋	8.8g	エ	228kcal
脂	10.9g	炭	23.7g
塩	1.5g	カ	261mg
		リ	85mg

05 鯖(サバ)の塩焼きと切り昆布煮

- ・野菜のそぼろあんかけ
- ・コーン玉葱炒め
- ・味噌だれこんにゃく
- ・薩摩芋甘煮

蛋	9.5g	エ	224kcal
脂	13.6g	炭	16.0g
塩	1.5g	カ	249mg
		リ	106mg

06 牛カルビ

- ・ポテの鮭クリームソースがけ
- ・ひじき煮
- ・キャベツのお浸し
- ・中華山くげ煮

蛋	8.5g	エ	234kcal
脂	17.2g	炭	11.5g
塩	1.5g	カ	218mg
		リ	51mg

07 白身魚のにら玉あんかけ

- ・キャベツと挽き肉のバスタ
- ・洋風温野菜
- ・切干大根
- ・きのこのお浸し

蛋	8.9g	エ	202kcal
脂	12.1g	炭	14.3g
塩	1.7g	カ	226mg
		リ	86mg

Cセット



02 白身魚の味噌焼きと野菜の煮物

01 ポークジンジャー

- ・ツナときのこのパスタ
- ・ほうれん草のパターソテー
- ・大学芋
- ・れんこんの煮物

蛋	10.9g	エ	246kcal
脂	10.9g	炭	25.9g
塩	1.5g	カ	241mg
		リ	100mg

02 白身魚の味噌焼きと野菜の煮物

- ・筍と野菜のバター醤油ソテー
- ・炒り豆腐煮
- ・明太子マッシュポテト
- ・2色の桃のコンポート

蛋	9.5g	エ	200kcal
脂	10.7g	炭	16.5g
塩	1.5g	カ	324mg
		リ	98mg

03 野菜つくね

- ・大根のツナあん
- ・チンゲン菜とコーンのソテー
- ・薩摩芋と南瓜のマヨネーズ和え
- ・人参しりしり

蛋	9.2g	エ	211kcal
脂	12.3g	炭	15.8g
塩	1.8g	カ	289mg
		リ	113mg

04 ビーフシチュー

- ・麻婆春雨
- ・ほうれん草のクリームソース
- ・花野菜のコンソメ仕立て
- ・パイナップル

蛋	8.0g	エ	220kcal
脂	15.3g	炭	12.7g
塩	1.6g	カ	163mg
		リ	44mg

05 鶏肉のオニオンソース

- ・竹輪の卵あんかけ
- ・人参とカラアワの胡麻だれ和え
- ・青梗菜としめじの和え物
- ・ひじきと蓮根のサラダ

蛋	11.0g	エ	211kcal
脂	10.5g	炭	18.0g
塩	1.5g	カ	204mg
		リ	131mg

06 鰯(アジ)の照り焼き大根おろし添え

- ・ハッシュドビーフ
- ・カレービーフン
- ・じゃが芋ベーコン炒め
- ・ほうれん草のお浸し

蛋	11.6g	エ	209kcal
脂	11.8g	炭	14.1g
塩	1.0g	カ	366mg
		リ	107mg

07 ねぎ塩豚カルビ

- ・ブロッコリーとふきのツナあん
- ・にら玉
- ・りんごのミルク煮
- ・グリーンピースコーンバター炒め

蛋	7.3g	エ	240kcal
脂	18.2g	炭	11.5g
塩	1.5g	カ	176mg
		リ	89mg

・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 カ|カリウム リ|リン

Dセット



02 タルタルのチキン南蛮

01 白身魚の 香草パン粉焼き

- ・ポトフ風温野菜
- ・切り昆布の生姜炒め煮
- ・マッシュポテト
- ・青梗菜のお浸し

蛋	9.7g	エ	223kcal
脂	14.7g	炭	13.0g
塩	1.4g	カ	314mg
		U	93mg

02 タルタルの チキン南蛮

- ・ほうれん草とあさりのソテー
- ・玉葱のマリネ
- ・南瓜のレモン煮
- ・ずいきの田舎煮

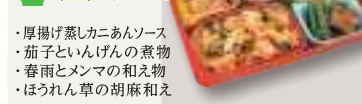
蛋	10.9g	エ	248kcal
脂	11.9g	炭	24.3g
塩	1.8g	カ	279mg
		U	173mg

03 南瓜と 肉の煮物

- ・鯖の竜田揚げ(キャベツを追加)
- ・白菜の柚子風味
- ・金平牛蒡
- ・ピリ辛茼蒿

蛋	8.6g	エ	239kcal
脂	15.8g	炭	15.4g
塩	1.5g	カ	290mg
		U	84mg

Eセット



- ・厚揚げ蒸しカニあんソース
- ・茄子といんげんの煮物
- ・春雨とメンマの和え物
- ・ほうれん草の胡麻和え

蛋	7.4g	エ	207kcal
脂	15.0g	炭	10.6g
塩	1.5g	カ	187mg
		U	78mg

05 かに玉

- ・蓮根のそぼろあんかけ
- ・ポテトと玉葱のカレー風味炒め
- ・きのこのオイスター炒め
- ・ひじきと枝豆の煮物

蛋	7.7g	エ	213kcal
脂	12.7g	炭	17.2g
塩	1.9g	カ	244mg
		U	154mg

06 やわらか ハンバーグ

- ・ブロッコリーのねぎ塩ソースかけ
- ・椎茸と茼蒿のピリ辛炒め
- ・枝豆の白和え
- ・小松菜ガーリック風味

蛋	10.8g	エ	240kcal
脂	13.7g	炭	18.4g
塩	1.9g	カ	414mg
		U	168mg

07 鯖(サバ)の 味噌煮

- ・春雨サラダ
- ・金平牛蒡
- ・がんもの煮物と椎茸煮
- ・蒸し南瓜とブロッコリー

蛋	8.9g	エ	209kcal
脂	12.2g	炭	16.0g
塩	1.6g	カ	145mg
		U	91mg



01 鶏肉と卵の炒め煮

01 鶏肉と卵の 炒め煮

- ・あさりと切昆布煮
- ・蓮根の明太ソースかけ
- ・金平牛蒡
- ・薩摩芋ハニーソース

蛋	7.1g	エ	214kcal
脂	13.5g	炭	16.2g
塩	1.9g	カ	146mg
		U	102mg

02 鰯(アジ)の 野菜あんかけ

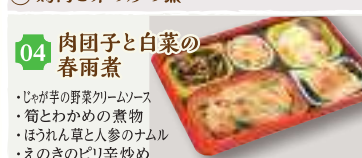
- ・キャベツと木耳の炒め物
- ・菜の花の胡麻和え
- ・じゃがバター
- ・しめじの醤油炒め

蛋	11.0g	エ	226kcal
脂	14.1g	炭	13.8g
塩	1.5g	カ	331mg
		U	131mg

03 青梗菜と牛肉の オイスター炒め

- ・白身魚の煮付け
- ・炒り玉子のトマトソース
- ・もやし中華和え
- ・コーンのバター風味

蛋	8.1g	エ	212kcal
脂	17.1g	炭	6.4g
塩	1.4g	カ	159mg
		U	85mg



- ・じゃが芋の野菜クリームソース
- ・筍とわかめの煮物
- ・ほうれん草と人参のナムル
- ・えのきのピリ辛炒め

蛋	9.1g	エ	212kcal
脂	10.1g	炭	21.2g
塩	1.6g	カ	289mg
		U	123mg

05 海鮮と野菜の 醤油旨煮

- ・ジャージャー麺風バスタ
- ・ふきと油揚げの煮物
- ・大根のピリ辛醤油あん
- ・南瓜のいとこ煮

蛋	9.0g	エ	207kcal
脂	10.5g	炭	19.2g
塩	1.7g	カ	211mg
		U	141mg

06 肉じゃが

- ・なすのおろしあん
- ・キャベツとメンマの和え物
- ・小松菜と厚揚げ煮
- ・焙煎胡麻の牛蒡サラダ

蛋	7.9g	エ	233kcal
脂	11.5g	炭	24.5g
塩	1.9g	カ	329mg
		U	92mg

07 鰯(カレイ)の みぞれあん

- ・白身魚とキャベツの和え物
- ・ヤングコーン中華炒め
- ・ブロッコリーのおかか和え
- ・ひじき煮

蛋	9.9g	エ	214kcal
脂	14.3g	炭	11.3g
塩	1.5g	カ	300mg
		U	89mg



01 トマトソースのロールキャベツ

01 トマトソースの ロールキャベツ

- ・カレーフライドポテト
- ・蓮根の胡麻マヨネーズ
- ・高野豆腐の煮物とオクラあん
- ・パイナップル

蛋	7.1g	エ	210kcal
脂	11.6g	炭	19.3g
塩	1.5g	カ	342mg
		U	116mg

02 白身魚の きのこあんかけ

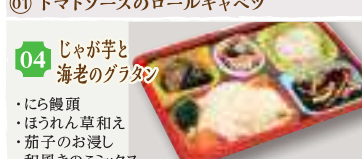
- ・牛すき風
- ・牛蒡ツナマヨ和え
- ・ほうれん草のお浸し
- ・わかめと竹の子煮炒め煮

蛋	11.3g	エ	210kcal
脂	13.3g	炭	11.2g
塩	1.5g	カ	169mg
		U	86mg

03 牛鍋

- ・卵甘酢ソース
- ・小松菜の中華炒め
- ・がんものみぞれかけ
- ・白玉あずき

蛋	8.6g	エ	244kcal
脂	18.3g	炭	11.2g
塩	1.4g	カ	164mg
		U	78mg



- ・にら鰻頭
- ・ほうれん草和え
- ・茄子のお浸し
- ・和風きのこミックス

蛋	8.6g	エ	238kcal
脂	12.6g	炭	22.3g
塩	1.5g	カ	246mg
		U	122mg

05 酢豚

- ・あさりの春雨炒め
- ・ブロッコリーの胡麻和え
- ・木耳ともやしの炒め物
- ・コーン 枝豆卵サラダ

蛋	11.5g	エ	237kcal
脂	13.1g	炭	18.2g
塩	1.9g	カ	280mg
		U	173mg

06 鰯(タラ)の唐揚げ 和風あんかけ

- ・豚肉とやしの胡麻ソースかけ
- ・小松菜バター和え
- ・茄子とじゃが芋のトマト煮
- ・ひじきと豆の青じそ風味

蛋	10.9g	エ	224kcal
脂	15.5g	炭	10.4g
塩	1.6g	カ	308mg
		U	118mg

07 ゴーヤ チャンプル

- ・鯖の竜田揚げ生姜たれ
- ・カリフラワーカレー炒め
- ・メンマと茼蒿の炒め煮
- ・白菜の柚子風味

蛋	7.9g	エ	232kcal
脂	17.0g	炭	11.9g
塩	1.7g	カ	181mg
		U	112mg



05 赤魚の衣揚げサルサソース

01 中華 あんかけそば

- ・ズッキーニとエビのツナマヨ
- ・茄子のトマトソース
- ・ほうれん草のピリ辛炒め煮
- ・キャベツの昆布和え

蛋	7.1g	エ	212kcal
脂	13.7g	炭	15.2g
塩	2.0g	カ	208mg
		U	69mg

02 茄子と豚肉の 味噌炒め

- ・あさりの酒蒸し
- ・フライドポテトのバブリカガーリック
- ・インゲンの胡麻和え
- ・ひじきの煮物

蛋	8.4g	エ	245kcal
脂	15.0g	炭	18.9g
塩	1.5g	カ	366mg
		U	109mg

03 さんまの生姜煮

- ・根菜のそぼろ黒酢あん
- ・南瓜の旨煮
- ・小松菜の中華和え
- ・こんにゃく煮

蛋	10.3g	エ	210kcal
脂	11.2g	炭	17.0g
塩	1.7g	カ	263mg
		U	153mg



- ・大根のカニあんソース
- ・挽肉入り牛蒡炒め
- ・フキと筍の煮物
- ・薩摩芋のシナモン風味

蛋	10.4g	エ	208kcal
脂	12.9g	炭	12.4g
塩	1.7g	カ	275mg
		U	113mg

05 赤魚の衣揚げ サルサソース

- ・鶏肉のオイスター炒め
- ・大根の白みそ田楽
- ・白菜の柚子風味
- ・青豆の甘煮

蛋	13.9g	エ	227kcal
脂	11.6g	炭	16.8g
塩	1.7g	カ	309mg
		U	141mg

06 チーズ カレーバーグ

- ・春雨と野菜の炒め物
- ・小松菜の土佐煮
- ・切干大根
- ・りんごのコンポート

蛋	10.2g	エ	231kcal
脂	11.6g	炭	21.3g
塩	2.0g	カ	280mg
		U	205mg

07 鯖(サバ)の 香草焼き

- ・もやしと油揚げの卵かけ
- ・きのこのバター風味
- ・ブロッコリーのピーナッツ和え
- ・ポテトのバター風味

蛋	10.1g	エ	240kcal
脂	16.8g	炭	12.0g
塩	1.3g	カ	338mg
		U	167mg