

**愛彩** 4から5種類のお惣菜。  
1日の塩分が3.0g以下(週平均)

**愛彩華** 6種類のお惣菜。  
1日の塩分が3.5g以下(週平均)

12/5(月)▶12/11(日)

ご注文締切日：11月30日(水)

# 愛彩

A I S A I

「ロコモ予防」には、バランスの良い十分な栄養を摂取することで、丈夫な骨や健康な筋肉を作る事がとても重要です。  
「愛彩」はお客さまの健康を考え抜いた、バランスの良い、毎日のカラダを作るお弁当です。  
①たんばく質たっぷり！ ②旬の食材を使用  
③ご高齢の方でも食べやすい食材・調理  
④少量多品目

12/5(月)



## ポークシチュー

キャベツとツナのソテー／白身魚フライ／もやしときゅうりの和え物／漬物

エネルギー 330kcal

タンパク質 15.3g 脂質 21.8g  
炭水化物 26.0g 塩分 2.0g

12/6(火)



## 鮭(サケ)のムニエル

青菜炒め／昆布と筍の煮物／いんげんのおかか和え／漬物

エネルギー 188kcal

タンパク質 16.1g 脂質 7.5g  
炭水化物 14.1g 塩分 2.3g

12/7(水)



## 豚肉のごま炒め

ブロッコリーのおんかけ／春雨ナムル／焼売／漬物

エネルギー 331kcal

タンパク質 16.5g 脂質 18.6g  
炭水化物 25.7g 塩分 2.2g

12/8(木)



## おでん

れんごんの味噌炒め／ハム&野菜のフライ／お浸し／漬物

エネルギー 178kcal

タンパク質 11.3g 脂質 7.4g  
炭水化物 20.4g 塩分 2.8g

12/9(金)



## 酢どり

和風生姜炒め／炊き合わせ／青菜の和え物／漬物

エネルギー 342kcal

タンパク質 16.9g 脂質 19.3g  
炭水化物 34.8g 塩分 2.7g

12/10(土)



## タラのマヨネーズ焼

春巻き／油揚げ入り旨煮／かくや和え／金時豆

エネルギー 252kcal

タンパク質 14.2g 脂質 11.5g  
炭水化物 24.5g 塩分 1.8g

12/11(日)



## メンチカツカレー

ポテトソテー／中華和え／カリフラワーのさっぱり和え／漬物

エネルギー 357kcal

タンパク質 10.3g 脂質 24.0g  
炭水化物 37.6g 塩分 2.4g

12/5(月)



## 鰯(アジ)の漬け焼

れんごんの金平／マカロニサラダ／水菜と白菜の和え物／うぐいす豆／五目揚げ豆腐

エネルギー 300kcal

タンパク質 18.0g 脂質 14.0g  
炭水化物 26.2g 塩分 2.4g

12/6(火)



## 生揚げの甘辛味噌炒め

野菜のそぼろあん／スパゲティーサラダ／ごま和え／金時豆／ワナンタン

エネルギー 336kcal

タンパク質 12.0g 脂質 14.7g  
炭水化物 36.7g 塩分 2.1g

12/7(水)



## エビ&白身魚フライ

がんも入り煮物／野菜炒め／大根の酢の物／金時豆／ちんげん菜の生姜和え

エネルギー 402kcal

タンパク質 13.3g 脂質 24.9g  
炭水化物 38.3g 塩分 2.2g

12/8(木)



## とり肉の生姜炒め

高野豆腐の卵とじ／大学芋／山菜の梅和え／漬物／干えび和え

エネルギー 349kcal

タンパク質 20.5g 脂質 21.0g  
炭水化物 35.7g 塩分 3.0g

12/9(金)



## ブリの照焼

大根サラダ／キャベツ炒め／ブロッコリーの辛子和え／漬物／唐揚げ＆いんげんソテー

エネルギー 410kcal

タンパク質 26.0g 脂質 22.7g  
炭水化物 25.3g 塩分 2.4g

12/10(土)



## 豚肉と春雨のピリ辛煮

野菜のコンソメソテー／高野豆腐入り煮物／おかか和え／漬物／きゅうりともやしの和え物

エネルギー 326kcal

タンパク質 18.0g 脂質 17.6g  
炭水化物 22.8g 塩分 2.3g

12/11(日)



## 豆腐のそぼろ炒め

生姜煮／柑橘ドレッシングサラダ／酢味噌和え／漬物／エビチリ

エネルギー 373kcal

タンパク質 15.7g 脂質 22.2g  
炭水化物 32.1g 塩分 2.5g

愛彩のメニュー紙の栄養数値はすべてごはん抜きとなっております。【ご飯 150g(茶碗1杯)】 エネルギー:252Kcal タンパク 3.8g 脂質 0.5g 炭水化物 55.7g 塩分 0g

アレルギー物質表示 小麦 乳 卵 そば 落花生 えび かに

※お届けの際、前日の空容器を回収いたします。夏期シーズンは保健衛生上「水洗い」にご協力ください。  
※当日の仕入の都合で内容の一部が変更になる場合がございますがご了承ください。 ※本誌記事および写真の無断転載を禁じます。

詳しくはこちら >>>

びあらいぶ  
ディナーサービス



担当者