おいしい食生活サポートシステム

らくらく御膳

rakurakugozen

宅配サービス

4月

前半

飯100g当たりの成分値目安

カロリー調整にお役立て下さい

エネルギー	168 kcal
タンパク質	2.6 g
脂質	0.4 g
炭水化物	36.8 g
塩分	0 g

お問い合わせ番号
(0848)40-0112
8:30～18:00
(月～土)

"食文化をトータルサポート"
アイサービス株式会社

本社〒722－0212
広島県尾道市美ノ郷町本郷1-123
TEL(0848)40－0112
FAX(0848)40－0113
http://ai-service.jp

らくらく御膳は、安全とおいしいを可能な限り追求しています。

ここが違う！ 化学調味料・合成保存料・着色料などを使用していない体にやさしい食品です。

ここが違う！ 活性酸素の発生を低くおさえる真空調理！

ここが違う！ 全ての食材は氷温熟成により旨みを最大限に引き出しています！



1日（土）



タラの照焼
きつま芋と昆布の煮物
白菜の生姜和え

エネルギー	155 kcal
タンパク質	13.6 g
脂質	0.6 g
炭水化物	24.7 g
塩分	2.2 g

2日（日）



豆腐ハンバーグ
エリンギと牛肉の甘辛煮
わかめの和え物

エネルギー	266 kcal
タンパク質	13.2 g
脂質	13.0 g
炭水化物	19.3 g
塩分	3.2 g

3日（月）



メバルの煮付
ごま南瓜
大根の友禅和え

エネルギー	173 kcal
タンパク質	14.7 g
脂質	3.3 g
炭水化物	19.6 g
塩分	1.7 g

4日（火）



鶏の照焼き
和風ポトフ
酢の物

エネルギー	261 kcal
タンパク質	24.7 g
脂質	11.8 g
炭水化物	14.0 g
塩分	2.9 g

5日（水）



サワラの磯辺焼き
牛肉コロッケ
なめこおろし和え

エネルギー	302 kcal
タンパク質	16.2 g
脂質	13.6 g
炭水化物	28.0 g
塩分	1.8 g

6日（木）



すき焼き煮
切干大根の炒り菜
わさび和え

エネルギー	329 kcal
タンパク質	15.9 g
脂質	17.4 g
炭水化物	28.3 g
塩分	2.2 g

7日（金）



サンマの利休焼き
冬瓜のカニあんかけ
しろ菜の胡麻和え

エネルギー	297 kcal
タンパク質	16.5 g
脂質	18.4 g
炭水化物	16.1 g
塩分	2.2 g

8日（土）



桜ずし
ふっくら高野の合せ煮
オクラの梅和え

エネルギー	144 kcal
タンパク質	6.8 g
脂質	3.8 g
炭水化物	20.8 g
塩分	2.2 g

9日（日）



白身魚のフライ・タルタルソース
法蓮草とベーコンのソテー
キャベツのレモン酢和え

エネルギー	353 kcal
タンパク質	16.3 g
脂質	20.1 g
炭水化物	28.1 g
塩分	2.7 g

10日（月）



ハムカツ
こんにゃくの炒め煮
チンゲン菜の辛子和え

エネルギー	189 kcal
タンパク質	10.0 g
脂質	4.6 g
炭水化物	27.9 g
塩分	1.7 g

11日（火）



スズキの照焼
南瓜のいとこ煮
春菊の磯辺和え

エネルギー	207 kcal
タンパク質	16.8 g
脂質	2.9 g
炭水化物	27.5 g
塩分	1.9 g

12日（水）



グリルチキン
フキと人参の煮物
コーンドレサラダ

エネルギー	256 kcal
タンパク質	13.9 g
脂質	16.5 g
炭水化物	13.3 g
塩分	1.0 g

13日（木）



ヒメダイの煮付け
炒り豆腐
白菜のかおり和え

エネルギー	220 kcal
タンパク質	18.9 g
脂質	9.7 g
炭水化物	14.6 g
塩分	1.9 g

14日（金）



焼肉風
蓮根のカレー炒め
インゲンと竹輪の和え物

エネルギー	317 kcal
タンパク質	12.0 g
脂質	14.1 g
炭水化物	36.5 g
塩分	3.5 g

15日（土）



タチウオの唐揚げ
五目巾着炊き合せ
菜種和え

エネルギー	339 kcal
タンパク質	15.8 g
脂質	21.7 g
炭水化物	19.4 g
塩分	1.7 g

16日（日）



豚肉味噌生姜焼き
茄子のそぼろ煮
白菜と昆布の和え物

エネルギー	342 kcal
タンパク質	18.6 g
脂質	18.3 g
炭水化物	24.9 g
塩分	3.3 g

●写真に写っているトッピング、飯は商品に含まれません。　●商品は写真と一部異なる場合があります。　●事情により献立を変更する場合があります。

おいしい食生活サポートシステム

らくらく御膳

rakurakugozen

宅配サービス

4月

後半

飯100g当たりの成分値目安

カロリー調整にお役立て下さい

エネルギー	168 kcal
タンパク質	2.6 g
脂質	0.4 g
炭水化物	36.8 g
塩分	0 g

お問い合わせ番号
(0848)40-0112
8:30～18:00
(月～土)

"食文化をトータルサポート"
アイサービス株式会社

本社〒722－0212
広島県尾道市美ノ郷町本郷1-123
TEL(0848)40－0112
FAX(0848)40－0113
http://ai-service.jp

全ての魚料理は、骨を気にせずそのまま召し上がって頂けます。
大きな魚の切り身は骨を抜き加工を行い、手のひらサイズの小魚は骨まで軟らかく、圧力調理をしています。



骨を気にせず丸かじりOK！

骨ごと食べてカルシウムも丸ごと！

良質な魚！やさしい味付け！



表示説明

献立品目の色

は湯煎加熱してお召し上がり下さい。

は流水解凍してお召し上がり下さい。

骨軟　骨まで軟らかく調理してあります。骨ごとお召し上がり下さい。

骨抜　骨抜き加工を行っています。そのままお召し上がり下さい。

17日（月）



カレイのおろし煮
青梗菜の炒り菜
ちくわ三杯酢

エネルギー	170 kcal
タンパク質	13.7 g
脂質	5.3 g
炭水化物	17.3 g
塩分	1.6 g

18日（火）



豚肉のオイスターソース炒め
蒟と油揚げの煮物
白菜とニラのお浸し

エネルギー	244 kcal
タンパク質	22.9 g
脂質	9.8 g
炭水化物	15.4 g
塩分	2.1 g

19日（水）



サバの竜田揚げ
ごぼうとベーコンのソテー
ホウレン草のおひたし

エネルギー	317 kcal
タンパク質	19.1 g
脂質	14.8 g
炭水化物	26.5 g
塩分	2.3 g

20日（木）



チキンカレー
コールスローサラダ
フルーツミックス

エネルギー	258 kcal
タンパク質	11.2 g
脂質	8.3 g
炭水化物	35.1 g
塩分	2.5 g

21日（金）



アカウオの煮付け
肉かぼちゃ
キャベツのごま酢和え

エネルギー	272 kcal
タンパク質	16.3 g
脂質	11.1 g
炭水化物	25.0 g
塩分	1.6 g

22日（土）



牛肉のにんにく醤油焼き
三色いなり
オクラのかか和え

エネルギー	318 kcal
タンパク質	23.5 g
脂質	13.8 g
炭水化物	23.9 g
塩分	2.9 g

23日（日）



アジのスパイス焼き
レンコン肉詰めフライ
法蓮草のナムル

エネルギー	280 kcal
タンパク質	19.0 g
脂質	15.0 g
炭水化物	16.0 g
塩分	1.6 g

24日（月）



牛しぐれ煮
厚焼玉子
インゲンの胡麻和え

エネルギー	236 kcal
タンパク質	16.0 g
脂質	8.5 g
炭水化物	23.8 g
塩分	2.1 g

25日（火）



イワシの梅煮
大根のうま煮
菜の花の磯辺和え

エネルギー	191 kcal
タンパク質	16.2 g
脂質	5.8 g
炭水化物	18.9 g
塩分	1.7 g

26日（水）



八宝菜
豆腐シューマイ
バンバンジーサラダ

エネルギー	262 kcal
タンパク質	16.7 g
脂質	11.5 g
炭水化物	23.5 g
塩分	2.7 g

27日（木）



ホキのレモンペッパーソテー
カニ玉あんかけ
ビーンズサラダ

エネルギー	316 kcal
タンパク質	21.3 g
脂質	19.6 g
炭水化物	13.8 g
塩分	1.8 g

28日（金）



鶏の揚げ煮
枝豆豆腐炊き合せ
きのこのお浸し

エネルギー	297 kcal
タンパク質	21.9 g
脂質	13.4 g
炭水化物	23.2 g
塩分	2.1 g

29日（土）



タチウオのスパイス焼き
れんこんの金平
もやしと竹輪のお浸し

エネルギー	168 kcal
タンパク質	14.0 g
脂質	5.6 g
炭水化物	14.3 g
塩分	1.3 g

30日（日）



豚肉と蕨の生姜焼き
じゃこ茄子
柚子大根

エネルギー	321 kcal
タンパク質	22.3 g
脂質	13.9 g
炭水化物	27.0 g
塩分	3.5 g

●写真に写っているトッピング、飯は商品に含まれません。　●商品は写真と一部異なる場合があります。　●事情により献立を変更する場合があります。