

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

※お料理はすべて冷凍です



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
広島県尾道市美々町本郷1-123
TEL(0848)40-0112
FAX(0848)40-0113
http://ai-service.jp



13日(月)  鶏肉のクリーム煮 野菜コロッケ コーンドレサラダ <table> <tr><td>エネルギー</td><td>354</td><td>kcal</td></tr> <tr><td>タンパク質</td><td>19.5</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>15.4</td><td>g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>33.8</td><td>g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>2.3</td><td>g</td></tr> </table>	エネルギー	354	kcal	タンパク質	19.5	g	脂質	15.4	g	炭水化物	33.8	g	塩分	2.3	g	14日(火)  骨軟 サンマの利休焼き 春雨巾着炊き合せ きのこのお浸し <table> <tr><td>エネルギー</td><td>327</td><td>kcal</td></tr> <tr><td>タンパク質</td><td>17.6</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>20.6</td><td>g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>16.4</td><td>g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>1.9</td><td>g</td></tr> </table>	エネルギー	327	kcal	タンパク質	17.6	g	脂質	20.6	g	炭水化物	16.4	g	塩分	1.9	g	15日(水)  ビーフカレー 温野菜サラダ フルーツみつ豆 <table> <tr><td>エネルギー</td><td>292</td><td>kcal</td></tr> <tr><td>タンパク質</td><td>6.1</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>14.2</td><td>g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>34.4</td><td>g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>3.0</td><td>g</td></tr> </table>	エネルギー	292	kcal	タンパク質	6.1	g	脂質	14.2	g	炭水化物	34.4	g	塩分	3.0	g	16日(木)  骨抜 メバルの煮付け さつま芋の彩り煮 小松菜の土佐和え <table> <tr><td>エネルギー</td><td>195</td><td>kcal</td></tr> <tr><td>タンパク質</td><td>15.7</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>3.9</td><td>g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>23.2</td><td>g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>2.1</td><td>g</td></tr> </table>	エネルギー	195	kcal	タンパク質	15.7	g	脂質	3.9	g	炭水化物	23.2	g	塩分	2.1	g	17日(金)  牛肉のにんにく醤油焼き カニ風味シューマイ 牛蒡サラダ <table> <tr><td>エネルギー</td><td>332</td><td>kcal</td></tr> <tr><td>タンパク質</td><td>20.0</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>16.7</td><td>g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>25.1</td><td>g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>2.2</td><td>g</td></tr> </table>	エネルギー	332	kcal	タンパク質	20.0	g	脂質	16.7	g	炭水化物	25.1	g	塩分	2.2	g	18日(土)  骨抜 サバのみりん漬け 大豆五目煮 しろ菜の胡麻和え <table> <tr><td>エネルギー</td><td>250</td><td>kcal</td></tr> <tr><td>タンパク質</td><td>17.3</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>9.1</td><td>g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>22.9</td><td>g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>1.8</td><td>g</td></tr> </table>	エネルギー	250	kcal	タンパク質	17.3	g	脂質	9.1	g	炭水化物	22.9	g	塩分	1.8	g	19日(日)  麩と豚肉の炒め煮 大根のうま煮 ひじきの酢の物 <table> <tr><td>エネルギー</td><td>167</td><td>kcal</td></tr> <tr><td>タンパク質</td><td>13.1</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>5.4</td><td>g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>17.8</td><td>g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>1.7</td><td>g</td></tr> </table>	エネルギー	167	kcal	タンパク質	13.1	g	脂質	5.4	g	炭水化物	17.8	g	塩分	1.7	g
エネルギー	354	kcal																																																																																																													
タンパク質	19.5	g																																																																																																													
脂質	15.4	g																																																																																																													
炭水化物	33.8	g																																																																																																													
塩分	2.3	g																																																																																																													
エネルギー	327	kcal																																																																																																													
タンパク質	17.6	g																																																																																																													
脂質	20.6	g																																																																																																													
炭水化物	16.4	g																																																																																																													
塩分	1.9	g																																																																																																													
エネルギー	292	kcal																																																																																																													
タンパク質	6.1	g																																																																																																													
脂質	14.2	g																																																																																																													
炭水化物	34.4	g																																																																																																													
塩分	3.0	g																																																																																																													
エネルギー	195	kcal																																																																																																													
タンパク質	15.7	g																																																																																																													
脂質	3.9	g																																																																																																													
炭水化物	23.2	g																																																																																																													
塩分	2.1	g																																																																																																													
エネルギー	332	kcal																																																																																																													
タンパク質	20.0	g																																																																																																													
脂質	16.7	g																																																																																																													
炭水化物	25.1	g																																																																																																													
塩分	2.2	g																																																																																																													
エネルギー	250	kcal																																																																																																													
タンパク質	17.3	g																																																																																																													
脂質	9.1	g																																																																																																													
炭水化物	22.9	g																																																																																																													
塩分	1.8	g																																																																																																													
エネルギー	167	kcal																																																																																																													
タンパク質	13.1	g																																																																																																													
脂質	5.4	g																																																																																																													
炭水化物	17.8	g																																																																																																													
塩分	1.7	g																																																																																																													
20日(月)  骨抜 カレイの生姜煮 里芋の含め煮 キャベツとベーコンのおかか和え <table> <tr><td>エネルギー</td><td>179</td><td>kcal</td></tr> <tr><td>タンパク質</td><td>16.0</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>3.5</td><td>g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>19.8</td><td>g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>2.2</td><td>g</td></tr> </table>	エネルギー	179	kcal	タンパク質	16.0	g	脂質	3.5	g	炭水化物	19.8	g	塩分	2.2	g	21日(火)  牛しぐれ煮 枝豆腐炊き合せ わかめの酢の物 <table> <tr><td>エネルギー</td><td>267</td><td>kcal</td></tr> <tr><td>タンパク質</td><td>16.3</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>9.0</td><td>g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>33.0</td><td>g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>2.8</td><td>g</td></tr> </table>	エネルギー	267	kcal	タンパク質	16.3	g	脂質	9.0	g	炭水化物	33.0	g	塩分	2.8	g	22日(水)  骨抜 サケのレモン蒸し 南瓜のそぼろ煮 しろ菜のおひたし <table> <tr><td>エネルギー</td><td>238</td><td>kcal</td></tr> <tr><td>タンパク質</td><td>17.4</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>7.3</td><td>g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>24.4</td><td>g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>2.3</td><td>g</td></tr> </table>	エネルギー	238	kcal	タンパク質	17.4	g	脂質	7.3	g	炭水化物	24.4	g	塩分	2.3	g	23日(木)  鶏肉の山賊焼 大豆と竹輪の甘辛煮 茄子とオクラの辛子和え <table> <tr><td>エネルギー</td><td>305</td><td>kcal</td></tr> <tr><td>タンパク質</td><td>28.6</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>13.2</td><td>g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>16.3</td><td>g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>2.1</td><td>g</td></tr> </table>	エネルギー	305	kcal	タンパク質	28.6	g	脂質	13.2	g	炭水化物	16.3	g	塩分	2.1	g	24日(金)  骨軟 イワシの梅煮 金平ごぼう 白菜のかおり和え <table> <tr><td>エネルギー</td><td>211</td><td>kcal</td></tr> <tr><td>タンパク質</td><td>14.3</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>6.5</td><td>g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>22.1</td><td>g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>2.5</td><td>g</td></tr> </table>	エネルギー	211	kcal	タンパク質	14.3	g	脂質	6.5	g	炭水化物	22.1	g	塩分	2.5	g	25日(土)  牛肉と厚揚げ煮 エビカツ 小松菜のピーナッツ和え <table> <tr><td>エネルギー</td><td>274</td><td>kcal</td></tr> <tr><td>タンパク質</td><td>20.1</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>10.2</td><td>g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>24.5</td><td>g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>1.4</td><td>g</td></tr> </table>	エネルギー	274	kcal	タンパク質	20.1	g	脂質	10.2	g	炭水化物	24.5	g	塩分	1.4	g	26日(日)  骨抜 サワラの柚庵焼き フキと人参の煮物 菜の花の胡麻ごし <table> <tr><td>エネルギー</td><td>204</td><td>kcal</td></tr> <tr><td>タンパク質</td><td>17.7</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>8.9</td><td>g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>14.1</td><td>g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>1.5</td><td>g</td></tr> </table>	エネルギー	204	kcal	タンパク質	17.7	g	脂質	8.9	g	炭水化物	14.1	g	塩分	1.5	g
エネルギー	179	kcal																																																																																																													
タンパク質	16.0	g																																																																																																													
脂質	3.5	g																																																																																																													
炭水化物	19.8	g																																																																																																													
塩分	2.2	g																																																																																																													
エネルギー	267	kcal																																																																																																													
タンパク質	16.3	g																																																																																																													
脂質	9.0	g																																																																																																													
炭水化物	33.0	g																																																																																																													
塩分	2.8	g																																																																																																													
エネルギー	238	kcal																																																																																																													
タンパク質	17.4	g																																																																																																													
脂質	7.3	g																																																																																																													
炭水化物	24.4	g																																																																																																													
塩分	2.3	g																																																																																																													
エネルギー	305	kcal																																																																																																													
タンパク質	28.6	g																																																																																																													
脂質	13.2	g																																																																																																													
炭水化物	16.3	g																																																																																																													
塩分	2.1	g																																																																																																													
エネルギー	211	kcal																																																																																																													
タンパク質	14.3	g																																																																																																													
脂質	6.5	g																																																																																																													
炭水化物	22.1	g																																																																																																													
塩分	2.5	g																																																																																																													
エネルギー	274	kcal																																																																																																													
タンパク質	20.1	g																																																																																																													
脂質	10.2	g																																																																																																													
炭水化物	24.5	g																																																																																																													
塩分	1.4	g																																																																																																													
エネルギー	204	kcal																																																																																																													
タンパク質	17.7	g																																																																																																													
脂質	8.9	g																																																																																																													
炭水化物	14.1	g																																																																																																													
塩分	1.5	g																																																																																																													
27日(月)  肉団子の甘酢あん 茄子の揚げ煮 キャベツのピリ辛漬け <table> <tr><td>エネルギー</td><td>329</td><td>kcal</td></tr> <tr><td>タンパク質</td><td>11.6</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>12.7</td><td>g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>31.3</td><td>g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>2.7</td><td>g</td></tr> </table>	エネルギー	329	kcal	タンパク質	11.6	g	脂質	12.7	g	炭水化物	31.3	g	塩分	2.7	g	28日(火)  骨抜 カレイの竜田揚げ 厚焼玉子 青菜と蒲鉾の和え物 <table> <tr><td>エネルギー</td><td>210</td><td>kcal</td></tr> <tr><td>タンパク質</td><td>16.2</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>10.4</td><td>g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>12.3</td><td>g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>1.9</td><td>g</td></tr> </table>	エネルギー	210	kcal	タンパク質	16.2	g	脂質	10.4	g	炭水化物	12.3	g	塩分	1.9	g	29日(水)  チキンソテー・トマトソース 春雨とハムのソテー コーンとツナのサラダ <table> <tr><td>エネルギー</td><td>207</td><td>kcal</td></tr> <tr><td>タンパク質</td><td>16.9</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>5.9</td><td>g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>21.0</td><td>g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>1.6</td><td>g</td></tr> </table>	エネルギー	207	kcal	タンパク質	16.9	g	脂質	5.9	g	炭水化物	21.0	g	塩分	1.6	g	30日(木)  骨抜 サバの煮付け さつま芋のきんぴら 柚子大根 <table> <tr><td>エネルギー</td><td>237</td><td>kcal</td></tr> <tr><td>タンパク質</td><td>14.3</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>8.1</td><td>g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>25.5</td><td>g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>1.7</td><td>g</td></tr> </table>	エネルギー	237	kcal	タンパク質	14.3	g	脂質	8.1	g	炭水化物	25.5	g	塩分	1.7	g	31日(金)  牛肉と法蓮草の炒め物 マカロニソテー もやしと竹輪のお浸し <table> <tr><td>エネルギー</td><td>203</td><td>kcal</td></tr> <tr><td>タンパク質</td><td>17.6</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>6.0</td><td>g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>19.8</td><td>g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>2.1</td><td>g</td></tr> </table>	エネルギー	203	kcal	タンパク質	17.6	g	脂質	6.0	g	炭水化物	19.8	g	塩分	2.1	g	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! 良質な魚! やさしい味付け																															
エネルギー	329	kcal																																																																																																													
タンパク質	11.6	g																																																																																																													
脂質	12.7	g																																																																																																													
炭水化物	31.3	g																																																																																																													
塩分	2.7	g																																																																																																													
エネルギー	210	kcal																																																																																																													
タンパク質	16.2	g																																																																																																													
脂質	10.4	g																																																																																																													
炭水化物	12.3	g																																																																																																													
塩分	1.9	g																																																																																																													
エネルギー	207	kcal																																																																																																													
タンパク質	16.9	g																																																																																																													
脂質	5.9	g																																																																																																													
炭水化物	21.0	g																																																																																																													
塩分	1.6	g																																																																																																													
エネルギー	237	kcal																																																																																																													
タンパク質	14.3	g																																																																																																													
脂質	8.1	g																																																																																																													
炭水化物	25.5	g																																																																																																													
塩分	1.7	g																																																																																																													
エネルギー	203	kcal																																																																																																													
タンパク質	17.6	g																																																																																																													
脂質	6.0	g																																																																																																													
炭水化物	19.8	g																																																																																																													
塩分	2.1	g																																																																																																													

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!

良質な魚!
やさしい味付け

●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。