

おいしい食生活サポートシステム

らくらく御膳

rakurakugozen

配食サービス

東京都中央区新富町



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！

高温高圧殺菌による安心・安全な真空調理！

ここが違う！

給食委託の経験を活かし、御利用者様に「おいしい」を提供致します！



1日(金)



骨抜



サバの西京焼き
ごまかぼちゃ
小松菜のピーナッツ和え

エネルギー	290	kcal
タンパク質	14.8	g
脂質	19.5	g
炭水化物	18.0	g
塩分	1.1	g

2日(土)



豚肉と舞茸の生姜焼き
さつま芋の煮しめ
チンゲン菜のごま和え

エネルギー	263	kcal
タンパク質	15.9	g
脂質	11.0	g
炭水化物	29.1	g
塩分	2.9	g

3日(日)

お休み

4日(月)



骨抜



白糸ダラの豆乳煮
茄子のそぼろ煮
ビーンズサラダ

エネルギー	244	kcal
タンパク質	19.9	g
脂質	11.5	g
炭水化物	16.1	g
塩分	2.0	g

5日(火)



厚揚げの五目炒め
筑前煮
二色和え

エネルギー	215	kcal
タンパク質	11.7	g
脂質	7.7	g
炭水化物	26.7	g
塩分	2.4	g

6日(水)



マイルドビーフカレー
ハムとキャベツのマリネ
フルーツみつ豆

エネルギー	376	kcal
タンパク質	9.5	g
脂質	20.0	g
炭水化物	41.8	g
塩分	2.9	g

7日(木)



鶏のさっぱり煮
焼き豆腐の煮奴
中華ドレサラダ

エネルギー	251	kcal
タンパク質	19.4	g
脂質	12.9	g
炭水化物	14.2	g
塩分	2.5	g

8日(金)



八宝菜
水餃子
大根とかにかまの酢の物

エネルギー	241	kcal
タンパク質	15.7	g
脂質	8.5	g
炭水化物	26.5	g
塩分	3.3	g

9日(土)



バーベキューチキン
青菜と貝柱の塩炒め
かぼちゃサラダ

エネルギー	252	kcal
タンパク質	13.4	g
脂質	13.7	g
炭水化物	19.5	g
塩分	2.0	g

10日(日)

お休み

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	2.5	g
脂質	0.3	g
炭水化物	37.1	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



11日(月)



骨抜



ホッケの柚庵焼き
かぼちゃ煮
いんげんのピーナッツ和え

エネルギー	181	kcal
タンパク質	14.5	g
脂質	5.4	g
炭水化物	21.8	g
塩分	1.4	g

12日(火)



骨抜



プリの照焼き
がんもの含め煮
レモン酢和え

エネルギー	252	kcal
タンパク質	18.0	g
脂質	15.5	g
炭水化物	14.5	g
塩分	1.7	g

13日(水)



牛肉と厚揚げ煮
さつま芋の彩り煮
菜の花の白和え

エネルギー	336	kcal
タンパク質	13.0	g
脂質	17.9	g
炭水化物	35.1	g
塩分	2.5	g

14日(木)



白身魚のフライ・タルタルソース
ビーファン炒め
シーチキンサラダ

エネルギー	353	kcal
タンパク質	14.1	g
脂質	20.6	g
炭水化物	28.0	g
塩分	2.5	g

15日(金)



豚肉と舞茸のバターボン酢風味炒め
ジャーマンポテト
ご

エネルギー	353	kcal
タンパク質	14.1	g
脂質	20.6	g
炭水化物	28.0	g
塩分	2.5	g

表示説明

献立品目の色

- は湯煎加熱してお召上がり下さい。
- は流水解凍してお召上がり下さい。

骨抜 骨抜き加工を行っています。そのままお召上がり下さい。

●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。

らくらく御膳

rakurakugozen

配食サービス

本館調理・加工・包装



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	2.5	g
脂質	0.3	g
炭水化物	37.1	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



【昼食1食当たりの平均栄養価】

エネルギー	300kcal
タンパク質	16.0g
脂質	15.0g
炭水化物	25.0g
塩分	2.4g

(おかずのみの栄養価になります)



16日(土)



骨抜



サバの甘酢あんかけ

さつまいも揚げと大根のバター醤油風煮

青菜とサケの焼浸し

エネルギー	296	kcal
タンパク質	16.2	g
脂質	19.6	g
炭水化物	17.4	g
塩分	2.2	g

お休み

18日(月)



骨抜



ブリのしぐれ煮

ひじきとごぼうのきんぴら

ほうれん草のピーナツ和え

エネルギー	254	kcal
タンパク質	18.3	g
脂質	14.3	g
炭水化物	19.2	g
塩分	1.7	g

19日(火)



豚しゃぶ(香味玉葱ソース)

大根のうま煮

白菜のかおり和え

エネルギー	232	kcal
タンパク質	18.0	g
脂質	11.7	g
炭水化物	16.8	g
塩分	2.3	g

20日(水)



骨抜



カレイの生姜煮

筑前煮

小松菜とえびの海苔和え

エネルギー	147	kcal
タンパク質	17.8	g
脂質	2.7	g
炭水化物	15.5	g
塩分	1.8	g

21日(木)



チキンカレー

ミモザサラダ

フルーツミックス

エネルギー	320	kcal
タンパク質	10.2	g
脂質	13.8	g
炭水化物	39.1	g
塩分	2.8	g

22日(金)



骨抜



アジの唐揚げ黒酢あん

れんこんきんぴら

わさび和え

エネルギー	305	kcal
タンパク質	17.7	g
脂質	12.7	g
炭水化物	31.3	g
塩分	2.7	g

23日(土)



ウナギ入りちらし寿司

切干大根の炒り煮

小松菜とえびの和え物

エネルギー	225	kcal
タンパク質	9.2	g
脂質	5.9	g
炭水化物	34.4	g
塩分	4.2	g

お休み

25日(月)



牛しぐれ煮

麻婆春雨

大根の友禅和え

エネルギー	330	kcal
タンパク質	12.8	g
脂質	19.6	g
炭水化物	29.0	g
塩分	3.0	g

26日(火)



やわらか鶏つくね

マカロニトマトソテー

わかめの青じそサラダ

エネルギー	314	kcal
タンパク質	15.6	g
脂質	12.5	g
炭水化物	37.9	g
塩分	3.8	g

27日(水)



骨抜



サケのレモン蒸し

桜えびしんじょ炊き合せ

小松菜の錦和え

エネルギー	214	kcal
タンパク質	17.0	g
脂質	13.0	g
炭水化物	9.9	g
塩分	1.8	g

28日(木)



骨抜



ブリの利休焼き

茄子のそぼろ煮

白菜の柚子香和え

エネルギー	229	kcal
タンパク質	16.9	g
脂質	14.7	g
炭水化物	12.8	g
塩分	1.5	g

29日(金)



鶏ハラミのボン酢煮

かぼちゃコロッケ

ほうれん草とマグロフレークの和え物

エネルギー	331	kcal
タンパク質	15.4	g
脂質	17.7	g
炭水化物	29.5	g
塩分	2.5	g

30日(土)



牛丼

茄子の炒め煮

なめこおろし和え

エネルギー	365	kcal
タンパク質	12.0	g
脂質	24.2	g
炭水化物	30.6	g
塩分	2.9	g

お休み

31日(日)

●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。