タニタ監修

1/29

少数

乳成分

(0)

5

(\$

(FEELS)

(*)

19

(*)

26

乳成分

(A)

462

からだ倶楽部メニューカレンダー

お申し込み・お問合せ【受付時間 10:00~17:00 土日祝日を除く)】 **E 0120-47-0089**

13,500円 (税 · 宅配料込

(\$)

乳成分

0

沙沙小麦

29

∴お申し込みは1週間(月~金の5日分)単位となります ※お届けは配達エリア内に限ります

1セット(夕食+翌朝食)×5日分

夕食 🔥 塩分 2.06g 478

◆ 鶏肉の照り焼きオニオンソース

◆ 小松菜のくるみ味噌和え

◆ 春雨のカレー炒め

翌朝食 +*+ 塩分 2.01g

◆ 豆乳入り味噌汁

◆ 赤魚の煮付 牛蒡添え

◆ 十六穀ご飯

◆ ピーチゼリー

なます

◆ もち麦ご飯

水 金 火

【お申し込み・変更締切】7月23日17:00まで

7/28 夕食 ❖ 塩分 2.37g 475

- ◆ もち麦ご飯 ◆ 野菜入り麻婆豆腐
- ◆ 水菜とくわいの甘辛炒め
- ◆ ブロッコリーのアーモンド和え

翌朝食 ❖ 塩分 2.17g 539

- ◆ 十六穀ご飯 ◆ ほうれん草ポタージュ
- ◆ トマトと海老のバジル炒め ◆ カリフラワーのカレーマリネ
- などうゼリー

【お申し込み・変更締切】7月30日17:00まで

夕食 ◆◆ 塩分 2.59g

◆ 鶏肉のねぎチーズ焼き

◆ 水菜と油揚げの炒め物

◆ くらげとわかめの三杯酢

翌朝食 🐴 塩分 2.96g 515

◆ あさりと野菜の味噌汁

◆ 豚肉のバーベキューソース

◆ キャベツと小松菜の胡麻よごし

◆ もち麦ご飯

◆ 十六穀ご飯

◆ ピーチゼリー

◆ 発芽玄米入りご飯

翌朝食 💠 塩分 2.49g

◆ もち麦ご飯

◆うす葛汁

◆ 白身魚のフライタルタルソース

◆ 紫玉葱とかぶのピクルス

◆ 豚肉と根菜のごまバター味噌煮

夕食 → 塩分 2.43g 568

◆ ずいきとごぼうのきんぴら

◆ ほうれん草のアーモンド和え

翌朝食 ❖ 塩分 2.14g 508

◆ おくらのわさび醤油和え

◆ストロベリーゼリー

◆ 発芽玄米入りご飯

◆ さばのみそ煮

◆ もち麦ご飯

◆ 人参のポタージュ

◆ 鶏肉のイタリアンソテー

◆ 野菜の塩ポン酢ジュレサラダ

◆ 牛肉と小松菜のソテー

夕食 ❖ 塩分 1.81g 569

487

1/30

乳成分

0

6

(*)

0

- ◆ 十六穀ご飯 (*)
 - ◆ 牛肉とつきこんにゃくの大和煮
 - ◆ 青菜と貝柱の煮浸し山椒風味

夕食 🔥 塩分 2.54g 448

◆ ひじきの胡麻ダレかけ

翌朝食 💠 塩分 2.66g

- ◆ 発芽玄米入りご飯
- ◆ 赤みそ汁
- ◆ 豆腐と百合根の和風グラタン
- ◆ 角切り野菜の醤油マヨサラダ

夕食 → 塩分 1.72g 439

◆ 青りんごゼリー

◆ 十六穀ご飯

◆ 豚肉の梅肉蒸し

◆発芽玄米入りご飯

◆トマトとかぶのスープ

◆ 茄子のかにあんかけ

◆ オクラと大根のナムル

翌朝食 + 塩分 2.79g 523

◆えびとほうれん草のクリーム煮

+⁴+ 塩分 2.94g

◆ささみのマスタードサラダ

//31

()

(FS)

14

(*)

- 夕食 → 塩分 2.68g 467 * ◆ もち麦ご飯
- ◆ 厚揚げのピリ辛きのこあん
 - ◆ 水菜としらす煮浸し ◆ ひじきと人参の甘酢漬け

翌朝食 + 塩分 2.26g 451

- ◆ 十六穀ご飯 ◆ 大豆と根菜の清汁
- ◆ 牛肉と小松菜の炒め物
- ◆ ブロッコリーとえのきの明太子和え

夕食 → 塩分 2.37g 564

◆ ほうれん草の柚子こしょう和え

◆ マスカットゼリー

◆十六穀ご飯

◆さばのごま焼き

◆南瓜と牛蒡の含煮

(\$)

◆ 発芽玄米入りご飯

◆ マスカットゼリー

◆ 鶏肉と玉葱のすき煮

夕食 ❖ 塩分 2.33g 467

◆ 発芽玄米入りご飯

◆ 豚肉の中華風炒め

翌朝食 💤 塩分 2.44g

◆ もち麦ご飯

◆ あられ汁

◆ なすとピーマンのなべしぎ

◆ こんにゃくと人参の白和え

◆ ささみとくわいの和風梅肉炒め

夕食 → 塩分 2.84g 502

◆ いんげんの柚子こしょう風味

446

◆ いんげんと慈姑のバター醤油炒め 乳成分 ◆ 野菜の盛り合せ柚子味噌かけ

翌朝食 ❖ 塩分 2.62g 440

◆ もち麦ご飯

◆ 庄内麩となめこの赤出し

+⁴+ 塩分 2.95g

◆ いんげんとえのきのアーモンド炒め

◆ ブロッコリーの胡麻生姜あんかけ

翌朝食 ♣ 塩分 2.91g 453

◆ 蒸し豆腐のかにあんかけ

◆ 大根と豚肉の味噌煮

- ◆ 鰈のカレーじょうゆ焼き ◆ カリフラワーと三つ葉のわさびマヨ
- ◆ ストロベリーゼリー

◆ もち麦ご飯

◆ 十六穀ご飯

【お申し込み・変更締切】8月6日17:00まで

乳成分

0

(FS)

沙

乳成分

3

35

4

(\$

(ES)

夕食 🔥 塩分 2.39g

- ◆ 十六穀ご飯
- ◆ 鮭の香りパン粉焼き ◆ 茄子とヤングコーンのバジル風味
- ◆ 大根ときゅうりのマリネ

- 翌朝食 + 塩分 2.58g ◆ 発芽玄米入りご飯
- ◆ れんこん入りかきたま汁 ◆ 牛肉ときのこの肉じゃが
- ◆ 茎わかめともやしの梅じゃこ和え
- ◆ 青りんごゼリー

夕食 ◆◆ 塩分 2.09g

◆ 青りんごゼリー

- ◆ もち麦ご飯
- ◆ 豚肉と根菜のしぐれ煮
- ◆ 青菜と春雨の中華風炒め
- ◆ オクラと舞茸のツナ辛子和え

翌朝食 💠 塩分 2.90g

- ◆ 十六穀ご飯 ◆ もずくの清まし汁
- ◆ 豆腐の肉味噌炒め
- ◆ 水菜おかか和え

夕食 → 塩分 2.28g

◆ タンドリーチキン

◆ ごぼうと高野のトマト煮

◆ ピーチゼリー

◆ 十六穀ご飯

13

乳成分

(0)

(ES)

20

(*)

夕食

◆ぶどうゼリー

- ◆ 発芽玄米入りご飯 ◆ 揚げ鶏の薬味ソース
- ◆ ひじきの煮物

◆ もち麦ご飯

◆ キャベツのスープ

オークグラタン風

◆ マスカットゼリー

夕食 + 塩分 2.93g

おくらと茄子の肉みそ炒め

◆ 車麩と野菜の炊き合せ

◆ かぶと葉大根のじゃこ辛子和え

◆ もち麦ご飯

◆ 野菜のグリーンマヨサラダ

- ◆ 貝柱と野菜の華風ジュレかけ
- 翌朝食 ❖ 塩分 2.16g 489

502

(\$)

- 翌朝食 👫 塩分 2.90g ◆ 発芽玄米入りご飯
 - ◆ コーンチャウダー ◆ チキンのトマト炒め
 - ◆ 胡瓜のクリームチーズ和え ◆ ストロベリーゼリー

夕食 → * 塩分 2.31g

◆ 発芽玄米入りご飯

▲ 白菜の浅漬け

◆ 豆腐とえびのチリソース炒め

翌朝食 ❖ 塩分 2.71g 480

◆ いろいろ野菜の炒め物

- ぶどうゼリー
- ◆ 水菜としらたきのポン酢ジュレ

夕食 + 塩分 2.35g

◆牛肉のプルコギ風

翌朝食 🐴 塩分 3.00g ◆ 発芽玄米入りご飯

◆ 赤魚の有馬蒸し

◆ ひじきれんこん

夕食 ◆ 塩分 2.33g

◆ 発芽玄米入りご飯

◆ 豚肉の中華風炒め

◆ ピーチゼリー

◆いんげんと厚揚げの炒め物

◆ じゃこともやしの土佐酢かけ

◆十六穀ご飯

◆ 飛鳥汁

◆ 具だくさん味噌汁

【お申し込み・変更締切】8月13日17:00まで



- ◆ 発芽玄米入りご飯 ◆ かれいの野菜ソース
- ◆ 青菜ともやしのピリ辛炒め
- ◆ パンプキンサラダ

翌朝食 + 4 塩分 1.81g

- ◆ もち麦ご飯
- ◆ キャベツの豆乳スープ
- ◆ 豚肉のオニオンソース炒め

【お申し込み・変更締切】8月20日17:00まで

夕食 ++ 塩分 2.37g

◆ 野菜入り麻婆豆腐

◆ 水菜とくわいの甘辛炒め

◆ ブロッコリーのアーモンド和え

翌朝食 💠 塩分 2.17g

◆ ほうれん草ポタージュ

◆ トマトと海老のバジル炒め

◆ カリフラワーのカレーマリネ

◆ もち麦ご飯

◆ 十六穀ご飯

などうゼリー

◆ なめこのマスタード和え ◆ マスカットゼリー

475

- ◆ 野菜くるみ和え
- 481 翌朝食 💠 塩分 2.49g
- ◆ 発芽玄米入りご飯 ◆ たっぷりきのこのコンソメスープ

♣ 塩分 1.81g

(1834) ◆ えびのたらこクリームチーズソース ◆ 胡麻酢和え

◆ 発芽玄米入りご飯

◆ 牛肉と小松菜のソテー

翌朝食 ❖ 塩分 2.49 q

◆もち麦ご飯

◆うす葛汁

◆ 紫玉葱とかぶのピクルス

ぶどうゼリー

夕食

- 翌朝食 ❖ 塩分 2.68g 510 ◆ 十六穀ご飯
- ◆ 大豆とわかめの味噌汁 ◆ ささみのピカタ
- ◆ 小松菜の葱和え ◆ ストロベリーゼリー

夕食 ++ 塩分 2.54g

◆ 牛肉とつきこんにゃくの大和煮

◆ 青菜と貝柱の煮浸し山椒風味

◆ ひじきの胡麻ダレかけ

448 kcal

▼ 豚肉の柚子味噌ソース いかとブロッコリーの生姜浸し ◆ 青りんごゼリー

◆ もち麦ご飯

みぞれ汁

- 夕食 → 塩分 2.06g
- ◆ 春雨のカレー炒め

◆小松菜のくるみ味噌和え



478

◆ なすとピーマンのなべしぎ ◆ こんにゃくと人参の白和え

翌朝食 💠 塩分 2.44g ◆ もち麦ご飯

- ◆ いんげんの柚子こしょう風味

467

◆ マスカットゼリー

◆ おくらのわさび醤油和え ◆ストロベリーゼリー

◆ 豚肉と根菜のごまバター味噌煮

◆ 白身魚のフライタルタルソース 乳成分

569

487

(<u>()</u> 翌朝食 ❖ 塩分 2.66g

◆ 十六穀ご飯

- ◆ 発芽玄米入りご飯
- ◆ 赤みそ汁 ◆ 豆腐と百合根の和風グラタン ◆ 角切り野菜の醤油マヨサラダ

◆ 青りんごゼリー

※仕入れの都合により、注文締切日前でもご注文を締め切ることがございます。 また、食材や産地がやむを得ず変更することがございます。

TANITA × repast

28

◆もち麦ご飯

◆ 鶏肉の照り焼きオニオンソース

翌朝食 🔥 塩分 2.01g

◆ 十六穀ご飯 ◆ 豆乳入り味噌汁

◆ 赤魚の煮付 牛蒡添え なます ◆ ピーチゼリー

◆ あられ汁 ◆ ささみとくわいの和風梅肉炒め