

2024年  
9月

# タニタ監修 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)】



0120-47-0089

13,500円 (税・宅配料込)  
1セット(夕食+翌朝食)×5日分

※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。

月

火

水

木

金

【お申し込み・変更締切】8月28日17:00まで

<p>2</p> <p>夕食 ☆ 塩分 2.39g <b>512 kcal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>十六穀ご飯</li> <li>鮭の香りパン粉焼き</li> <li>茄子とヤングコーンのバジル風味</li> <li>大根ときゅうりのマリネ</li> </ul> <p>翌朝食 ☆ 塩分 2.58g <b>440 kcal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>発芽玄米入りご飯</li> <li>れんこん入りかきたま汁</li> <li>牛肉ときのこの肉じゃが</li> <li>茎わかめともやしの梅じゃこ和え</li> <li>青りんごゼリー</li> </ul>	<p>3</p> <p>夕食 ☆ 塩分 2.09g <b>428 kcal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>もち麦ご飯</li> <li>豚肉と根菜のしぐれ煮</li> <li>青菜と春雨の中華風炒め</li> <li>オクラと舞茸のツナ辛子和え</li> </ul> <p>翌朝食 ☆ 塩分 2.90g <b>468 kcal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>十六穀ご飯</li> <li>もずくの清まし汁</li> <li>豆腐の肉味噌炒め</li> <li>水菜おかか和え</li> <li>ピーチゼリー</li> </ul>	<p>4</p> <p>夕食 ☆ 塩分 2.94g <b>502 kcal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>発芽玄米入りご飯</li> <li>揚げ鶏の薬味ソース</li> <li>ひじきの煮物</li> <li>貝柱と野菜の華風ジュレかけ</li> </ul> <p>翌朝食 ☆ 塩分 2.17g <b>488 kcal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>もち麦ご飯</li> <li>キャベツのスープ</li> <li>ポークグラタン風</li> <li>野菜のグリーンマヨサラダ</li> <li>マスカットゼリー</li> </ul>	<p>5</p> <p>夕食 ☆ 塩分 2.37g <b>564 kcal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>十六穀ご飯</li> <li>さばのごま焼き</li> <li>南瓜と牛蒡の含煮</li> <li>ほうれん草の柚子こしょう和え</li> </ul> <p>翌朝食 ☆ 塩分 2.91g <b>530 kcal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>発芽玄米入りご飯</li> <li>コーンチャウダー</li> <li>チキンのトマト炒め</li> <li>胡瓜のクリームチーズ和え</li> <li>ストロベリーゼリー</li> </ul>	<p>6</p> <p>夕食 ☆ 塩分 2.95g <b>429 kcal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>もち麦ご飯</li> <li>大根と豚肉の味噌煮</li> <li>いんげんとえのきのアーモンド炒め</li> <li>ブロッコリーの胡麻生姜あんかけ</li> </ul> <p>翌朝食 ☆ 塩分 2.91g <b>453 kcal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>十六穀ご飯</li> <li>具だくさん味噌汁</li> <li>蒸し豆腐のかにあんかけ</li> <li>水菜としらたきのボン酢ジュレ</li> <li>ぶどうゼリー</li> </ul>
---	--	--	---	--

【お申し込み・変更締切】9月4日17:00まで

<p>9</p> <p>夕食 ☆ 塩分 1.71g <b>444 kcal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>発芽玄米入りご飯</li> <li>かれの野菜ソース</li> <li>青菜ともやしのピリ辛炒め</li> <li>パンピングサラダ</li> </ul> <p>翌朝食 ☆ 塩分 1.81g <b>533 kcal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>もち麦ご飯</li> <li>キャベツの豆乳スープ</li> <li>豚肉のオニオンソース炒め</li> <li>なめこのマスタード和え</li> <li>マスカットゼリー</li> </ul>	<p>10</p> <p>夕食 ☆ 塩分 2.28g <b>519 kcal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>十六穀ご飯</li> <li>タンドリーチキン</li> <li>ごぼうと高野のトマト煮</li> <li>野菜くるみ和え</li> </ul> <p>翌朝食 ☆ 塩分 2.49g <b>480 kcal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>発芽玄米入りご飯</li> <li>たっぷりきのこのコンソメスープ</li> <li>えびのたらこクリームチーズソース</li> <li>胡麻酢和え</li> <li>ぶどうゼリー</li> </ul>	<p>11</p> <p>夕食 ☆ 塩分 2.93g <b>462 kcal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>もち麦ご飯</li> <li>おくらと茄子の肉みそ炒め</li> <li>車麩と野菜の炊き合せ</li> <li>かぶと葉大根のじゃこ辛子和え</li> </ul> <p>翌朝食 ☆ 塩分 2.68g <b>510 kcal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>十六穀ご飯</li> <li>大豆とわかめの味噌汁</li> <li>ささみのピカタ</li> <li>小松菜の葱和え</li> <li>ストロベリーゼリー</li> </ul>	<p>12</p> <p>夕食 ☆ 塩分 2.31g <b>444 kcal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>発芽玄米入りご飯</li> <li>豆腐とえびのチリソース炒め</li> <li>いろいろ野菜の炒め物</li> <li>白菜の浅漬け</li> </ul> <p>翌朝食 ☆ 塩分 2.71g <b>480 kcal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>もち麦ご飯</li> <li>みぞれ汁</li> <li>豚肉の柚子味噌ソース</li> <li>いかとブロッコリーの生姜浸し</li> <li>青りんごゼリー</li> </ul>	<p>13</p> <p>夕食 ☆ 塩分 2.35g <b>453 kcal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>十六穀ご飯</li> <li>牛肉のブルコギ風</li> <li>いんげんと厚揚げの炒め物</li> <li>じゃこともやしの土佐酢かけ</li> </ul> <p>翌朝食 ☆ 塩分 3.00g <b>473 kcal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>発芽玄米入りご飯</li> <li>飛鳥汁</li> <li>赤魚の有馬蒸し</li> <li>ひじきれんこん</li> <li>ピーチゼリー</li> </ul>
---	---	---	---	---

【お申し込み・変更締切】9月11日17:00まで

<p>16</p> <p>夕食 ☆ 塩分 2.37g <b>475 kcal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>もち麦ご飯</li> <li>野菜入り麻婆豆腐</li> <li>水菜とくわいの甘辛炒め</li> <li>ブロッコリーのアーモンド和え</li> </ul> <p>翌朝食 ☆ 塩分 2.18g <b>536 kcal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>十六穀ご飯</li> <li>ほうれん草ポターージュ</li> <li>トマトと海老のバジル炒め</li> <li>カリフラワーのカレーマリネ</li> <li>ぶどうゼリー</li> </ul>	<p>17</p> <p>夕食 ☆ 塩分 1.81g <b>569 kcal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>発芽玄米入りご飯</li> <li>白身魚のフライタルタルソース</li> <li>牛肉と小松菜のソテー</li> <li>紫玉葱とかぶのピクルス</li> </ul> <p>翌朝食 ☆ 塩分 2.49g <b>487 kcal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>もち麦ご飯</li> <li>うす葛汁</li> <li>豚肉と根菜のごまバター味噌煮</li> <li>おくらのはちまひ醤油和え</li> <li>ストロベリーゼリー</li> </ul>	<p>18</p> <p>夕食 ☆ 塩分 2.54g <b>448 kcal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>十六穀ご飯</li> <li>牛肉とつきこんにゃくの大和煮</li> <li>青菜と貝柱の煮浸し山椒風味</li> <li>ひじきの胡麻ダレかけ</li> </ul> <p>翌朝食 ☆ 塩分 2.66g <b>502 kcal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>発芽玄米入りご飯</li> <li>赤みそ汁</li> <li>豆腐と百合根の和風グラタン</li> <li>角切り野菜の醤油マヨサラダ</li> <li>青りんごゼリー</li> </ul>	<p>19</p> <p>夕食 ☆ 塩分 2.06g <b>478 kcal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>もち麦ご飯</li> <li>鶏肉の照り焼きオニオンソース</li> <li>春雨のカレー炒め</li> <li>小松菜のくるみ味噌和え</li> </ul> <p>翌朝食 ☆ 塩分 2.01g <b>495 kcal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>十六穀ご飯</li> <li>豆乳入り味噌汁</li> <li>赤魚の煮付 牛蒡添え</li> <li>なます</li> <li>ピーチゼリー</li> </ul>	<p>20</p> <p>夕食 ☆ 塩分 2.33g <b>467 kcal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>発芽玄米入りご飯</li> <li>豚肉の中華風炒め</li> <li>なすとピーマンのなべしぎ</li> <li>こんにゃくと人参の白和え</li> </ul> <p>翌朝食 ☆ 塩分 2.44g <b>446 kcal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>もち麦ご飯</li> <li>あられ汁</li> <li>ささみとくわいの和風梅肉炒め</li> <li>いんげんの柚子こしょう風味</li> <li>マスカットゼリー</li> </ul>
---	---	---	---	--

【お申し込み・変更締切】9月18日17:00まで

<p>23</p> <p>夕食 ☆ 塩分 2.59g <b>462 kcal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>もち麦ご飯</li> <li>鶏肉のねぎチーズ焼き</li> <li>水菜と油揚げの炒め物</li> <li>くらげとわかめの三杯酢</li> </ul> <p>翌朝食 ☆ 塩分 2.96g <b>515 kcal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>十六穀ご飯</li> <li>あさり野菜の味噌汁</li> <li>豚肉のバーベキューソース</li> <li>キャベツと小松菜の胡麻よこし</li> <li>ピーチゼリー</li> </ul>	<p>24</p> <p>夕食 ☆ 塩分 2.43g <b>568 kcal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>発芽玄米入りご飯</li> <li>さばのみそ煮</li> <li>ずいきとごぼうのきんぴら</li> <li>ほうれん草のアーモンド和え</li> </ul> <p>翌朝食 ☆ 塩分 2.15g <b>506 kcal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>もち麦ご飯</li> <li>人参のポターージュ</li> <li>鶏肉のイタリアンソテー</li> <li>野菜の塩ボン酢ジュレサラダ</li> <li>青りんごゼリー</li> </ul>	<p>25</p> <p>夕食 ☆ 塩分 1.72g <b>439 kcal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>十六穀ご飯</li> <li>豚肉の梅肉蒸し</li> <li>茄子のかにあんかけ</li> <li>オクラと大根のナムル</li> </ul> <p>翌朝食 ☆ 塩分 2.80g <b>522 kcal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>発芽玄米入りご飯</li> <li>トマトとかぶのスープ</li> <li>えびとほうれん草のクリーム煮</li> <li>ささみのマスタードサラダ</li> <li>ぶどうゼリー</li> </ul>	<p>26</p> <p>夕食 ☆ 塩分 2.68g <b>467 kcal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>もち麦ご飯</li> <li>厚揚げのピリ辛きのこあん</li> <li>水菜としらす煮浸し</li> <li>ひじきと人参の甘酢漬</li> </ul> <p>翌朝食 ☆ 塩分 2.26g <b>456 kcal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>十六穀ご飯</li> <li>大豆と根菜の清汁</li> <li>牛肉と小松菜の炒め物</li> <li>ブロッコリーとえのきの明太子和え</li> <li>マスカットゼリー</li> </ul>	<p>27</p> <p>夕食 ☆ 塩分 2.84g <b>502 kcal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>発芽玄米入りご飯</li> <li>鶏肉と玉葱のすき煮</li> <li>いんげんと葱のバター醤油炒め</li> <li>野菜の盛り合せ柚子味噌かけ</li> </ul> <p>翌朝食 ☆ 塩分 2.62g <b>440 kcal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>もち麦ご飯</li> <li>庄内麩となめこの赤出し</li> <li>鰯のカレーじょうゆ焼き</li> <li>カリフラワーと三つ葉のわさびマヨ</li> <li>ストロベリーゼリー</li> </ul>
--	--	---	---	--

【お申し込み・変更締切】9月25日17:00まで

<p>30</p> <p>夕食 ☆ 塩分 2.39g <b>512 kcal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>十六穀ご飯</li> <li>鮭の香りパン粉焼き</li> <li>茄子とヤングコーンのバジル風味</li> <li>大根ときゅうりのマリネ</li> </ul> <p>翌朝食 ☆ 塩分 2.58g <b>440 kcal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>発芽玄米入りご飯</li> <li>れんこん入りかきたま汁</li> <li>牛肉ときのこの肉じゃが</li> <li>茎わかめともやしの梅じゃこ和え</li> <li>青りんごゼリー</li> </ul>	<p>10/1</p> <p>夕食 ☆ 塩分 2.09g <b>428 kcal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>もち麦ご飯</li> <li>豚肉と根菜のしぐれ煮</li> <li>青菜と春雨の中華風炒め</li> <li>オクラと舞茸のツナ辛子和え</li> </ul> <p>翌朝食 ☆ 塩分 2.90g <b>468 kcal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>十六穀ご飯</li> <li>もずくの清まし汁</li> <li>豆腐の肉味噌炒め</li> <li>水菜おかか和え</li> <li>ピーチゼリー</li> </ul>	<p>10/2</p> <p>夕食 ☆ 塩分 2.94g <b>502 kcal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>発芽玄米入りご飯</li> <li>揚げ鶏の薬味ソース</li> <li>ひじきの煮物</li> <li>貝柱と野菜の華風ジュレかけ</li> </ul> <p>翌朝食 ☆ 塩分 2.17g <b>488 kcal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>もち麦ご飯</li> <li>キャベツのスープ</li> <li>ポークグラタン風</li> <li>野菜のグリーンマヨサラダ</li> <li>マスカットゼリー</li> </ul>	<p>10/3</p> <p>夕食 ☆ 塩分 2.37g <b>564 kcal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>十六穀ご飯</li> <li>さばのごま焼き</li> <li>南瓜と牛蒡の含煮</li> <li>ほうれん草の柚子こしょう和え</li> </ul> <p>翌朝食 ☆ 塩分 2.91g <b>530 kcal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>発芽玄米入りご飯</li> <li>コーンチャウダー</li> <li>チキンのトマト炒め</li> <li>胡瓜のクリームチーズ和え</li> <li>ストロベリーゼリー</li> </ul>	<p>10/4</p> <p>夕食 ☆ 塩分 2.95g <b>429 kcal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>もち麦ご飯</li> <li>大根と豚肉の味噌煮</li> <li>いんげんとえのきのアーモンド炒め</li> <li>ブロッコリーの胡麻生姜あんかけ</li> </ul> <p>翌朝食 ☆ 塩分 2.91g <b>453 kcal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>十六穀ご飯</li> <li>具だくさん味噌汁</li> <li>蒸し豆腐のかにあんかけ</li> <li>水菜としらたきのボン酢ジュレ</li> <li>ぶどうゼリー</li> </ul>
--	---	---	--	---