

大阪府推奨ヘルシーメニュー  
 からだデリ無料健康サポート実施中



大阪府推奨ヘルシーメニュー



エネルギー 550kcal 前後	塩分 2.5g 未満	たんぱく質 20g 以上	野菜 120g 以上
------------------------	------------------	--------------------	------------------

大阪市立大学医学部附属病院監修  
 からだデリ  
 1:1:1 バランス 弁当  
 主食 主菜 副菜  
 無料健康サポート実施中 あなたの健康づくりを「からだデリ」の管理栄養士がサポート！  
 ☎0120-214-025 月～金曜日の10～17時(土日祝は除く)

日替わり 550円 (税込み)  
 毎日の食事を健康的に



大阪市立大学医学部附属病院 監修

「1:1:1バランス弁当」は、大阪市立大学医学部附属病院の「1:1:1お弁当栄養管理法」をもとに監修されたお弁当です。1食のお食事を、お弁当箱に上手に詰めて、理想的な栄養量をご理解いただく取り組みです。

<先端予防医療部附属クリニック・栄養部>

栄養バランスがとれた健康づくりお弁当の決定版！

## 2020年6月・7月 日替わりカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
28	6/29	6/30	1	2	3	4
休み	鶏肉のごまみそ焼き・豆腐寄せ 	鰹のパン粉焼き・肉団子甘酢煮 	チキンステーキ・サバの竜田揚げ 	ビーフカツ・赤魚西京焼き 	チキン竜田揚げ・白身魚バターソテー マトソース 	休み
5	6	7	8	9	10	11
休み	手作りつくね揚げ・鯖胡麻焼き 	てりやきハンバーグ・イカ天ぷら 	あじフライ・鶏肉のコーンチーズ焼き 	鶏肉トマト煮・豆腐ハンバーグ 	鶏天・鰹の焼き南蛮 	休み
12	13	14	15	16	17	18
休み	つくね大葉巻きハンバーグ・カレイ竜田揚げ 	鶏肉のハニーマスタード焼き・えびフライ 	チキンカツ・白身魚醤油バター焼き 	ヒレカツ・鰹田楽焼き 	鶏照り焼き・赤魚甘酢あん 	休み
19	20	21	22	23	24	25
休み	鶏肉香味焼き・豆腐ステーキおろしかけ 	タンドリーチキン・イカステーキ 	豚肉生姜焼き・赤魚のカレームニエル 	休み	休み	休み
26	27	28	29	30	31	8/1
休み	鶏肉のごまみそ焼き・豆腐寄せ 	鰹のパン粉焼き・肉団子甘酢煮 	チキンステーキ・サバの竜田揚げ 	ビーフカツ・赤魚西京焼き 	チキン竜田揚げ・白身魚バターソテー マトソース 	休み



株式会社せいらくフーズ 大阪市鶴見区放出東1-34-17 ☎06-6167-0010