

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

本格調理不要の本格料理

メニュー表(2000年)

○月  
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	2.6 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  
広島県尾道市美ノ郷町本郷1-123  
TEL(0848)40-0112  
FAX(0848)40-0113  
http://ai-service.jp



らくらく御膳の、魚料理は食べやすい!!

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  
カルシウムも  
丸ごと!

良質な魚!  
やさしい味付け!

表示説明

献立品目の色

は湯煎加熱してお召し上がり下さい。

は流水解凍してお召し上がり下さい。

骨軟

骨まで軟らかく調理してあります。  
骨ごとお召し上がり下さい。

骨抜

骨抜き加工を行っています。  
そのままお召し上がり下さい。



1日(金)  
オレンジ揚げ  
小松菜の煮浸し  
白菜の柚子香和え

エネルギー	318.0 kcal
タンパク質	13.9 g
脂質	18.4 g
炭水化物	22.5 g
塩分	1.0 g



2日(土)  
ぶりの照焼  
焼き豆腐の煮奴  
胡瓜と穴子の胡麻酢

エネルギー	296.0 kcal
タンパク質	18.9 g
脂質	14.1 g
炭水化物	21.0 g
塩分	1.8 g



3日(日)  
肉じゃが  
ねぎ入りだし巻  
三杯酢和え

エネルギー	257.0 kcal
タンパク質	13.0 g
脂質	11.7 g
炭水化物	24.3 g
塩分	1.9 g



4日(月)  
赤魚の煮付け  
豚じゃが  
えのきと人参の甘酢和え

エネルギー	165.0 kcal
タンパク質	13.4 g
脂質	3.3 g
炭水化物	19.9 g
塩分	1.1 g



5日(火)  
すき焼き風煮  
里芋としめじの煮物  
わかめの酢の物

エネルギー	255.0 kcal
タンパク質	11.3 g
脂質	11.4 g
炭水化物	29.1 g
塩分	1.7 g



6日(水)  
鯖の竜田揚げ  
大根のうま煮  
キャベツのゴマ酢和え

エネルギー	382.0 kcal
タンパク質	13.5 g
脂質	17.8 g
炭水化物	27.5 g
塩分	1.5 g



7日(木)  
ちらし寿司  
南瓜煮  
わさび和え

エネルギー	244.0 kcal
タンパク質	12.2 g
脂質	3.7 g
炭水化物	41.4 g
塩分	4.4 g



8日(金)  
酢豚風  
ツナとキャベツの炒め物  
白花豆

エネルギー	328.0 kcal
タンパク質	11.0 g
脂質	7.1 g
炭水化物	56.3 g
塩分	2.6 g



9日(土)  
千草焼き  
きつま芋の煮しめ  
ブロッコリーサラダ

エネルギー	232.0 kcal
タンパク質	13.2 g
脂質	9.4 g
炭水化物	22.9 g
塩分	1.1 g



10日(日)  
鶏の唐揚げ  
かに大根くず煮  
法蓮草の白和え

エネルギー	389.0 kcal
タンパク質	21.6 g
脂質	21.1 g
炭水化物	25.0 g
塩分	2.5 g



11日(月)  
牛肉と厚揚げの煮物  
切干大根の炒り菜  
青梗菜の胡麻和え

エネルギー	249.0 kcal
タンパク質	12.1 g
脂質	10.4 g
炭水化物	25.4 g
塩分	2.3 g



12日(火)  
鯖の味噌煮  
茄子のそぼろ煮  
二色和え

エネルギー	323.0 kcal
タンパク質	14.5 g
脂質	20.9 g
炭水化物	16.3 g
塩分	2.1 g



13日(水)  
鶏肉とロールキャベツ煮  
刻み昆布煮  
法蓮草の磯和え

エネルギー	273.0 kcal
タンパク質	10.1 g
脂質	12.3 g
炭水化物	14.1 g
塩分	2.4 g



14日(木)  
鯛の蒲焼き  
肉かぼちゃ  
胡瓜の酢の物

エネルギー	249.0 kcal
タンパク質	13.3 g
脂質	11.1 g
炭水化物	23.0 g
塩分	1.5 g



15日(金)  
鶏のおろししぎ焼き  
青梗菜の炒り菜  
蟹の酢の物

エネルギー	233.0 kcal
タンパク質	13.8 g
脂質	11.1 g
炭水化物	17.8 g
塩分	2.3 g

●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。

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

本格調理不要の本格料理

メニュー表(2000年)

○月  
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**  
担当 石井まで  
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



骨抜

鮭の南部焼き  
ヒジキと大豆の煮物  
小松菜とじゃこの和え物

エネルギー	215.0 kcal
タンパク質	16.3 g
脂質	7.3 g
炭水化物	21.4 g
塩分	3.2 g



ポークチャップ  
炒り鶏  
大学芋

エネルギー	460.0 kcal
タンパク質	17.8 g
脂質	12.1 g
炭水化物	69.1 g
塩分	2.8 g



チンジャオロースー  
ギョーザ  
インゲン胡麻和え

エネルギー	263 kcal
タンパク質	12.8 g
脂質	9.5 g
炭水化物	31.1 g
塩分	1.8 g



骨抜

鰯のもろみ焼き  
里芋とツナの煮物  
ちくわ三杯酢

エネルギー	209.0 kcal
タンパク質	17.7 g
脂質	7.4 g
炭水化物	16.3 g
塩分	3.1 g



チキンカレー  
ミモザサラダ  
りんごコンポート

エネルギー	405.0 kcal
タンパク質	11.3 g
脂質	21.7 g
炭水化物	42.0 g
塩分	3.4 g



うな玉  
厚揚げと大根煮  
キャベツのゆかり和え

エネルギー	233.0 kcal
タンパク質	14.0 g
脂質	10.5 g
炭水化物	20.7 g
塩分	1.9 g



中華風玉子丼の素  
焼き豚ソテー  
土佐酢和え

エネルギー	266.0 kcal
タンパク質	11.0 g
脂質	12.7 g
炭水化物	24.4 g
塩分	1.9 g



骨軟

鯛の梅煮  
大豆とジャコの煮物  
オクラのかか和え

エネルギー	188 kcal
タンパク質	12.8 g
脂質	6.4 g
炭水化物	18.7 g
塩分	2.3 g



和風ハンバーグ  
さつま芋の彩り煮  
シーチキンサラダ

エネルギー	266.0 kcal
タンパク質	18.1 g
脂質	8.1 g
炭水化物	26.4 g
塩分	1.4 g



骨抜

鯖の揚げ煮  
がんも含め煮  
ピーナッツ和え

エネルギー	406.0 kcal
タンパク質	17.0 g
脂質	25.1 g
炭水化物	26.4 g
塩分	3.5 g



鶏の香草パン粉焼  
南瓜シューマイ  
五色生酢

エネルギー	349.0 kcal
タンパク質	16.8 g
脂質	22.9 g
炭水化物	15.9 g
塩分	1.0 g



骨抜

鮭の味噌マヨ焼き  
筍と落の炊き合わせ  
柚子醤油和え

エネルギー	256.0 kcal
タンパク質	16.0 g
脂質	13.6 g
炭水化物	17.8 g
塩分	1.9 g



鶏つくね煮  
ビーファン炒め  
オクラの胡麻和え

エネルギー	283.0 kcal
タンパク質	13.4 g
脂質	9.9 g
炭水化物	32.4 g
塩分	3.5 g



骨抜

鯖の塩焼き  
南瓜のそぼろ煮  
レモン酢和え

エネルギー	269.0 kcal
タンパク質	18.3 g
脂質	10.6 g
炭水化物	23.8 g
塩分	1.3 g



ホイコーロー  
蟹クリーミーコロッケ  
小松菜の胡麻和え

エネルギー	312.0 kcal
タンパク質	15.6 g
脂質	16.8 g
炭水化物	24.6 g
塩分	1.7 g



タラのチリ蒸し  
竹輪と昆布の炒り煮  
牛蒡の辛子マヨ和え

エネルギー	231.0 kcal
タンパク質	18.1 g
脂質	9.4 g
炭水化物	20.5 g
塩分	2.2 g



● ● ● 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!** 化学調味料・合成保存料・着色料などを使用していない体にやさしい食品です。

● ● ● **ここが違う!** 活性酸素の発生を低くおさえる真空調理!

● ● ● **ここが違う!** 全ての食材は水温熱成により旨みを最大限に引き出しています!

●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。