

こんな方にもおすすめです!

- 1 病院のメタボ検診、生活習慣病外来(糖尿病外来)などで栄養指導を受けている方に
- 2 透析クリニックに通院されている方に
- 3 食事制限されていて特別食が必要な方に



『病院の栄養士さんからの一言アドバイス』
治療食は「何を」ということにとらわれがちですが、実は「どのくらい」という量を意識することが重要です。成分・食材の質ともこだわりをもって調整してあるこのお弁当は、食事療法が必要な方に安心してお勧めできると思います。
管理栄養士 藤谷 朝実

病院の栄養士さんの献立シリーズにおける栄養基準 ※白飯150g(252kcal)を含む基準です。

1食あたり	エネルギー		たんぱく質		備考
	500kcal		20g		
	炭水化物	カリウム	リン	塩分(食塩相当量)	備考
80g	600mg	280mg	2g	基準値以内に設定	

〈発注書〉お電話・FAXにてご注文ください。

お電話 フリーダイヤル(通話相談無料) **0120-623-390** 受付時間 月～金 9:00～17:00 FAX **03-5714-0885**

「ヘルシーごはん」価格表

1セット	2,100 円(税込) ◎1個あたり 700 円(税込)	合計 2,600 円(税込)
手数料(送料・代引手数料) 500 円(税込)		
■ A・B・C・Dセットから1セットお選びください。各セットとも、お弁当3種類3個で1セットです。		
2セット	4,200 円(税込) ◎1個あたり 700 円(税込)	合計 4,200 円(税込)
■ 他のセットと併せて、または同じセットを2セット以上ご注文の場合 手数料(送料・代引手数料) 無料		

商品名	ご注文セット数
Aセット ●焼鯖のしょうゆあん ●ハンバーグのきのこあんかけ ●若鶏の唐揚げネギソース	セット
Bセット ●厚揚げのオイスターソース炒め ●かに玉 ●肉豆腐	セット
Cセット ●肉団子の甘酢あん ●根菜コロッケと牛しくれ煮風 ●鶏肉と里芋の中華旨煮	セット
Dセット ●豚肉のソテーハニージンジャー ●いわしハンバーグの照焼ソース ●チキンクリームシチュー	セット

ご発注締切日
毎週木曜日午前中

納品日
ご発注締め切り後、翌週火曜日(ご相談のうえ指定日配達承ります)

お支払い方法
ヤマト運輸配達時に、代金引換にてお願い致します。



冷凍の状態で
お届け致します。

〒

お住所

お名前

TEL

発売元 **ALSS** 株式会社アルス
フリーダイヤル(通話相談無料)
0120-623-390
受付時間/月～金 9:00～17:00

ご注文・お問い合わせはこちらまで

ALSS

レンジで簡単
手間いらず

病院の栄養士さんの献立シリーズ

ご飯付
冷凍弁当

ヘルシーごはん

一日一食は
「エネルギー」「たんぱく質」「塩分」などを考慮した
バランスの良いお食事をとることが大切!
アルスでは、お手軽に継続して
理想のお食事をしていただくために、
栄養士さん指導のもと、
おいしくてヘルシーなお弁当を作りました。

こんな方におすすめです!
**ダイエットを
している方**

生活習慣病外来などで
栄養指導を
受けている方にも
食べてヘルシー!!

こんな方におすすめです!
**毎日の食事に
気を使っている方**

食事制限されていて
特別食が必要な方にも!
糖尿病外来の方や
透析療法を受けて
いる方など。

こんな方におすすめです!
**買物や料理の
時間がとれない方**

安全・安心!
レンジで簡単、手間いらず!
栄養バランスのとれた
満足感のある食事。



Aセット



499 kcal

焼鯖のしょうゆあん

1. 白飯
2. 焼鯖としょうゆあん・大根といんげんの煮物
3. さつまいものレモンソース
4. キャベツのおかか和え
5. 炒り豆腐



548 kcal

ハンバーグのきのこあんかけ

1. 白飯
2. ハンバーグのきのこあんかけ
3. さつまいもの甘煮
4. 小松菜の白和え
5. 春雨サラダ



459 kcal

若鶏の唐揚げネギソース

1. 白飯
2. 若鶏の唐揚げネギソース
3. 厚巻き卵（かに風味）
4. おくらとコーンのサラダ
5. もやし中華和え

Bセット



453 kcal

厚揚げのオイスターソース炒め

1. 白飯
2. 厚揚げのオイスターソース炒め
3. 大根のでんがく
4. かぼちゃのガーリックソース
5. 中華風和え物



472 kcal

かに玉

1. 白飯
2. かに玉の甘酢あん
3. 豆腐と海老の中華風
4. 茄子のそぼろあん
5. ほうれん草の辛子和え



477 kcal

肉豆腐

1. 白飯
2. 肉豆腐
3. ひじきのマヨサラダ
4. 人参と里芋のごま味噌煮
5. ほうれん草の煮浸し

Cセット



464 kcal

肉団子の甘酢あん

1. 白飯
2. 肉団子の甘酢あん
3. かに入り炒り卵
4. ほうれん草とエビの中華風煮浸し
5. キャベツのスープ煮



524 kcal

根菜コロケと牛しぐれ煮風

1. 白飯
2. 根菜コロケ・牛肉のしぐれ煮風・ブロッコリー
3. レンコンと人参のきんぴら
4. 小松菜と海老の炒め風
5. サワーキャベツ



458 kcal

鶏肉と里芋の中華旨煮

1. 白飯
2. 鶏肉と里芋の中華旨煮
3. ビーフン
4. 豆腐の中華風甘酢あん
5. もやし炒め

Dセット



488 kcal

豚肉のソテーハニージンジャー

1. 白飯
2. 豚肉のソテーハニージンジャー
3. きこのしぐれ煮
4. オクラのおかか和え
5. 野菜のマリネ



466 kcal

いわしハンバーグの照焼ソース

1. 白飯
2. いわしハンバーグの照焼ソース
3. ピーマンの当座煮
4. かぼちゃの含め煮
5. 中華風春雨



461 kcal

チキンクリームシチュー

1. 白飯
2. チキンクリームシチュー・ブロッコリー
3. ジャガイモのカレー煮
4. 豆のコンソメ煮
5. アスパラガスとヤングコーンのソテー風

※写真は盛り付け例です。

盛りつけ・色合い・味付け・量感にこだわりました。

まず「おいしそう!」と思っていただける盛りつけ・色合いを大切に、そして食べて「おいしい!」食べ終えて「満足できた!」とっていただけるよう、成分調整のもと、味付・量感を考えて調理しております。

●お弁当容器は、指がかかけやすく、滑りにくく手に持ちやすい仕様になっております。

規格・栄養価	重量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	食塩相当量
焼鯖のしょうゆあん	340g	499kcal	18.2g	13.4g	76.3g	573mg	533mg	280mg	1.5g
ハンバーグのきのこあんかけ	350g	548kcal	18.1g	17.7g	79.1g	773mg	329mg	280mg	2.0g
若鶏の唐揚げネギソース	335g	459kcal	18.0g	10.3g	73.6g	585mg	358mg	231mg	1.5g
厚揚げのオイスターソース炒め	355g	453kcal	19.0g	10.6g	70.5g	763mg	457mg	224mg	1.9g
かに玉	330g	472kcal	18.0g	12.0g	72.9g	789mg	284mg	272mg	2.0g
肉豆腐	335g	477kcal	18.4g	12.7g	72.2g	766mg	388mg	276mg	1.9g

規格・栄養価	重量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	食塩相当量
肉団子の甘酢あん	350g	464kcal	18.1g	9.9g	75.7g	786mg	331mg	241mg	2.0g
根菜コロケと牛しぐれ煮風	340g	524kcal	19.1g	15.5g	76.9g	738mg	322mg	173mg	1.9g
鶏肉と里芋の中華旨煮	350g	458kcal	20.8g	11.3g	68.3g	779mg	391mg	209mg	2.0g
豚肉のソテーハニージンジャー	355g	488kcal	18.9g	13.8g	72.0g	767mg	353mg	199mg	1.9g
いわしハンバーグの照焼ソース	320g	466kcal	18.3g	10.3g	75.0g	647mg	372mg	276mg	1.6g
チキンクリームシチュー	355g	461kcal	21.2g	12.0g	67.0g	626mg	482mg	240mg	1.6g

〈各種栄養価は実測値となります〉

