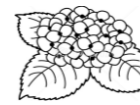




# 6月度夕食宅配弁当メニュー



夕食宅配フリーコール 0120-69-8003

変更締切日	週	日	メニュー	アレルギー	熱量	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	備考							
変更締切5月24日	6月1週	5/31(月)	【おかかご飯】 (245kcal) 【油淋鶏】 【白菜とさつま揚げの生姜煮】 【イゲツの胡麻和え】 【大根の煮物】 ｶｽﾞﾐ	(卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む	309 Kcal	10.8 g	21.1 g	19.5 g	2.3 g	注) この週の変更受付の締切りは5月24日(月)(17:30)です ※お届け後は冷蔵庫に保管し、配送当日の21時までにお召し上がり下さい。							
		6/1(火)	【白飯】 【トカミ-ﾄｰｽｶﾍﾞ】 【高野豆腐の玉子とじ】 【切干大根と青菜の煮物】 【玉ねぎとえのきのぼん酢和え】 【大豆ｸﾘｰﾑ煮】 ｶｽﾞﾐ	(卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む	303 Kcal	9.8 g	14.0 g	33.7 g	1.6 g								
		6/2(水)	【白飯】★デザート 【白飯】 【焼きビーフン】 【すぎ焼き風大豆肉】 【ガンモ煮】 ｶｽﾞﾐ	(卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む	252 Kcal	11.6 g	12.4 g	22.8 g	2.8 g								
		6/3(木)	【白飯】 【赤魚の煮つけ】 【甘辛ゴボウ】 【チンゲン菜と玉子の中華炒め】 【タケノコのきんぴら】 【春雨とほぐし鶏の酢の物】 ｶｽﾞﾐ	(卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む	305 Kcal	10.2 g	16.3 g	28.5 g	2.0 g								
		6/4(金)	【白飯】 【豚しゃぶ】 【大豆とひじき煮】 【小松菜のおかか和え】 【切干大根の煮物】 ｶｽﾞﾐ	(卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む	329 Kcal	13.2 g	18.9 g	23.8 g	2.0 g								
		週平均	ごはんつき	おかずのみ	熱量	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量		504 Kcal	299 Kcal	13.9 g	11.1 g	16.0 g	16.5 g	75.7 g
変更締切5月31日	6月2週	6/7(月)	【白飯】★デザート 【肉豆腐】 【さといもの煮物】 【小松菜の和え物】 【蓮根のきんぴら】 ｶｽﾞﾐ	(卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む	326 Kcal	13.2 g	15.1 g	34.4 g	1.7 g	注) この週の変更受付の締切りは5月31日(月)(17:30)です ※電子レンジで500W、1分30秒程度温めて下さい。 ※お米は国産米で約140gです。							
		6/8(火)	【白飯】 【チーズはんぺんフライ】 【ほうれん草の昆布お浸し】 【麻婆ナス】 【春雨の中華炒め】 【チキンソテー】 ｶｽﾞﾐ	(卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む	326 Kcal	12.9 g	18.3 g	21.1 g	2.3 g								
		6/9(水)	【白飯】 【豚肉の生姜焼き】 【チンゲン菜のおかか和え】 【豆腐とごぼうの炒め物】 【大根と人参のナムル】 【玉子サラダ】 ｶｽﾞﾐ	(卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む	295 Kcal	11.5 g	18.3 g	21.0 g	2.3 g								
		6/10(木)	【白飯】 【アジシそ巻きフライ】 【大根菜の青じそ風味サラダ】 【ナポリタンスパゲティ】 【厚揚げの煮物】 【そぼろきんぴら】 ｶｽﾞﾐ	(卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む	283 Kcal	11.1 g	14.5 g	27.5 g	1.8 g								
		6/11(金)	【ゆかりご飯】 (238kcal) 【トマトソースオムレツ】 【胡椒風味ささみフライ】 【ほうれん草としらす和え】 【切干大根とツナのサラダ】 ｶｽﾞﾐ	(卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む	288 Kcal	7.2 g	14.0 g	31.9 g	2.2 g								
		週平均	ごはんつき	おかずのみ	熱量	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量		522 Kcal	303 Kcal	15.2 g	11.2 g	16.0 g	16.0 g	77.1 g
変更締切6月7日	6月3週	6/14(月)	【白飯】 【エビカツハヤシソース】 【温野菜明太マヨ味】 【チンゲン菜の煮浸し】 【カニカマとカリフラワーの酢の物】 ｶｽﾞﾐ	(卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む	297 Kcal	9.1 g	16.1 g	28.6 g	2.7 g	注) この週の変更受付の締切りは6月7日(月)(17:30)です ※栄養値は献立作成時の計算値のため、食材・分量調整により前後することがあります。							
		6/15(火)	【わかめご飯】 (253kcal) 【鶏肉のかば焼き風】 【青菜の中華和え】 【ミニハンバーグミートソースかけ】 【大根とじゃこのぼん酢和え】 【根菜の和サラダ】 ｶｽﾞﾐ	(卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む	275 Kcal	13.0 g	13.5 g	24.1 g	2.6 g								
		6/16(水)	【白飯】 【チキンカツ】 【小松菜のあっさり和え】 【お煮しめ】 【ひじきとｷﾞﾈﾌﾞの胡麻風味サラダ】 【ナスのおろし柚子あん】 ｶｽﾞﾐ	(卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む	323 Kcal	10.2 g	19.6 g	26.4 g	2.2 g								
		6/17(木)	【白飯】 【白身ﾌﾞﾗｲﾄﾞ】 【チンゲン菜のお浸し】 【とうふハンバーグ】 【マカロニカレー風マヨ和え】 【人参の生姜和え】 ｶｽﾞﾐ	(卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む	291 Kcal	10.5 g	16.5 g	24.3 g	1.8 g								
		6/18(金)	【白飯】★デザート 【天ぷら(ﾄﾞﾗｲ)を含む】 【中華焼売】 【野菜とさつま揚げの生姜煮】 【大根菜とタケノコの和え物】 【なすの甘味噌和え】 ｶｽﾞﾐ	(卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む	302 Kcal	12.2 g	13.6 g	32.9 g	2.4 g								
		週平均	ごはんつき	おかずのみ	熱量	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量		493 Kcal	297 Kcal	13.5 g	11.0 g	14.8 g	15.9 g	75.9 g
変更締切6月14日	6月4週	6/21(月)	【白飯】 【牛肉野菜炒め】 【高野の煮物】 【ほうれん草とコーンの和え物】 【大豆ﾄﾓﾄﾞ煮込み】 ｶｽﾞﾐ	(卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む	284 Kcal	12.1 g	20.0 g	25.4 g	2.6 g	注) この週の変更受付の締切りは6月14日(月)(17:30)です ※食材入荷の都合により、メニューを変更させて頂く場合があります。ご了承下さい。							
		6/22(火)	【白飯】★デザート 【肉団子酢豚風】 【切干大根のサラダ】 【目玉焼きフライ】 【梅ごぼろ】 【大根菜としらす和え】 ｶｽﾞﾐ	(卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む	308 Kcal	16.6 g	14.3 g	29.7 g	2.5 g								
		6/23(水)	【白飯】 【彩り豆ご飯】 (246kcal) 【鶏の唐揚げ】 【小松菜としらす和え】 【がんもとナスの煮物】 【大根の酢の物】 【ちくわケチャップ炒め】 ｶｽﾞﾐ	(卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む	291 Kcal	14.5 g	17.5 g	17.6 g	2.1 g								
		6/24(木)	【いりこ菜飯】 (240kcal) 【照り焼きハンバーグ】 【きんぴらごぼろ】 【小松菜の和え物】 【大根とせわかめの酢の物】 ｶｽﾞﾐ	(卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む	303 Kcal	11.0 g	15.7 g	30.6 g	2.3 g								
		6/25(金)	【白飯】 【プリの塩焼き】 【ほうれん草の和え物】 【肉じゃが】 【ひじきのｺｰﾙｽﾛｰ】 【ピーマン昆布和え】 ｶｽﾞﾐ	(卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む	270 Kcal	11.9 g	17.4 g	16.2 g	1.6 g								
		週平均	ごはんつき	おかずのみ	熱量	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量		499 Kcal	291 Kcal	16.5 g	13.2 g	16.2 g	17.0 g	73.2 g
変更締切6月21日	6月5週	6/28(月)	【白飯】 【トンカツカレーソース】 【南瓜とちくわの煮物】 【チンゲン菜の和え物】 【中華ｼｰｳﾏｲ】 ｶｽﾞﾐ	(卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む	332 Kcal	12.7 g	16.9 g	33.9 g	2.9 g	注) この週の変更受付の締切りは6月21日(月)(17:30)です ■デザート表記は漬物ではなくデザートでのご提供となります。誤ってレンジにかけないよう、ご注意ください。							
		6/29(火)	【白飯】 【太刀魚の味噌煮】 【酢ごぼろ】 【切干とごぼうあげ煮】 【ほうれん草しそ風味サラダ】 【ポテトサラダ】 ｶｽﾞﾐ	(卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む	293 Kcal	10.8 g	15.3 g	27.7 g	2.7 g								
		6/30(水)	【彩り豆ご飯】 (246kcal) 【鶏の唐揚げ】 【小松菜としらす和え】 【麻婆豆腐】 【ﾌﾞﾝﾄﾞｰﾝの和風ﾌﾗｲ】 【卵の花】 ｶｽﾞﾐ	(卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む	309 Kcal	10.8 g	21.1 g	19.5 g	2.3 g								
		7/1(木)	【白飯】★デザート 【豆腐ステーキ】 【やきそば】 【ほうれん草の和え物】 【紅白なます】 ｶｽﾞﾐ	(卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む	263 Kcal	11.0 g	13.8 g	21.4 g	2.7 g								
		7/2(金)	【白飯】 【サーモンフライ】 【ｲｸﾞﾈの胡麻和え】 【がんもの煮物】 【白菜のｸﾞｰﾝ煮】 【そぼろきんぴら】 ｶｽﾞﾐ	(卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む	279 Kcal	14.4 g	15.4 g	20.1 g	1.8 g								
		週平均	ごはんつき	おかずのみ	熱量	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量		504 Kcal	295 Kcal	14.7 g	11.9 g	16.0 g	16.4 g	71.7 g
<p>2021年の「海の日」は7月22日、「スポーツの日」は7月23日、「山の日」は8月8日に移動します。(9日振替休日) お持ちのカレンダーと違っている場合がございますのでご注意ください。</p>																	
<p>月平均 熱量 505 Kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 16.0 g 炭水化物 74.7 g 食塩相当量 2.0 g</p>																	





# 7月度夕食宅配弁当メニュー

夕食宅配フリーコール 0120-69-8003

変更締切日	週	7/5(月)	7/6(火)	7/7(水)	7/8(木)	7/9(金)	注) この週の変更受付の締切りは6月28日(月)(17:30)です
		変更締切6月28日	7月1週	【白飯】 【いなり餃子】【ほうれん草胡麻ドレサラダ】 【お煮しめ】 【大根と人参のナムル】 【根菜の和サラダ】 ｶｶﾞ ﾐ (卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む	【白飯】 【アジしそ巻きフライ】【小松菜の和え物】 【大豆とひじき煮】 【玉ねぎとえのきのぼん酢和え】 【ちくわのチリソース風炒め】 ｶｶﾞ ﾐ (卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む	【白飯】 【豚焼肉ブルコギ風】 【麻婆ナス】 【タケノコのきんぴら】 【★カットケーキ】 ｶｶﾞ ﾐ (卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む	
変更締切7月5日	7月2週	7/12(月)	7/13(火)	7/14(水)	7/15(木)	7/16(金)	注) この週の変更受付の締切りは7月5日(月)(17:30)です
		7/12(月)	7/13(火)	7/14(水)	7/15(木)	7/16(金)	
変更締切7月12日	7月3週	7/19(月)	7/20(火)	7/21(水)	7/22(木)	7/23(金)	注) この週の変更受付の締切りは7月12日(月)(17:30)です
		7/19(月)	7/20(火)	7/21(水)	7/22(木)	7/23(金)	
変更締切7月19日	7月4週	7/26(月)	7/27(火)	7/28(水)	7/29(木)	7/30(金)	注) この週の変更受付の締切りは7月19日(月)(17:30)です
		7/26(月)	7/27(火)	7/28(水)	7/29(木)	7/30(金)	

**祝日変更のお知らせ**

海の日 7/19(月) ⇒ 7/22(木)  
スポーツの日 10/11(月) ⇒ 7/23(金)

注) 古いカレンダーをお持ちの場合、祝日が違っている場合があります。ご注意ください。

《ご注意》月曜日までのお申し出は翌週~の変更が可能です! ※火曜日以降になりますと翌々週~になりますのでご注意ください。

~夕食宅配へのご意見などございましたらご記入の上、切り取って容器と一緒にご提出ください~

■デザート表記は漬物ではなくデザートでの提供となります。誤ってレンジにかけないよう、ご注意ください。

月平均	ごはんつき	おかずのみ
熱量	504 Kcal	307 Kcal
たんぱく質	14.8 g	12.4 g
脂質	13.8 g	15.3 g
炭水化物	80.4 g	29.0 g
食塩相当量	2.3 g	2.4 g

