

# 1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**

変更締切月日	1/3(月)	1/4(火)	1/5(水)	1/6(木)	1/7(金)	注) この週の変更受付の締切りは月 日 (月) (17:30) です																		
1月1週	 <p>お弁当の配達は11日(火)～再開となります。 12月30日(木)～1月9日(日)までの間は、年末年始の為お休みとなります。 ご連絡等ございましたら、1月10日(月:成人の日)にお願いいたします。 ご迷惑をお掛けいたしますが、よろしくをお願いいたします。 注) 12月27日～29日分の請求は1月度となりますのでご注意ください。</p> 					<p>※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。</p> <table border="1"> <tr><th>週平均</th><th>ごはんつき</th><th>おかずのみ</th></tr> <tr><td>熱量</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>脂質</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td></td><td></td></tr> </table>	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		
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																								
1月2週	1/10(月)	1/11(火)	1/12(水)	1/13(木)	1/14(金)	<p>注) この週の変更受付の締切りは12月27日(月) (17:30) です</p> <p>※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。</p> <table border="1"> <tr><th>週平均</th><th>ごはんつき</th><th>おかずのみ</th></tr> <tr><td>熱量</td><td>479 Kcal</td><td>265 Kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>15.3 g</td><td>10.5 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>13.4 g</td><td>14.3 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>73.4 g</td><td>22.5 g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>2.5 g</td><td>2.1 g</td></tr> </table>	週平均	ごはんつき	おかずのみ	熱量	479 Kcal	265 Kcal	たんぱく質	15.3 g	10.5 g	脂質	13.4 g	14.3 g	炭水化物	73.4 g	22.5 g	食塩相当量	2.5 g	2.1 g
週平均	ごはんつき	おかずのみ																						
熱量	479 Kcal	265 Kcal																						
たんぱく質	15.3 g	10.5 g																						
脂質	13.4 g	14.3 g																						
炭水化物	73.4 g	22.5 g																						
食塩相当量	2.5 g	2.1 g																						
1月3週	1/17(月)	1/18(火)	1/19(水)	1/20(木)	1/21(金)	<p>注) この週の変更受付の締切りは1月10日(月) です</p> <p>※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。</p> <table border="1"> <tr><th>週平均</th><th>ごはんつき</th><th>おかずのみ</th></tr> <tr><td>熱量</td><td>494 Kcal</td><td>298 Kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>15.6 g</td><td>13.6 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>14.2 g</td><td>15.2 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>88.8 g</td><td>26.0 g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>2.2 g</td><td>2.2 g</td></tr> </table>	週平均	ごはんつき	おかずのみ	熱量	494 Kcal	298 Kcal	たんぱく質	15.6 g	13.6 g	脂質	14.2 g	15.2 g	炭水化物	88.8 g	26.0 g	食塩相当量	2.2 g	2.2 g
週平均	ごはんつき	おかずのみ																						
熱量	494 Kcal	298 Kcal																						
たんぱく質	15.6 g	13.6 g																						
脂質	14.2 g	15.2 g																						
炭水化物	88.8 g	26.0 g																						
食塩相当量	2.2 g	2.2 g																						
1月4週	1/24(月)	1/25(火)	1/26(水)	1/27(木)	1/28(金)	<p>注) この週の変更受付の締切りは1月17日(月) です</p> <p>※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。</p> <table border="1"> <tr><th>週平均</th><th>ごはんつき</th><th>おかずのみ</th></tr> <tr><td>熱量</td><td>504 Kcal</td><td>322 Kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>14.6 g</td><td>11.8 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>13.6 g</td><td>16.4 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>75.1 g</td><td>31.3 g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>2.3 g</td><td>2.4 g</td></tr> </table>	週平均	ごはんつき	おかずのみ	熱量	504 Kcal	322 Kcal	たんぱく質	14.6 g	11.8 g	脂質	13.6 g	16.4 g	炭水化物	75.1 g	31.3 g	食塩相当量	2.3 g	2.4 g
週平均	ごはんつき	おかずのみ																						
熱量	504 Kcal	322 Kcal																						
たんぱく質	14.6 g	11.8 g																						
脂質	13.6 g	16.4 g																						
炭水化物	75.1 g	31.3 g																						
食塩相当量	2.3 g	2.4 g																						

《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。

※1月11日～14日までの変更は、12月27日までにご連絡ください。

■デザートの記事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	492 Kcal	295 Kcal
たんぱく質	15.2 g	12.0 g
脂質	13.7 g	15.3 g
炭水化物	79.1 g	26.6 g
食塩相当量	2.3 g	2.2 g





# 2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	1/31(月)	2/1(火)	2/2(水)	2/3(木)	2/4(金)	注) この週の変更受付の締切りは1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。
		【白飯】 【サーモンフライ】【小松菜の和え物】 【ナスと厚揚げの煮物】 【ちくわげチャップ炒め】 【梅ごぼう】 ｶｽﾞﾐ <small>(卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む</small>	【白飯】 【豚すき焼き風】【ひじきのコールスロー】 【さといもの煮物】 【切干と彩り野菜のサラダ】 【チキンピカタ】 ｶｽﾞﾐ <small>(卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む</small>	【白飯】 【いなり餃子】【青菜の中華和え】 【野菜の生姜煮】 【大豆トマト煮込み】 【大根とワカメの酢の物】 ｶｽﾞﾐ <small>(卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む</small>	【白飯】★ミニ大福 【赤魚のみりん焼き】【チゲ野菜と蒲鉾の和え物】 【お煮しめ】 【紅白なます】 【蓮根の包子】 ｶｽﾞﾐ <small>(卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む</small>	【高菜ご飯】(222kcal) 【鶏の唐揚げ】【ほうれん草としらす和え】 【肉団子とナスの煮物】 【ピーマンの塩昆布和え】 【酢ごぼう】 ｶｽﾞﾐ <small>(卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む</small>	
変更締切1月24日	2月1週	熱量 301 Kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 17.5 g 炭水化物 17.6 g 食塩相当量 2.1 g	熱量 276 Kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 16.6 g 炭水化物 21.4 g 食塩相当量 1.5 g	熱量 328 Kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 19.7 g 炭水化物 17.5 g 食塩相当量 2.4 g	熱量 255 Kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 13.3 g 炭水化物 25.0 g 食塩相当量 1.5 g	熱量 301 Kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 20.3 g 炭水化物 18.9 g 食塩相当量 2.4 g	週平均 熱量 468 Kcal ごはんつき たんぱく質 13.6 g おかずのみ 脂質 14.2 g 炭水化物 67.7 g 食塩相当量 1.8 g
変更締切1月31日	2月2週	2/7(月) 【白飯】 【デミグラスハンバーグ】 【温野菜明太マヨ味】 【紅白なます】 【ほうれん草の和え物】 ｶｽﾞﾐ <small>(卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む</small>	2/8(火) 【白飯】 【アジしそ巻きフライ】【ほうれん草の昆布お浸し】 【肉じゃが】 【春雨とほぐし鶏の酢の物】 【マカロニサラダ】 ｶｽﾞﾐ <small>(卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む</small>	2/9(水) 【鮭ごはん】(246kcal) 【豚しゃぶ】 【平天の煮物】 【小松菜の煮浸し】 【鶏そぼろきんぴら】 ｶｽﾞﾐ <small>(卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む</small>	2/10(木) 【白飯】 【ソースカツ】【ひじきの中華ドレッシング和え】 【肉団子酢豚風】 【チンゲン菜のおかか和え】 【根菜の和サラダ】 ｶｽﾞﾐ <small>(卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む</small>	2/11(金)  建国記念日 <small>(卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む</small>	注) この週の変更受付の締切りは1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。
変更締切2月7日	2月3週	2/14(月) 【白飯】 【トンカツ カレーソースかけ】 【切干とこつぶあげ煮】 【ほうれん草の和え物】 【カットどら焼き】 ｶｽﾞﾐ★デザート <small>(卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む</small>	2/15(火) 【ゆかりご飯】(238kcal) 【サゴシの煮つけ】【チンゲン菜の和え物】 【春雨と野菜の炒めもの】 【刻み昆布煮】 【南瓜のバター煮】 ｶｽﾞﾐ <small>(卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む</small>	2/16(水) 【白飯】 【豚しょうが焼き風】【ほうれん草と椎茸のお浸し】 【がんもの煮物】 【おとろしマツの中華風炒め】 【大根とじゃこのぼん酢和え】 ｶｽﾞﾐ <small>(卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む</small>	2/17(木) 【白飯】 【カハ のいんげん 焼き】【インゲンの胡麻和え】 【牛肉野菜炒め】 【コロッケ】 【エビ団子の煮物】 ｶｽﾞﾐ <small>(卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む</small>	2/18(金) 【白飯】 【天ぷら(北)含む】【大根菜の和え物】 【白菜とさつま揚げの生姜煮】 【中華焼売】 【蓮根のきんぴら】 ｶｽﾞﾐ <small>(卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む</small>	注) この週の変更受付の締切りは2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。
変更締切2月14日	2月4週	2/21(月) 【白飯】 【豚焼肉サラダ】 【焼きピーマン】 【ナスのおろし柚子あん】 【タケノコのきんぴら】 ｶｽﾞﾐ <small>(卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む</small>	2/22(火) 【白飯】 【ガパルの煮つけ】【イゲツのピリ辛和え】 【大豆とひじき煮】 【切干大根とツナのサラダ】 【かまかつとアヲワの酢の物】 ｶｽﾞﾐ <small>(卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む</small>	2/23(水)  天皇誕生日 <small>(卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む</small>	2/24(木) 【いりこ菜飯】(240kcal) 【チーズはんぺんフライ】【大根菜の和え物】 【八宝菜風】 【ナスの甘味噌炒め】 【鶏肉と根菜のうま辛煮】 ｶｽﾞﾐ <small>(卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む</small>	2/25(金) 【白飯】★プチケーキ 【白身フライ甘酢あんかけ】 【野菜のとうふハンバーグ】 【ほうれん草の和え物】 【玉子サラダ】 ｶｽﾞﾐ <small>(卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む</small>	注) この週の変更受付の締切りは2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。

《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~

■デザートの記事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	488 Kcal	300 Kcal
たんぱく質	14.1 g	13.5 g
脂質	15.1 g	16.5 g
炭水化物	74.4 g	24.1 g
食塩相当量	2.1 g	2.2 g

