



# 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

1月1週	1/2(月)	1/3(火)	1/4(水)	1/5(木)	1/6(金)	<p>12月29日～1月9日の間は、夕食宅配がお休みとなりますのでご注意ください。</p> <p>1月2週（10日～13日）の変更につきましては、12月28日（水）（17：30）までにご連絡いただきますようお願いいたします。</p> <p>1月3週の変更は9日（17：30）までをお願いいたします。夕食宅配のお届けはありませんが、変更の受付はしております。</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>					

変更締切 12月28日	1月2週	1/9(月)	1/10(火)	1/11(水)	1/12(木)	1/13(金)	<p>注) この週の変更受付の締切りは12月28日（水）（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。</p> <p>※お米は国産米で約140gです。</p>
		<p><b>成人の日</b></p>	<p>【白飯】 【赤魚のみりん焼き】 【チンゲン菜とちくわの和え物】</p> <p>【牛肉野菜炒め】 【タケノコのきんぴら】</p> <p>【キャベツと人参のコールスロー】 ｶﾞｽﾞ ﾐ</p> <p>(卵) (乳成分) (小麦) (魚介類) を原材料の一部に含む</p>	<p>【白飯】 【いなり餃子】 【大根とワカメの酢の物】</p> <p>【かぼちゃと野菜のカレー煮】 【小松菜のピリ辛和え】</p> <p>【大根と人参のナムル】 ｶﾞｽﾞ ﾐ</p> <p>(卵) (乳成分) (小麦) (魚介類) を原材料の一部に含む</p>	<p>【ゆかりご飯】 (236kcal)</p> <p>【おからの塩焼き】 【ほうれん草とかまの和え物】</p> <p>【麻婆ナス】 【春雨の中華風】</p> <p>【根菜の和サラダ】 ｶﾞｽﾞ ﾐ</p> <p>(卵) (乳成分) (小麦) (魚介類) を原材料の一部に含む</p>	<p>【白飯】 【デミグラスハンバーグ】</p> <p>【切り干しとこつ揚げの煮物】 【小松菜の胡麻風味サラダ】</p> <p>【ちくわのチリソース風炒め】 ｶﾞｽﾞ ﾐ</p> <p>(卵) (乳成分) (小麦) (魚介類) を原材料の一部に含む</p>	
		<p>熱量 256 Kcal</p> <p>たんぱく質 19.5 g</p> <p>脂質 12.5 g</p> <p>炭水化物 24.6 g</p> <p>食塩相当量 2.5 g</p>	<p>熱量 256 Kcal</p> <p>たんぱく質 7.2 g</p> <p>脂質 10.7 g</p> <p>炭水化物 27.7 g</p> <p>食塩相当量 2.2 g</p>	<p>熱量 286 Kcal</p> <p>たんぱく質 12.7 g</p> <p>脂質 13.2 g</p> <p>炭水化物 17.8 g</p> <p>食塩相当量 1.8 g</p>	<p>熱量 346 Kcal</p> <p>たんぱく質 18.0 g</p> <p>脂質 18.7 g</p> <p>炭水化物 29.2 g</p> <p>食塩相当量 2.3 g</p>	<p>熱量 495 Kcal</p> <p>たんぱく質 15.5 g</p> <p>脂質 13.2 g</p> <p>炭水化物 76.6 g</p> <p>食塩相当量 2.1 g</p>	

変更締切 1月9日	1月3週	1/16(月)	1/17(火)	1/18(水)	1/19(木)	1/20(金)	<p>注) この週の変更受付の締切りは1月9日（月）（17：30）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>
		<p>【白飯】 【牛すき焼き】</p> <p>【お煮しめ】 【小松菜とタケノコのナムル】</p> <p>【ツナサラダ】 ｶﾞｽﾞ ﾐ</p> <p>(卵) (乳成分) (小麦) (魚介類) を原材料の一部に含む</p>	<p>【わかめご飯】 (251kcal) ★プチケーキ</p> <p>【アツしそ巻きフライ】 【ほうれん草とさつま揚げの和え物】</p> <p>【大豆とひじき煮】 【春雨とほぐし鶏の酢の物】</p> <p>【丸と三色ビーマンの中華風サラダ】 ｶﾞｽﾞ ﾐ</p> <p>(卵) (乳成分) (小麦) (魚介類) を原材料の一部に含む</p>	<p>【白飯】 【九条ネギオムレツ】 【キャベツとひじきの中華風サラダ】</p> <p>【がんもとナスの煮物】 【小松菜とカニカマの和え物】</p> <p>【大根とじゃこのぼん酢和え】 ｶﾞｽﾞ ﾐ</p> <p>(卵) (乳成分) (小麦) (魚介類) を原材料の一部に含む</p>	<p>【白飯】 【鶏の唐揚げ】 【ほうれん草の胡麻ドレッシング】</p> <p>【野菜のとうふハンバーグ】 【ふきのゴマ煮】</p> <p>【すき焼き風大豆肉】 ｶﾞｽﾞ ﾐ</p> <p>(卵) (乳成分) (小麦) (魚介類) を原材料の一部に含む</p>	<p>【白飯】 【天ぷら(II・I)含む】 【中華しゅうまい】</p> <p>【野菜の生姜煮】 【チンゲン菜とかまぼこの和え物】</p> <p>【蓮根のきんぴら】 ｶﾞｽﾞ ﾐ</p> <p>(卵) (乳成分) (小麦) (魚介類) を原材料の一部に含む</p>	
		<p>熱量 300 Kcal</p> <p>たんぱく質 10.0 g</p> <p>脂質 16.0 g</p> <p>炭水化物 23.2 g</p> <p>食塩相当量 2.3 g</p>	<p>熱量 242 Kcal</p> <p>たんぱく質 11.4 g</p> <p>脂質 13.4 g</p> <p>炭水化物 20.4 g</p> <p>食塩相当量 2.6 g</p>	<p>熱量 271 Kcal</p> <p>たんぱく質 12.0 g</p> <p>脂質 12.3 g</p> <p>炭水化物 23.9 g</p> <p>食塩相当量 2.1 g</p>	<p>熱量 287 Kcal</p> <p>たんぱく質 14.0 g</p> <p>脂質 13.9 g</p> <p>炭水化物 25.6 g</p> <p>食塩相当量 2.4 g</p>	<p>熱量 354 Kcal</p> <p>たんぱく質 13.4 g</p> <p>脂質 18.6 g</p> <p>炭水化物 32.7 g</p> <p>食塩相当量 2.2 g</p>	

変更締切 1月16日	1月4週	1/23(月)	1/24(火)	1/25(水)	1/26(木)	1/27(金)	<p>注) この週の変更受付の締切りは1月16日（月）（17：30）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>
		<p>【白飯】 【メルルーサの煮つけ】 【かまどとアツアツの酢の物】</p> <p>【麻婆豆腐】 【ほうれん草のおかか和え】</p> <p>【エビ団子の煮物】 ｶﾞｽﾞ ﾐ</p> <p>(卵) (乳成分) (小麦) (魚介類) を原材料の一部に含む</p>	<p>【白飯】 【エビカツ タルタルソース添え】</p> <p>【ナポリタンスパゲティ】 【小松菜とかまぼこのお浸し】</p> <p>【なすの甘味噌炒め】 ｶﾞｽﾞ ﾐ</p> <p>(卵) (乳成分) (小麦) (魚介類) を原材料の一部に含む</p>	<p>【いりこ菜飯】 (244kcal) ★わらび餅</p> <p>【白身フライ甘酢あんかけ】 【平天の煮物】</p> <p>【イグサのピリ辛和え】 【玉子サラダ】 ｶﾞｽﾞ ﾐ</p> <p>(卵) (乳成分) (小麦) (魚介類) を原材料の一部に含む</p>	<p>【白飯】 【ビーフソースオムレツ】</p> <p>【白菜とさつま揚げの生姜煮】 【ほうれん草としらす和え】</p> <p>【鶏と根菜のうま辛煮】 ｶﾞｽﾞ ﾐ</p> <p>(卵) (乳成分) (小麦) (魚介類) を原材料の一部に含む</p>	<p>【白飯】 【目玉焼きフライ】 【チンゲン菜とえきの和え物】</p> <p>【温野菜明太マヨ味】 【大根と人参の中華風サラダ】</p> <p>【牛肉ごぼう】 ｶﾞｽﾞ ﾐ</p> <p>(卵) (乳成分) (小麦) (魚介類) を原材料の一部に含む</p>	
		<p>熱量 250 Kcal</p> <p>たんぱく質 15.3 g</p> <p>脂質 12.1 g</p> <p>炭水化物 20.3 g</p> <p>食塩相当量 2.7 g</p>	<p>熱量 349 Kcal</p> <p>たんぱく質 12.4 g</p> <p>脂質 13.2 g</p> <p>炭水化物 45.8 g</p> <p>食塩相当量 2.4 g</p>	<p>熱量 352 Kcal</p> <p>たんぱく質 13.5 g</p> <p>脂質 20.1 g</p> <p>炭水化物 28.9 g</p> <p>食塩相当量 2.3 g</p>	<p>熱量 288 Kcal</p> <p>たんぱく質 7.2 g</p> <p>脂質 14.0 g</p> <p>炭水化物 31.9 g</p> <p>食塩相当量 2.8 g</p>	<p>熱量 272 Kcal</p> <p>たんぱく質 13.2 g</p> <p>脂質 17.2 g</p> <p>炭水化物 15.4 g</p> <p>食塩相当量 2.5 g</p>	

《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～

★の表記はデザートとなります

月平均	ごはんつき	おかずのみ
熱量	494 Kcal	293 Kcal
たんぱく質	14.9 g	12.9 g
脂質	13.7 g	14.6 g
炭水化物	79.2 g	26.1 g
食塩相当量	2.1 g	2.4 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	メニュー					栄養情報					
		1/30(月)	1/31(火)	2/1(水)	2/2(木)	2/3(金)	熱量	ごはんつき	おかずのみ			
変更締切1月23日	2月1週	【白飯】	【白飯】★ミニ大福(黄)	【白飯】	【白飯】	【高菜ご飯】(222kcal)	注) この週の変更受付の締切りは1月23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。	週平均	ごはんつき	おかずのみ		
		【豚しゃぶ】	【おの味噌煮】 【おの野菜とカニカマの和え物】	【ロースカツ】 【青菜の中華和え】	【メバルの煮つけ】 【ほうれん草と蒲鉾の和え物】	【おでん】						
		【さといもの煮物】	【きんぴらごぼう】	【野菜の生姜煮】	【ナスと厚揚げの煮物】	【九条ねぎ入りオムレツ】						
		【切干と彩り野菜のサラダ】	【白菜のクリーム和え】	【大豆トマト煮込み】	【ちくわけチャップ炒め】	【イグサの胡麻和え】						
		【チキンピカタ】 ｶｽﾞ ﾐ	【南瓜のバター煮】 ｶｽﾞ ﾐ	【大根とワカメの酢の物】 ｶｽﾞ ﾐ	【マカロニサラダ】 ｶｽﾞ ﾐ	【酢ごぼう】 ｶｽﾞ ﾐ						
熱量	276 Kcal	熱量	267 Kcal	熱量	328 Kcal	熱量	301 Kcal	熱量	268 Kcal	熱量	468 Kcal	288 Kcal
たんぱく質	11.0 g	たんぱく質	10.7 g	たんぱく質	20.0 g	たんぱく質	14.5 g	たんぱく質	15.3 g	たんぱく質	13.6 g	14.3 g
脂質	16.6 g	脂質	9.6 g	脂質	19.7 g	脂質	17.5 g	脂質	11.2 g	脂質	14.2 g	14.9 g
炭水化物	21.4 g	炭水化物	31.8 g	炭水化物	17.5 g	炭水化物	17.6 g	炭水化物	31.1 g	炭水化物	67.7 g	23.9 g
食塩相当量	1.9 g	食塩相当量	2.2 g	食塩相当量	2.7 g	食塩相当量	2.1 g	食塩相当量	2.0 g	食塩相当量	1.9 g	2.2 g
変更締切1月30日	2月2週	2/6(月)	2/7(火)	2/8(水)	2/9(木)	2/10(金)	注) この週の変更受付の締切りは1月30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。	週平均	ごはんつき	おかずのみ		
		【白飯】	【鮭ごはん】(246kcal)	【白飯】	【白飯】★ダイスゼリー	【白飯】						
		【デミグラスハンバーグ】	【豚の生姜焼き】 【小松菜の和風ドレッシング和え】	【チーズはんぺんフライ】 【大根菜ときざみ揚げの和え物】	【いなり餃子】 【かまかつの酢の物】	【シルバーの塩焼き】 【ほうれん草のおかか和え】						
		【大豆とひじき煮】	【高野の煮物】	【チキンマカロニグラタン風】	【がんもの煮物】	【切干とこつぷあげ煮】						
		【紅白なます】	【牛肉ごぼう】	【ナスの甘味噌炒め】	【チンゲン菜とさつま揚げの和え物】	【すき焼き風大豆肉】						
【ほうれん草と蒲鉾の和え物】 ｶｽﾞ ﾐ	【タケノコのきんぴら】 ｶｽﾞ ﾐ	【刻み昆布煮】 ｶｽﾞ ﾐ	【根菜の和サラダ】 ｶｽﾞ ﾐ	【卵の花】 ｶｽﾞ ﾐ								
熱量	346 Kcal	熱量	291 Kcal	熱量	289 Kcal	熱量	326 Kcal	熱量	299 Kcal	熱量	492 Kcal	310 Kcal
たんぱく質	18.0 g	たんぱく質	12.0 g	たんぱく質	11.1 g	たんぱく質	15.1 g	たんぱく質	10.9 g	たんぱく質	13.7 g	13.4 g
脂質	18.7 g	脂質	16.3 g	脂質	14.9 g	脂質	16.6 g	脂質	15.8 g	脂質	16.3 g	16.5 g
炭水化物	29.2 g	炭水化物	24.7 g	炭水化物	27.7 g	炭水化物	28.9 g	炭水化物	25.6 g	炭水化物	75.2 g	27.2 g
食塩相当量	2.3 g	食塩相当量	2.1 g	食塩相当量	2.7 g	食塩相当量	2.3 g	食塩相当量	2.4 g	食塩相当量	2.1 g	2.4 g
変更締切2月6日	2月3週	2/13(月)	2/14(火)	2/15(水)	2/16(木)	2/17(金)	注) この週の変更受付の締切りは2月6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。	週平均	ごはんつき	おかずのみ		
		【ゆかりご飯】(238kcal)	【白飯】	【白飯】	【白飯】	【白飯】						
		【オムレツハヤシソース】	【ミニ丼カツ】 【小松菜の昆布お浸し】	【豚肉の味噌炒め風】 【ほうれん草と椎茸の煮浸し】	【タラの照り焼き風】 【小松菜の胡麻和え】	【豚焼肉サラダ】						
		【梅しそ風味ささみフライ】	【麻婆ナス】	【エビ団子の煮物】	【牛肉野菜炒め】	【焼きピーマン】						
		【チンゲン菜のナムル】	【春雨とほぐし鶏の酢の物】	【はと三色ピリ辛の中華風炒め】	【カレーコロッケ】	【イグサのピリ辛和え】						
【切干大根とツナのサラダ】 ｶｽﾞ ﾐ	【カットどら焼きケーキ】 ｶｽﾞ ﾐ★デザート	【大根とじゃこのぼん酢和え】 ｶｽﾞ ﾐ	【大根の煮物】 ｶｽﾞ ﾐ	【タケノコ焼売】 ｶｽﾞ ﾐ								
熱量	281 Kcal	熱量	311 Kcal	熱量	267 Kcal	熱量	268 Kcal	熱量	298 Kcal	熱量	499 Kcal	285 Kcal
たんぱく質	11.6 g	たんぱく質	14.5 g	たんぱく質	10.8 g	たんぱく質	12.7 g	たんぱく質	11.0 g	たんぱく質	13.7 g	12.1 g
脂質	13.8 g	脂質	20.3 g	脂質	16.0 g	脂質	13.8 g	脂質	19.3 g	脂質	15.8 g	16.6 g
炭水化物	26.4 g	炭水化物	31.7 g	炭水化物	19.8 g	炭水化物	19.8 g	炭水化物	20.0 g	炭水化物	75.2 g	23.5 g
食塩相当量	2.1 g	食塩相当量	2.8 g	食塩相当量	2.3 g	食塩相当量	2.3 g	食塩相当量	2.4 g	食塩相当量	2.1 g	2.4 g
変更締切2月13日	2月4週	2/20(月)	2/21(火)	2/22(水)	2/23(木)【祝日】	2/24(金)	注) この週の変更受付の締切りは2月13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。	週平均	ごはんつき	おかずのみ		
		【白飯】	【いりこ菜飯】(240kcal)	【白飯】	祝日のため お休み						【白飯】★ミニ大福(白)	
		【天ぷら(比 含む)】 【大根菜ときざみ揚げの和え物】	【牛すき焼き】	【サゴシの煮つけ】 【チンゲン菜のおかか和え】							【鶏の唐揚げ】 【小松菜としらす和え】	
		【白菜と蒲鉾の生姜煮】	【お煮しめ】	【春雨と野菜の炒めもの】							【野菜とさつま揚げの生姜煮】	
		【中華焼売】	【切干と人参のナムル】	【ひじきのしそ風味サラダ】							【ピーマンの塩昆布和え】	
【蓮根のきんぴら】 ｶｽﾞ ﾐ	【酢ごぼう】 ｶｽﾞ ﾐ	【鶏と根菜のうま辛煮】 ｶｽﾞ ﾐ	【大豆クリーム煮】 ｶｽﾞ ﾐ									
熱量	347 Kcal	熱量	299 Kcal	熱量	259 Kcal	熱量	331 Kcal	熱量	477 Kcal	309 Kcal		
たんぱく質	17.3 g	たんぱく質	12.7 g	たんぱく質	19.8 g	たんぱく質	10.9 g	たんぱく質	15.9 g	15.2 g		
脂質	12.3 g	脂質	18.0 g	脂質	12.0 g	脂質	20.3 g	脂質	13.6 g	15.7 g		
炭水化物	40.9 g	炭水化物	17.3 g	炭水化物	24.7 g	炭水化物	20.9 g	炭水化物	76.6 g	26.0 g		
食塩相当量	2.2 g	食塩相当量	2.0 g	食塩相当量	2.6 g	食塩相当量	2.4 g	食塩相当量	2.2 g	2.3 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。

~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	484 Kcal	298 Kcal
たんぱく質	14.2 g	13.8 g
脂質	15.0 g	15.9 g
炭水化物	73.7 g	25.1 g
食塩相当量	2.1 g	2.3 g

