

4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

口座引落としのご案内		3/31(月)	4/1(火)	4/2(水)	4/3(木)	4/4(金)	変更締切 3月24日
3月24日～3月28日お届け分	4月1週	【白飯】	【白飯】	【白飯】	【おかかご飯】	【白飯】	
3月31日～4月4日お届け分		【コーンフライカレーソースかけ】	【赤魚の塩焼き】 【切干サラダ】	【照り焼きハンバーグ】	【厚揚げとナスの和風あんかけ】	【豚肉のデミグラスソース煮込み風】	
4月7日～4月11日お届け分		【麻婆豆腐】	【野菜炒め】	【春雨と野菜の炒めもの】	【ロースカツ】	【グリーンピースの玉子とじ】	
4月14日～4月18日お届け分		【肉団子と野菜の旨煮】	【小松菜の胡麻和え】	【エッグサラダ】	【ほうれん草とちくわ和え】	【マカロニオーロラサラダ】	
4月21日～4月25日お届け分		【チンゲン菜の和え物】 ｶｶﾞﾐ	【ひじき大豆煮】 ｶｶﾞﾐ	【大根の煮物】 ｶｶﾞﾐ	【卵の花】 ｶｶﾞﾐ	【カニカマポン酢】 オカズノミ	
熱量 296 Kcal	熱量 216 Kcal	熱量 299 Kcal	熱量 252 Kcal	熱量 267 Kcal			
たんぱく質 10.6 g	たんぱく質 12.2 g	たんぱく質 10.3 g	たんぱく質 12.5 g	たんぱく質 11.5 g			
脂質 13.2 g	脂質 9.7 g	脂質 13.9 g	脂質 13.3 g	脂質 17.5 g			
炭水化物 36.0 g	炭水化物 20.0 g	炭水化物 33.2 g	炭水化物 23.1 g	炭水化物 16.2 g			
食塩相当量 1.9 g	食塩相当量 1.8 g	食塩相当量 2.5 g	食塩相当量 1.9 g	食塩相当量 1.9 g			
5月12日(月)に口座引落とし	4月2週	4/7(月)	4/8(火)	4/9(水)	4/10(木)	4/11(金)	変更締切 3月31日
※保管方法 お届け後は冷蔵庫で保管し、お届け当日の21時までにお召し上がりください。		【鮭ごはん】★プチゼリー	【白飯】	【白飯】	【白飯】	【白飯】	
※お召し上り方 デザート、漬物を取り出し、電子レンジで1分30秒を目安に温めてください。電子レンジ対応容器なので、蓋はしたままで大丈夫です。		【煮しめ】がんと、南瓜等	【とり天】	【タラのカレースパイス焼き風】	【豚肉の中華味噌炒め風】	【肉豆腐】	
※卵、乳製品、小麦、魚介類を原料に含みます。 本品製造工場では、卵、乳、小麦、エビ、カニ、そば、落花生を含む製品を生産しています。		【揚げギョーザの甘酢あんかけ】	【やきそば】	【かぼちゃコロッケ】	【三角とうふ天甘酢あんかけ】	【グリーンピースの玉子とじ】	
※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場合があります。栄養成分値はおかずのみの成分値です。 週平均・月平均の栄養値につきましては、お電話にてお問合せください。		【切干大根の酢味噌和え】	【ごぼうサラダ】	【キャベツとひじきのコールスロー】	【大豆のクリーム煮】	【マカロニのオーロラサラダ】	
※お米は国産米で約140gで、熱量(カロリー)は235kcalです。 ※★の表記はデザートとなります。	【インゲンと竹輪の胡麻和え】 オカズノミ	【玉葱の青じそ和え】 オカズノミ	【小松菜とカニ風味中華和え】 ｶｶﾞﾐ	【白菜と法蓮草和え】 オカズノミ	【大根なます】 オカズノミ		
※食材入荷の都合によりメニューを変更させていただく場合があります。	熱量 218 Kcal	熱量 296 Kcal	熱量 216 Kcal	熱量 219 Kcal	熱量 282 Kcal		
※容器は必ず洗浄してご返却いただきますようお願いいたします。	たんぱく質 10.3 g	たんぱく質 13.6 g	たんぱく質 11.9 g	たんぱく質 14.2 g	たんぱく質 11.7 g		
	脂質 9.1 g	脂質 10.7 g	脂質 7.1 g	脂質 14.0 g	脂質 14.1 g		
	炭水化物 26.8 g	炭水化物 34.9 g	炭水化物 26.1 g	炭水化物 12.2 g	炭水化物 26.4 g		
	食塩相当量 2.9 g	食塩相当量 1.3 g	食塩相当量 2.2 g	食塩相当量 1.7 g	食塩相当量 2.1 g		
	4/14(月)	4/15(火)	4/16(水)	4/17(木)	4/18(金)	変更締切 4月7日	
	【白飯】	【白飯】	【わかめご飯】(253kcal)	【白飯】★わらび餅(黒糖)	【白飯】		
	【かぼちゃのカレーそぼろ煮】	【天ぷら(比含む)】	【オムレツホワイトソースかけ】	【チャブチェ】鶏肉・人参	【トンカツ】		
	【白身フライ】	【切干大根煮】	【茄子と肉のみそだれかけ】	【豆腐とごぼうの炒め物】	【大豆とひじき煮】		
	【バターコーン】	【キャベツのドレッシング和え】	【菜の花のおひたし】	【玉葱とカニカママヨ和え】	【青菜ともやししの紅生姜和え】		
	【チンゲン菜とタケノコのナムル】 オカズノミ	【がんと煮】 ｶｶﾞﾐ	【春菊の和風サラダ】 オカズノミ	【カリフラワーのおかか和え】 オカズノミ	【玉葱ポン酢和え】 オカズノミ		
	熱量 232 Kcal	熱量 355 Kcal	熱量 211 Kcal	熱量 219 Kcal	熱量 312 Kcal		
	たんぱく質 10.3 g	たんぱく質 13.5 g	たんぱく質 11.3 g	たんぱく質 10.0 g	たんぱく質 13.4 g		
	脂質 6.2 g	脂質 18.6 g	脂質 11.4 g	脂質 6.5 g	脂質 14.6 g		
	炭水化物 34.0 g	炭水化物 36.0 g	炭水化物 15.1 g	炭水化物 31.0 g	炭水化物 31.3 g		
	食塩相当量 1.8 g	食塩相当量 2.8 g	食塩相当量 2.6 g	食塩相当量 2.2 g	食塩相当量 2.2 g		
	4/21(月)	4/22(火)	4/23(水)	4/24(木)	4/25(金)	変更締切 4月14日	
	【白飯】	【白飯】	【白飯】★子つぶ大福(草)	【白飯】	【白飯】		
	【すき焼き風】	【メンチカツカレーソースかけ】	【おでん】	【ハンバーグオニオンソースかけ】	【メバルの照り焼き風】 【キャベツのドレッシング和え】		
	【野菜コロッケ】	【枝豆と野菜の煮物】	【インゲンチャンプル】	【卵の花】	【菜の花の胡麻和え】		
	【焼きビーフン】	【わかめと竹の子の中華和え】	【ごぼうサラダ】	【ツナマヨサラダ】	【厚揚げ煮】		
	【ナムルもやし】 オカズノミ	【大豆トマト煮込み】 オカズノミ	【南瓜のバター煮】 オカズノミ	【青梗菜の玉子とじ】 オカズノミ	【ポテトサラダ】 ｶｶﾞﾐ		
	熱量 248 Kcal	熱量 296 Kcal	熱量 247 Kcal	熱量 313 Kcal	熱量 208 Kcal		
	たんぱく質 12.0 g	たんぱく質 12.5 g	たんぱく質 10.7 g	たんぱく質 11.6 g	たんぱく質 12.2 g		
	脂質 11.6 g	脂質 13.6 g	脂質 7.3 g	脂質 17.2 g	脂質 10.6 g		
	炭水化物 23.3 g	炭水化物 31.5 g	炭水化物 32.9 g	炭水化物 24.0 g	炭水化物 22.4 g		
	食塩相当量 2.0 g	食塩相当量 2.8 g	食塩相当量 2.8 g	食塩相当量 1.5 g	食塩相当量 2.8 g		
	4/28(月)	4/29(火)	4/30(水)	5/1(木)	5/2(金)	変更締切 4月21日	
	【白飯】	お休み		【白飯】	【ゆかりご飯】		
	【おろしチキンカツ】			【油淋鶏】	【豆腐ステーキ】	【豚肉のデミグラスソース煮込み風】	
	【マカロニカルボナーラ】			【白菜とはんぺんの煮物】	【大根と野菜煮】	【野菜のあんかけ】 南瓜・人参等	
	【肉じゃが大根】			【シエルマカロニサラダ】	【チンゲン菜しそ風味サラダ】	【高野煮】	
	【厚揚げ田楽】 オカズノミ			【菜の花酢味噌和え】 オカズノミ	【キャベツとひじきのコールスロー】 オカズノミ	【コンニャクの白和え】 オカズノミ	
	熱量 313 Kcal	熱量 329 Kcal	熱量 275 Kcal	熱量 275 Kcal			
	たんぱく質 11.8 g	たんぱく質 17.1 g	たんぱく質 9.8 g	たんぱく質 10.4 g			
	脂質 15.5 g	脂質 15.4 g	脂質 15.1 g	脂質 15.1 g			
	炭水化物 31.0 g	炭水化物 30.5 g	炭水化物 26.3 g	炭水化物 26.3 g			
	食塩相当量 2.2 g	食塩相当量 2.8 g	食塩相当量 2.7 g	食塩相当量 2.7 g			

5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

口座引落としのご案内

4月28日～5月2日お届け分

5月5日～5月9日お届け分

5月12日～5月16日お届け分

5月19日～5月23日お届け分

6月12日(木)に口座引落とし

※保管方法
お届け後は冷蔵庫で保管し、お届け当日の21時までにお召し上がりください。

※お召し上り方
デザート、漬物を取り出し、電子レンジで1分30秒を目安に温めてください。電子レンジ対応容器なので、蓋はしたままで大丈夫です。

※卵、乳製品、小麦、魚介類を原料に含みます。
本品製造工場では、卵、乳、小麦、エビ、カニ、そば、落花生を含む製品を生産しています。

※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場合があります。栄養成分値はおかずのみの成分値です。
週平均・月平均の栄養値につきましては、お電話にてお問合せください。

※お米は国産米で約140gで、熱量(カロリー)は235kcalです。
※★の表記はデザートとなります。

※食材入荷の都合によりメニューを変更させていただく場合があります。

※容器は必ず洗浄してご返却いただきますようお願いいたします。

5/5(月)	5/6(火)	5/7(水)	5/8(木)	5/9(金)		
5月1週	お休み	お休み	【白飯】	【白飯】★フルーツゼリー	変更締切4月28日	
			【イカフライ】	【かぼちゃのカレーそぼろ煮】		【和風オニオンソースハンバーグ】
			【枝豆と野菜の煮物】	【大豆とひじき煮】		【チキンマカロニグラタン風】
			【春菊ツナ和え】	【白菜といんげんの味噌煮】		【ゆかりマヨ和え】カニカマ、キャベツ
			【法蓮草お浸し】オカズノミ	【揚げシューマイ】オカズノミ		【厚揚げ田楽】オカズノミ
熱量	265 Kcal	熱量	224 Kcal	熱量	295 Kcal	
たんぱく質	10.0 g	たんぱく質	10.3 g	たんぱく質	12.3 g	
脂質	14.2 g	脂質	7.7 g	脂質	15.0 g	
炭水化物	24.0 g	炭水化物	29.9 g	炭水化物	28.8 g	
食塩相当量	2.1 g	食塩相当量	1.8 g	食塩相当量	2.3 g	
5/12(月)	5/13(火)	5/14(水)	5/15(木)	5/16(金)	変更締切5月5日	
【白飯】	【白飯】	【白飯】	【白飯】★わらび餅(黒糖)	【わかめご飯】(253kcal)		
【タラの照り焼き】【野菜コロッケ】	【肉豆腐】	【チキンカツカレーかけ】	【オムレツデミグラスソースかけ】	【チャブチェ】		
【青梗菜の玉子とじ】	【揚げ野菜】ホワイトソース	【切干大根と大豆の煮物】	【茄子と肉のみそだれかけ】	【エビカツタルタルソース】		
【もやしの中華和え】	【オクラのおかか和え】	【春雨と野菜の炒めもの】	【キャベツとひじきのコルスロ】	【コーンと枝豆サラダ】		
【回鍋肉】オカズノミ	【山菜とキャベツの甘酢和え】オカズノミ	【ごぼうの中華味噌和え】オカズノミ	【青菜の和え物】オカズノミ	【ブロッコリーカニ風味あんかけ】オカズノミ		
熱量	272 Kcal	熱量	266 Kcal	熱量	283 Kcal	
たんぱく質	15.5 g	たんぱく質	10.7 g	たんぱく質	10.0 g	
脂質	16.3 g	脂質	13.6 g	脂質	12.0 g	
炭水化物	19.8 g	炭水化物	27.0 g	炭水化物	33.9 g	
食塩相当量	1.8 g	食塩相当量	1.5 g	食塩相当量	2.9 g	
5/19(月)	5/20(火)	5/21(水)	5/22(木)	5/23(金)	変更締切5月12日	
【白飯】	【白飯】	【白飯】★子つづ大福(草)	【高菜ご飯】(222kcal)	【白飯】		
【鶏の磯部揚げ】	【メンチカツ玉子とじ井風】	【和風ポトフ】	【さばの塩焼き】【カレーコロッケ】	【肉団子の酢豚風】		
【高野の玉子とじ】	【揚げ出し豆腐】	【ナポリタンスパゲティ】	【卵の花】	【温野菜明太マヨソース】		
【カリフラワーの酢味噌和え】	【春雨とほぐし鶏サラダ】	【インゲンの胡麻マヨサラダ】	【ふろふき大根煮】	【絹ごし豆腐の玉子とじ】		
【マカロニカルボナーラ】オカズノミ	【きんぴらごぼう】オカズノミ	【白菜煮物】オカズノミ	【チンゲン菜とタケノコのナムル】オカズノミ	【竹輪のそぼろ煮】オカズノミ		
熱量	284 Kcal	熱量	255 Kcal	熱量	282 Kcal	
たんぱく質	15.8 g	たんぱく質	11.6 g	たんぱく質	10.7 g	
脂質	8.8 g	脂質	13.3 g	脂質	13.4 g	
炭水化物	33.4 g	炭水化物	21.5 g	炭水化物	33.3 g	
食塩相当量	1.9 g	食塩相当量	2.4 g	食塩相当量	2.2 g	
5/26(月)	5/27(火)	5/28(水)	5/29(木)	5/30(金)	変更締切5月19日	
【白飯】★わんにゃんゼリー	【白飯】	【おかかご飯】	【白飯】	【白飯】		
【おでん】(大根、こんにゃく、生姜天等)	【トンカツ】	【豚肉の生姜焼き風】	【油淋鶏】	【かき揚げと野菜天ぷら(ナス・かぼちゃ)】		
【コーンコロッケ】	【やきそば】	【揚げギョーザの甘酢あんかけ】	【グリーンピースの玉子とじ】	【切干大根とそぼろ煮】		
【切干大根の酢味噌和え】	【竹輪としらすの酢の物】	【青菜ともやしの紅生姜和え】	【小松菜のおひたし】	【キャベツのドレッシング和え】		
【大豆のクリーム煮】オカズノミ	【カリフラワーのおかか和え】オカズノミ	【ツナマヨサラダ】オカズノミ	【高野煮】オカズノミ	【がんも煮】オカズノミ		
熱量	228 Kcal	熱量	266 Kcal	熱量	342 Kcal	
たんぱく質	11.6 g	たんぱく質	13.1 g	たんぱく質	8.7 g	
脂質	7.6 g	脂質	10.4 g	脂質	22.1 g	
炭水化物	28.6 g	炭水化物	31.9 g	炭水化物	30.9 g	
食塩相当量	2.9 g	食塩相当量	2.1 g	食塩相当量	2.8 g	

変更・再開・お休みの締切は、お届け前週の月曜日(17:30)までです。ご注意ください

注) 月曜日の17:30分以降は、翌週分の注文変更や休止、再開は受けかねます。