

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

口座引落としのご案内 6月23日～6月27日お届け分 6月30日～7月4日お届け分 7月7日～7月11日お届け分 7月14日～7月18日お届け分 7月21日～7月25日お届け分 ↓ 8月12日（火）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。栄養成分値はおかすのみの成分値です。 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。	7月1週	6/30(月) 【白飯】 【鶏の天ぷら磯部揚げ】 【温野菜明太マヨソースかけ】キャベツ等 【高野煮】 【きんぴらごぼう】オカズノミ 熱量 317 Kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 11.7 g 炭水化物 36.0 g 食塩相当量 1.5 g	7/1(火) 【おかかご飯】 【煮しめ】がんも・大根他 【オムレツの甘酢あんかけ】 【胡麻マヨサラダ】インゲン・カニカマ 【法蓮草和え】オカズノミ 熱量 200 Kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 10.2 g 炭水化物 17.4 g 食塩相当量 2.8 g	7/2(水) 【白飯】 【タラの照り焼き風】【キャベツのドレッシング和え】 【インゲンチャンプル】 【厚揚げ煮】 【ポテトサラダ】オカズノミ 熱量 208 Kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 11.2 g 炭水化物 17.4 g 食塩相当量 1.7 g	7/3(木) 【白飯】★わらび餅(抹茶) 【メンチカツ玉子とじ井風】 【揚げ出し豆腐】 【キャベツのゆず風味和え】 【マカロニサラダ】オカズノミ 熱量 333 Kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 16.7 g 炭水化物 32.8 g 食塩相当量 3.2 g	7/4(金) 【白飯】 【チャプチェ】鶏ミンチ・人参 【エビカツタルタルソース】 【ほうれん草と椎茸の煮浸し】 【大豆のクリーム煮】オカズノミ 熱量 275 Kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 13.2 g 炭水化物 28.8 g 食塩相当量 2.4 g	変更締切 6月23日
	7月2週	7/7(月) 【白飯】★ブチシュー 【厚揚げとナスの和風あんかけ】 【かき揚げ】 【コーンと枝豆サラダ】 【卵の花】オカズノミ 熱量 244 Kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 13.7 g 炭水化物 21.6 g 食塩相当量 1.2 g	7/8(火) 【白飯】 【油淋鶏】 【ナポリタンスパゲティ】 【切干大根の酢味噌和え】 【小松菜ともやしの和え物】オカズノミ 熱量 316 Kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 14.9 g 炭水化物 27.6 g 食塩相当量 2.2 g	7/9(水) 【白飯】 【肉豆腐】 【揚げギョーザの甘酢あんかけ】 【ツナマヨサラダ】 【わけぎのおひたし】オカズノミ 熱量 297 Kcal たんぱく質 10.0 g 脂質 17.9 g 炭水化物 21.3 g 食塩相当量 1.9 g	7/10(木) 【白飯】 【アジフライタルタルソースかけ】 【高野と竹輪の炊き合わせ】 【大豆トマト煮込み】 【白菜の和え物】オカズノミ 熱量 235 Kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 10.8 g 炭水化物 21.8 g 食塩相当量 2.6 g	7/11(金) 【鮭ご飯】 【和風ボトフ】 【枝豆と野菜の煮物】 【チンゲン菜の和え物】 【梅酢れんこん】オカズノミ 熱量 242 Kcal たんぱく質 9.8 g 脂質 6.3 g 炭水化物 39.2 g 食塩相当量 2.8 g	変更締切 6月30日
	7月3週	7/14(月) 【白飯】★マンゴープリン 【肉団子酢豚風】 【小松菜の玉子とじ】 【マカロニカルボナーラ】 【焼きビーフン】オカズノミ 熱量 256 Kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 14.4 g 炭水化物 27.2 g 食塩相当量 1.9 g	7/15(火) 【白飯】 【イカフライ】 【春雨と野菜の炒めもの】 【キャベツのゆかりマヨ和え】 【枝豆煮】オカズノミ 熱量 258 Kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 10.9 g 炭水化物 28.5 g 食塩相当量 1.4 g	7/16(水) 【白飯】 【豚肉の生姜焼き風】 【ゴーヤチャンプル】 【もやしとわかめの和え物】 【カリフラワーの酢味噌和え】オカズノミ 熱量 253 Kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 13.1 g 炭水化物 23.6 g 食塩相当量 2.0 g	7/17(木) 【高菜ごはん】 【やきそば】 【赤魚の煮つけ】 【春雨とほぐし鶏サラダ】 【ひじき煮】オカズノミ 熱量 299 Kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 10.9 g 炭水化物 36.4 g 食塩相当量 2.8 g	7/18(金) 【白飯】★子つぶ大福 【和風オニオンソースハンバーグ】 【グリーンピースの玉子とじ】 【マカロニツナサラダ】 【野菜とカニカマのボン酢和え】オカズノミ 熱量 355 Kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 18.9 g 炭水化物 31.5 g 食塩相当量 2.3 g	変更締切 7月7日
	7月4週	<div>7/21(月)</div> <div data-cs="5" data-kind="parent">お休み</div> <div data-kind="ghost"></div> <div data-kind="ghost"></div> <div data-kind="ghost"></div> <div data-kind="ghost"></div>	7/22(火) 【白飯】 【豚肉のデミグラスソース煮込み風】 【卵の花】 【ピーマン塩昆布和え】 【揚げボール煮】オカズノミ 熱量 235 Kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 14.4 g 炭水化物 14.2 g 食塩相当量 2.2 g	7/23(水) 【わかめご飯】★わんにゃんゼリー 【関東炊き】 【野菜コロッケ】 【小松菜とちくわ和え】 【玉葱の青じそ和え】オカズノミ 熱量 200 Kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 6.3 g 炭水化物 22.6 g 食塩相当量 2.8 g	7/24(木) 【白飯】 【チキンカツカレーかけ】 【白菜とさつま揚げの生姜煮】 【玉ねぎとえのきのぼん酢和え】 【ブロッコリーカニ風味あんかけ】オカズノミ 熱量 291 Kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 9.0 g 炭水化物 31.0 g 食塩相当量 2.9 g	7/25(金) 【白飯】 【かき揚げと野菜天ぷら(さつま芋・かぼちゃ)】 【切干大根とそぼろ煮】 【キャベツとワカメのドレッシング和え】 【がんも煮】オカズノミ 熱量 295 Kcal たんぱく質 9.9 g 脂質 14.6 g 炭水化物 34.4 g 食塩相当量 2.8 g	変更締切 7月14日
	7月5週	7/28(月) 【ゆかりご飯】 【さばの塩焼き】【紅白なます】 【白菜とさつま揚げの生姜煮】 【ほうれん草と人参ナムル】 【竹輪のとりそぼろ煮】オカズノミ 熱量 265 Kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 14.3 g 炭水化物 24.1 g 食塩相当量 2.3 g	7/29(火) 【白飯】★わらび餅(黒糖) 【オムレツデミグラスソースかけ】 【大豆とひじき煮】 【オクラのおかか和え】 【大根なます】オカズノミ 熱量 258 Kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 9.3 g 炭水化物 31.9 g 食塩相当量 2.0 g	7/30(水) 【白飯】 【肉団子と白菜春雨煮】 【白身フライ】 【カリフラワーのおかか和え】 【厚揚げ田楽】オカズノミ 熱量 209 Kcal たんぱく質 9.4 g 脂質 9.8 g 炭水化物 21.4 g 食塩相当量 2.2 g	7/31(木) 【白飯】 【トンカツ＆コロッケ】 【絹ごし豆腐の玉子とじ】 【竹輪のそぼろ煮】 【春菊ツナマヨサラダ】オカズノミ 熱量 296 Kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 14.2 g 炭水化物 30.5 g 食塩相当量 2.7 g	8/1(金) 【白飯】 【豆腐ハンバーグ】 【チキンマカロニグラタン風】 【カニカマとキャベツのサラダ】 【ブロッコリーのごま和え】オカズノミ 熱量 221 Kcal たんぱく質 8.1 g 脂質 12.5 g 炭水化物 19.0 g 食塩相当量 1.4 g	変更締切 7月21日

8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

□座引落としのご案内		8月1週	8/4(月)		8/5(火)		8/6(水)		8/7(木) 使い切り容器		8/8(金) 使い切り容器		変更締切7月28日
			【白飯】		【白飯】★フルーツゼリー		【ゆかりご飯】(238kcal)		【白飯】		【白飯】		
			【豚肉の生姜焼き風】		【ぶりの煮つけ】【野菜コロッケ】		【肉団子と白菜春雨煮】		【油淋鶏】		【和風オニオンソースハンバーグ】		
7月28日～8月1日お届け分			【大根のそぼろあんかけ】		【白菜とさつま揚げの生姜煮】		【エビカッタルタルソース】		【グリーンピースの玉子とじ】		【白菜とお揚げの煮びたし】		
8月4日～8月8日お届け分			【ほうれん草と椎茸の煮浸し】		【大根なます】		【インゲンの中巻風サラダ】		【ほぐし鶏とピーマンのゆず風味サラダ】		【カリフラワーとシラスのシソ風味】		
		【玉子サラダ】オカズノミ		【オクラとワカメのおかか和え】オカズノミ		【梅酢れんこん】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		【枝豆煮】オカズノミ			
8月18日～8月22日お届け分		熱量	245 Kcal	熱量	246 Kcal	熱量	262 Kcal	熱量	298 Kcal	熱量	276 Kcal		
		たんぱく質	11.6 g	たんぱく質	10.5 g	たんぱく質	10.0 g	たんぱく質	19.2 g	たんぱく質	12.6 g		
		脂質	12.9 g	脂質	12.4 g	脂質	12.4 g	脂質	16.2 g	脂質	11.8 g		
		炭水化物	19.5 g	炭水化物	26.5 g	炭水化物	27.2 g	炭水化物	19.9 g	炭水化物	30.5 g		
		食塩相当量	1.9 g	食塩相当量	1.8 g	食塩相当量	2.6 g	食塩相当量	2.1 g	食塩相当量	1.9 g		
		8/11(月)		8/12(火)		8/13(水)		8/14(木)		8/15(金)			
9月12日（金）に□座引落とし		※8月7日（木）、8日（金）は使い切り容器でのお届けとなります											
		この週は夕食宅配のお届けはありません。											
※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。		8月2週	8/18(月)		8/19(火)		8/20(水)		8/21(木)		8/22(金)		変更締切8月6日
			【白飯】		【高菜ご飯】(222kcal)		【白飯】★わらび餅(黒糖)		【白飯】		【白飯】		
			【さばの塩焼き】【カレーコロッケ】		【イカフライ】		【メンチカツ玉子とじ丼風】		【煮しめ】がんと・かぼちゃ他		【天ぷら(エビ含む)】		
※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。			【切干大根と大豆の煮物】		【揚げギョーザの甘酢あんかけ】		【大根とひじきの旨煮】		【カニクリーミーコロッケ】		【枝豆と野菜の煮物】		
			【小松菜の煮びたし】		【玉ねぎとえのきのドレッシング和え】		【もやしとピーマンの和え物】		【ひじき煮】		【切干大根の酢味噌和え】		
		【竹輪のそぼろ煮】オカズノミ		【高野煮】オカズノミ		【春菊ツナマヨサラダ】オカズノミ		【白菜と竹輪の和え物】オカズノミ		【キャベツのゆかり和え】オカズノミ			
※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。		熱量	268 Kcal	熱量	346 Kcal	熱量	235 Kcal	熱量	260 Kcal	熱量	316 Kcal		
		たんぱく質	15.2 g	たんぱく質	14.4 g	たんぱく質	10.8 g	たんぱく質	10.0 g	たんぱく質	12.2 g		
		脂質	13.4 g	脂質	18.6 g	脂質	8.4 g	脂質	13.0 g	脂質	13.6 g		
		炭水化物	23.9 g	炭水化物	28.8 g	炭水化物	29.8 g	炭水化物	22.6 g	炭水化物	35.8 g		
		食塩相当量	2.6 g	食塩相当量	1.4 g	食塩相当量	2.9 g	食塩相当量	2.4 g	食塩相当量	2.2 g		
		8/25(月)		8/26(火)		8/27(水)		8/28(木)		8/29(金)			
		【白飯】		【白飯】		【白飯】		【わかめご飯】(253kcal)		【白飯】★マンゴープリン		変更締切8月18日	
		【肉豆腐】		【チャプチェ】		【肉団子酢豚風】		【たらの煮つけ】		【和風ポトフ】			
		【白身フライ】		【高野の玉子とじ】		【春雨と野菜の炒めもの】		【卯の花】		【アジフライ】			
		【ピーマン塩昆布和え】		【ほうれんそう和え】		【大根煮】		【カリフラワーのキムチもやし和え】		【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		【チンゲン菜とタケノコのナムル】オカズノミ		【ブロッコリーカニ風味あんかけ】オカズノミ		【玉ねぎとさつま揚げのシソ風味】オカズノミ		【コーンと枝豆サラダ】オカズノミ			
※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。		熱量	295 Kcal	熱量	201 Kcal	熱量	219 Kcal	熱量	253 Kcal	熱量	280 Kcal		
		たんぱく質	11.7 g	たんぱく質	6.6 g	たんぱく質	10.3 g	たんぱく質	11.3 g	たんぱく質	11.9 g		
		脂質	15.1 g	脂質	7.4 g	脂質	5.6 g	脂質	8.0 g	脂質	11.3 g		
		炭水化物	27.7 g	炭水化物	26.8 g	炭水化物	33.3 g	炭水化物	33.7 g	炭水化物	34.8 g		
		食塩相当量	1.9 g	食塩相当量	2.9 g	食塩相当量	2.6 g	食塩相当量	2.8 g	食塩相当量	1.9 g		
※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。		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											
※食材入荷の都合によりメニュー		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。											

～価格改定のお知らせ～

とくしま生協夕食宅配のご利用ありがとうございます。近年、お米や輸送コストの増大、原材料費の高騰などが続いております。コストの高騰を吸収すべく様々な努力を重ねて参りましたが、自助努力によってはコスト増を吸収しきれない状況となっており、この度、価格改定を実施せざるを得ないと判断いたしました。つきましては、大変心苦しいお願いではありますが9月1週(9月1日お届け分)より、価格見直しを実施させていただきます。余儀ない事情をご理解いただき、今後とも変わらぬお引き立てを賜りますようお願い申し上げます。

～新価格～

ご飯付きコース：ちらし寿司
670円(税抜621円) 2個目以降割引635円(税抜588円)
おかずコース ⇒ 現状通り
555円(税抜514円) 2個目以降割引525円(税抜487円)