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

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。

				コハーユ	夕食宅配フリーコ-	-ル 0120-69-8003	
		6/30(月)	7/1(火)	7/2(水)	7/3(木)	7/4(金)	
		【白飯】	【おかかご飯】	【白飯】	【白飯】★わらび餅(抹茶)	【白飯】	亦
	-	【鶏の天ぷら磯部揚げ】	【煮しめ】がんも・大根他	【タラの照り焼き風】【キャベツのドレッシング和え】		【チャプチェ】鶏ミンチ・人参	変更締
$\overline{}$	(【温野菜明太マヨソースかけ】キャベツ等	【オムレツの甘酢あんかけ】	【インゲンチャンプル】	【揚げ出し豆腐】	【エビカツタルタルソース】	安統
分	۱ _	【高野煮】	【胡麻マヨサラダ】インゲン・カニカマ	【厚揚げ煮】	【キャベツのゆず風味和え】	【ほうれん草と椎茸の煮浸し】	切
-	月	【きんぴらごぼう】オカズノミ	【法蓮草和え】オカズノミ	【ポテトサラダ】オカズノミ	【マカロニサラダ】オカズノミ	【大豆のクリーム煮】オオカズノミ	9
分	′ .						月
_	I 1	熱量 317 Kcal					2
分	l '		_	-	_	たんぱく質 10.3 g	3
_	週	脂質 11.7 g		1			
分	73					炭水化物 28.8 g	
/3						食塩相当量 2.4 g	
分		7/7(月)	7/8(火)	7/9(水)	7/10(木)	7/11(金)	
/3		【白飯】★プチシュー	【白飯】	【白飯】	【白飯】	【鮭ご飯】	変
	7	【厚揚げとナスの和風あんかけ】	【油淋鶏】	【肉豆腐】	【アジフライタルタルソースかけ】	【和風ポトフ】	変更
	l ′	【かき揚げ】	【ナポリタンスパゲティ】	【揚げギョーザの甘酢あんかけ】	【高野と竹輪の炊き合わせ】	【枝豆と野菜の煮物】	締
/	月	【コーンと枝豆サラダ】	【切干大根の酢味噌和え】	【ツナマヨサラダ】	【大豆トマト煮込み】	【チンゲン菜の和え物】	切
	/	【卯の花】オカズノミ	【小松菜ともやしの和え物】オカズノミ	【わけぎのおひたし】オカズノミ	【白菜の和え物】オカズノミ	【梅酢れんこん】オカズノミ	6
	2	熱量 244 Kcal					月
B	2					たんぱく質 9.8 g	3
り	\ <u> </u>	脂質 13.7 g					Ο
	週					炭水化物 39.2 g	\Box
			_			食塩相当量 2.8 g	
	-	長塩竹 単	及塩作 3 里	7/16(水)	民塩竹 コ重	及塩竹 コ 里	
2		【白飯】★マンゴープリン	【白飯】	【白飯】	【高菜ごはん】	【白飯】★子つぶ大福	
_		【肉団子酢豚風】	【一旦版】	【豚肉の生姜焼き風】	【やきそば】	【日版】 フッス幅	亦
7	7	【小松菜の玉子とじ】	【春雨と野菜の炒めもの】	【が内の主要焼き風】	【赤魚の煮つけ】	【グリーンピースの玉子とじ】	変更締
`		【マカロニカルボナーラ】	【キャベツのゆかりマヨ和え】	【もやしとわかめの和え物】		【マカロニツナサラダ】	締
	月				【春雨とほぐし鶏サラダ】		切
	′ ′	【焼きビーフン】オカズノミ	【枝豆煮】オカズノミ	【カリフラワーの酢味噌和え】オカズノミ	【ひじき煮】オカス・バ	【野菜とカニカマのポン酢和え】オカズノミ	7
5	13	熱量 256 Kcal					月
ĸ		_	たんぱく質 11.3 g	たんぱく質 10.2 g	たんぱく質 12.4 g		\neg
	週		NA PP	•		たんぱく質 14.0 g	7
			脂質 10.9 g	脂質 13.1 g	脂質 10.9 g	脂質 18.9 g	<i>1</i> ⊟
-		炭水化物 27.2 g	炭水化物 28.5 g	脂質 13.1 g 炭水化物 23.6 g	脂質 10.9 g 炭水化物 36.4 g	脂質 18.9 g 炭水化物 31.5 g	
<u>-</u>		炭水化物 27.2 g 食塩相当量 1.9 g	炭水化物 28.5 g 食塩相当量 1.4 g	脂質 13.1 g 炭水化物 23.6 g 食塩相当量 2.0 g	脂質 10.9 g 炭水化物 36.4 g 食塩相当量 2.8 g	脂質 18.9 g 炭水化物 31.5 g 食塩相当量 2.3 g	
Ē		炭水化物 27.2 g	炭水化物 28.5 g 食塩相当量 1.4 g 7/22(火)	指質 13.1 g	脂質 10.9 g 炭水化物 36.4 g 食塩相当量 2.8 g 7/24(木)	脂質 18.9 g 炭水化物 31.5 g 食塩相当量 2.3 g 7/25(金)	
<u>+</u>		炭水化物 27.2 g 食塩相当量 1.9 g	炭水化物 28.5 g 食塩相当量 1.4 g 7/22(火) 【白飯】	指質 13.1 g 炭水化物 23.6 g 食塩相当量 2.0 g 7/23(水) 【わかめご飯】★わんにゃんゼリー	脂質 10.9 g	脂質 18.9 g 炭水化物 31.5 g 食塩相当量 2.3 g 7/25(金) 【白飯】	
Ē	7	炭水化物 27.2 g 食塩相当量 1.9 g	炭水化物 28.5 g 食塩相当量 1.4 g 7/22(火) 【白飯】 【豚肉のデミグラスソース煮込み風】	指質 13.1 g 炭水化物 23.6 g 食塩相当量 2.0 g 7/23(水) 【わかめご飯】★わんにゃんゼリー 【関東炊き】	脂質 10.9 g 炭水化物 36.4 g 食塩相当量 2.8 g 7/24(木) 【白飯】 【チキンカツカレーかけ】	脂質 18.9 g 炭水化物 31.5 g 食塩相当量 2.3 g 7/25(金) 【白飯】 【かき揚げと野菜天ぷら(さつま芋・かぼちゃ)】	
子) 爱		炭水化物 27.2 g 食塩相当量 1.9 g	炭水化物 28.5 g 食塩相当量 1.4 g 7/22(火) 【白飯】 【豚肉のデミグラスソース煮込み風】 【卯の花】	脂質 13.1 g 炭水化物 23.6 g 食塩相当量 2.0 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】	脂質 10.9 g 炭水化物 36.4 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】	脂質 18.9 g 炭水化物 31.5 g 食塩相当量 2.3 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】	
をも	7	炭水化物 27.2 g 食塩相当量 1.9 g 7/21(月)	炭水化物 28.5 g 食塩相当量 1.4 g 7/22(火) 【白飯】 【豚肉のデミグラスソース煮込み風】	脂質 13.1 g 炭水化物 23.6 g 食塩相当量 2.0 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】	脂質 10.9 g 炭水化物 36.4 g 食塩相当量 2.8 g 7/24(木) 【白飯】 【チキンカツカレーかけ】	脂質 18.9 g 炭水化物 31.5 g 食塩相当量 2.3 g 7/25(金) 【白飯】 【かき揚げと野菜天ぷら(さつま芋・かぼちゃ)】	日 変更締
き) 会 国		炭水化物 27.2 g 食塩相当量 1.9 g 7/21(月)	炭水化物 28.5 g 食塩相当量 1.4 g 7/22(火) 【白飯】 【豚肉のデミグラスソース煮込み風】 【卯の花】	脂質 13.1 g 炭水化物 23.6 g 食塩相当量 2.0 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】	脂質 10.9 g 炭水化物 36.4 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】	脂質 18.9 g 炭水化物 31.5 g 食塩相当量 2.3 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】	·日 変更締切了
き)受した。	7月	炭水化物 27.2 g 食塩相当量 1.9 g 7/21(月)	炭水化物 28.5 g 食塩相当量 1.4 g 7/22(火) 【白飯】 【豚肉のデミグラスソース煮込み風】 【卯の花】 【ピーマン塩昆布和え】	脂質 13.1 g 炭水化物 23.6 g 食塩相当量 2.0 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	脂質 10.9 g 炭水化物 36.4 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】 【玉ねぎとえのきのぽん酢和え】 【ブロッコリーカニ風味あんかけ】オカズノミ	脂質 18.9 g 炭水化物 31.5 g 食塩相当量 2.3 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】オカズバミ	日 変更締
きつ後垣まご	7	炭水化物 27.2 g 食塩相当量 1.9 g	炭水化物28.5 g食塩相当量1.4 g7/22(火) 【白飯】【豚肉のデミグラスソース煮込み風】【卯の花】【ピーマン塩昆布和え】【揚げボール煮】オカズノミ熱量235 Kcal	脂質 13.1 g 炭水化物 23.6 g 食塩相当量 2.0 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	脂質 10.9 g 炭水化物 36.4 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】 【玉ねぎとえのきのぽん酢和え】 【ブロッコリーカニ風味あんかけ】オカズノミ 熱量 291 Kcal	脂質 18.9 g 炭水化物 31.5 g 食塩相当量 2.3 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】オカズバミ	·日 変更締切了
) 爱国 美江	7 月 4	炭水化物 27.2 g 食塩相当量 1.9 g 7/21(月)	炭水化物28.5 g食塩相当量1.4 g7/22(火)【白飯】【豚肉のデミグラスソース煮込み風】【卯の花】【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 13.1 g 炭水化物 23.6 g 食塩相当量 2.0 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 10.9 g 炭水化物 36.4 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】 【玉ねぎとえのきのぽん酢和え】 【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 18.9 g 炭水化物 31.5 g 食塩相当量 2.3 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】オカズバミ 熱量 295 Kcal たんぱく質 9.9 g	9日 変更締切7月14
	7月	炭水化物 27.2 g 食塩相当量 1.9 g 7/21(月)	炭水化物28.5 g食塩相当量1.4 g7/22(火)【白飯】【豚肉のデミグラスソース煮込み風】【卯の花】【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	脂質 13.1 g 炭水化物 23.6 g 食塩相当量 2.0 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	脂質 10.9 g 炭水化物 36.4 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】 【玉ねぎとえのきのぽん酢和え】 【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	脂質 18.9 g 炭水化物 31.5 g 食塩相当量 2.3 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】オカス・/5 熱量 295 Kcal たんぱく質 9.9 g 脂質 14.6 g	9 変更締切了
とう会員をごう熱	7 月 4	炭水化物 27.2 g 食塩相当量 1.9 g 7/21(月)	炭水化物 食塩相当量28.5 g 1.4 g7/22(火)【白飯】【豚肉のデミグラスソース煮込み風】【卯の花】【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 14.4 g 炭水化物	脂質 13.1 g 炭水化物 23.6 g 食塩相当量 2.0 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	脂質 10.9 g 炭水化物 36.4 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】 【玉ねぎとえのきのぽん酢和え】 【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	脂質 18.9 g 炭水化物 31.5 g 食塩相当量 2.3 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】オカズバ 熱量 295 Kcal たんぱく質 9.9 g 脂質 14.6 g 炭水化物 34.4 g	9日 変更締切7月14
とうを与えて、熱	7 月 4	炭水化物 食塩相当量 1.9 g 7/21(月)	炭水化物28.5 g食塩相当量1.4 g7/22(火)【白飯】【豚肉のデミグラスソース煮込み風】【卯の花】【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指質14.4 g炭水化物14.2 g食塩相当量2.2 g	脂質 13.1 g 炭水化物 23.6 g 食塩相当量 2.0 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	脂質 10.9 g 炭水化物 36.4 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】 【玉ねぎとえのきのぽん酢和え】 【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	脂質 18.9 g 炭水化物 31.5 g 食塩相当量 2.3 g 7/25(金) 【白飯】 【小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/5 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	9日 変更締切7月14
とう会員をご熟	7 月 4	炭水化物 食塩相当量 7/21(月) 7/21(月) お休み 7/28(月)	炭水化物 28.5 g 1.4 g 1.4 g 7/22(火) 【白飯】 【豚肉のデミグラスソース煮込み風】 【卯の花】 【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 14.4 g	脂質 13.1 g 炭水化物 23.6 g 食塩相当量 2.0 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 にたんぱく質 12.4 g に次水化物 22.6 g 炭水化物 22.6 g	脂質 10.9 g 炭水化物 36.4 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】 【玉ねぎとえのきのぽん酢和え】 【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	脂質 18.9 g 炭水化物 31.5 g 食塩相当量 2.3 g 7/25(金) 【白飯】 【小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】オカズバミ 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	日 変更締切7月14日
と) 受事 しき 一 熱	7 月 4	炭水化物 食塩相当量 1.9 g 7/21(月) お休み 7/28(月) 【ゆかりご飯】	炭水化物 食塩相当量 1.4 g 7/22(火) 【白飯】 【豚肉のデミグラスソース煮込み風】 【卯の花】 【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	脂質 13.1 g 炭水化物 23.6 g 食塩相当量 2.0 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 またんぱく質 12.4 g にんぱく質 12.4 g に次水化物 22.6 g に次水化物 22.6 g な場面は 2.8 g 7/30(水) 【白飯】	脂質 10.9 g 炭水化物 36.4 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】 【玉ねぎとえのきのぽん酢和え】 【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 7/31(木) 【白飯】	脂質 18.9 g 炭水化物 31.5 g 食塩相当量 2.3 g 7/25(金) [白飯】 [小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】 [ヤャベツとワカメのドレッシング和え】 [がんも煮]オカズバ 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 8/1(金) [白飯]	日 変更締切7月14日
との受動をで熱	7 月 4	炭水化物 食塩相当量 1.9 g 7/21(月) お休み 7/28(月) 「ゆかりご飯」 【さばの塩焼き】【紅白なます】	炭水化物 食塩相当量 7/22(火) 【白飯】 【豚肉のデミグラスソース煮込み風】 【卵の花】 【『中マン塩昆布和え】 【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 麦塩相当量 2.2 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】	脂質 13.1 g 炭水化物 23.6 g 食塩相当量 2.0 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 たんぱく質 12.4 g 炭水化物 22.6 g 炭水化物 22.6 g (農塩相当量 2.8 g 7/30(水) 【白飯】 【肉団子と白菜春雨煮】	脂質 10.9 g 炭水化物 36.4 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】 【玉ねぎとえのきのぽん酢和え】 【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 7/31(木) 【白飯】 【トンカツ&コロッケ】	脂質 18.9 g 炭水化物 31.5 g 食塩相当量 2.3 g 7/25(金) 【白飯】 【小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】オカス・/5 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 8/1(金) 【白飯】 【豆腐ハンハ・ーク*】	日 変更締切7月14日
そ の 多重 ・ 長 三 ・ 熟 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	7月4週7	炭水化物 27.2 g 食塩相当量 1.9 g 7/21(月) 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】	炭水化物 食塩相当量 7/22(火) 【白飯】 【豚肉のデミグラスソース煮込み風】 【卵の花】 【パーマン塩昆布和え】 【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 支塩相当量 2.2 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】	脂質 13.1 g 炭水化物 23.6 g 食塩相当量 2.0 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 たんぱく質 12.4 g 炭水化物 22.6 g 炭水化物 22.6 g スと塩相当量 2.8 g 7/30(水) 【白飯】 【肉団子と白菜春雨煮】	脂質 10.9 g 炭水化物 36.4 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】 【玉ねぎとえのきのぽん酢和え】 【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 7/31(木) 【白飯】 【トンカツ&コロッケ】 【絹ごし豆腐の玉子とじ】	脂質	日 変更締切7月14日
	7 月 4	炭水化物 27.2 g 食塩相当量 1.9 g 7/21(月) フ/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】	炭水化物 食塩相当量 7/22(火) 【白飯】 【豚肉のデミグラスソース煮込み風】 【卯の花】 【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 食塩相当量 2.2 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】	脂質 13.1 g	脂質 10.9 g 炭水化物 36.4 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】 【玉ねぎとえのきのぽん酢和え】 【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 炭水化物 31.0 g 大のは、13.7 g 脂質 9.0 g 炭水化物 31.0 g 炭水化物 31.0 g (上のより) (脂質 18.9 g	日 変更締切了月14日 変更締切
とう会員を言い熱してい	7 月 4 週 7 月	炭水化物 27.2 g 食塩相当量 1.9 g 7/21(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	炭水化物 食塩相当量 7/22(火) 【白飯】 【豚肉のデミグラスソース煮込み風】 【卯の花】 【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 炭塩相当量 2.2 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	脂質 13.1 g	脂質 10.9 g 炭水化物 36.4 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】 【玉ねぎとえのきのぽん酢和え】 【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 7/31(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	脂質	日 変更締切了月14日 変更締切了
	7月4週7	炭水化物 食塩相当量 1.9 g 7/21(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	炭水化物 食塩相当量 7/22(火) 【白飯】 【豚肉のデミグラスソース煮込み風】 【卵の花】 【『中マン塩昆布和え】 【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 食塩相当量 2.2 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	脂質 13.1 g 炭水化物 23.6 g 食塩相当量 2.0 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 たんぱく質 12.4 g (炭水化物 22.6 g (炭水化物 22.6 g (大水化物 22.6 g (大水化物 22.8 g (大水化物 22.6 g (大水) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大	脂質 10.9 g 炭水化物 36.4 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】 【玉ねぎとえのきのぽん酢和え】 【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 7/31(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	脂質	日 変更締切7月14日 変更締切7月
その受害をご熟してります。	7月4週 7月5	炭水化物 食塩相当量 1.9 g 7/21(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	炭水化物 食塩相当量 1.4 g 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 7/29(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 13.1 g	脂質 10.9 g 炭水化物 36.4 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】 【玉ねぎとえのきのぽん酢和え】 【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 7/31(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	日 変更締切了月14日 変更締切了
その 多重 まご 「熟」 一) ニー	7月4週 7月5	炭水化物 食塩相当量 1.9 g 7/21(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 たんぱく質 10.5 g 脂質 14.3 g	炭水化物 食塩相当量 7/22(火) 【白飯】 【豚肉のデミグラスソース煮込み風】 【卯の花】 【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 食塩相当量 2.2 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 13.1 g	脂質 10.9 g 炭水化物 36.4 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】 【玉ねぎとえのきのぽん酢和え】 【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 皮塩相当量 2.9 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	脂質	日 変更締切7月14日 変更締切7月
	7 月 4 週 7 月	炭水化物 食塩相当量 1.9 g 7/21(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 熱量 265 Kcal たんぱく質 たんぱく質 10.5 g 脂質 14.3 g 炭水化物 24.1 g	炭水化物 食塩相当量 7/22(火) 【白飯】 【豚肉のデミグラスソース煮込み風】 【卯の花】 【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 版水化物 14.2 g 炭水化物 14.2 g 支塩相当量 2.2 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 別のである。 12.4 g 別のである。 12.4 g 別のである。 12.4 g 別のである。 12.4 g 別のである。 12.4 g 別ののである。 12.4 g 別ののである。 12.4 g 別ののである。 12.4 g 別ののである。 12.4 g 別ののである。 12.4 g 別のののののである。 12.4 g 別ののである。 12.4 g	脂質 13.1 g	脂質 10.9 g 炭水化物 36.4 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】 【玉ねぎとえのきのぽん酢和え】 【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 7/31(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	脂質	日 変更締切7月14日 変更締切7月21

8月度夕食宅配弁当メニュー

タ食宅配フリーコール 0120-69-8003

口座引落しのご案内

7月28日~8月1日お届け分

8月4日~8月8日お届け分

8月18日~8月22日お届け分

V

9月12日(金)に口座引落し

8

月

週

※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

	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	
	【白飯】	【白飯】★フルーツゼリー	【ゆかりご飯】(238kcal)	【白飯】	【白飯】	変
0	【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】	更
	【大根のそぼろあんかけ】	【白菜とさつま揚げの生姜煮】	【エビカツタルタルソース】	【グリーンピースの玉子とじ】	【白菜とお揚げの煮びたし】	締
月	【ほうれん草と椎茸の煮浸し】	【大根なます】	【インゲンの中華風サラダ】	【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】	切
/	【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	7
1	熱量 245 Kcal	熱量 246 Kcal	熱量 262 Kca	熱量 298 Kcal	熱量 276 Kcal	月
	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	2
週	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	8
ᄤ	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	l
	8/11(月)	8/12(火)	8/13(水)	8/14(木)	8/15(金)	

※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。

	8/18(月)	8/19(火)	8/20(水)	8/21(木)	8/22(金)	1
	【白飯】	【高菜ご飯】(222kcal)	【白飯】★わらび餅(黒糖)	【白飯】	【白飯】	l _ l
8	【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】がんも・かぼちゃ他	【天ぷら(エビ含む)】	変更
0	【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】	更 締
月	【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】	押
	【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	Q)
3	熱量 268 Kca	熱量 346 Kca	熱量 235 Kcal	熱量 260 Kcal	熱量 316 Kcal	月
5	たんぱく質 15.2 ۽	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	6
週	脂質 13.4 ۽	脂質 18.6 g	: 脂質 8.4 g	脂質 13.0 g	脂質 13.6 g	Ĕ
旭	炭水化物 23.9 ۽	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	1 - 1
	食塩相当量 2.6 g	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
8	【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】	更
	【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】	締
月	【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】	切
	【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	8
4	熱量 295 Kca	l 熱量 201 Kca	熱量 219 Kcal	熱量 253 Kcal	熱量 280 Kcal	月
4	たんぱく質 11.7 {	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	1
週	脂質 15.1 ۽	, 脂質 7.4 g	指質 5.6 g	脂質 8.0 g	脂質 11.3 g	8
	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	

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。

~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<u>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。</u> 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)