

# 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

口座引落としのご案内

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

9月12日(金)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

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】				
	【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】				
	【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】				
【玉子サラダ】オカズミ	【オクラとワカメのおかか和え】オカズミ	【梅酢れんこん】オカズミ	【キャベツとひじきのコールスロー】オカズミ	【枝豆煮】オカズミ					
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月2週	8/11(月)	8/12(火)	8/13(水)	8/14(木)	8/15(金)	変更締切8月6日			
	※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月3週	8/18(月)	8/19(火)	8/20(水)	8/21(木)	8/22(金)	変更締切8月18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井風】	【煮しめ】がんと・かぼちゃ他	【天ぷら(エビ含む)】				
	【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】オカズミ	【高野煮】オカズミ	【春菊ツナマヨサラダ】オカズミ	【白菜と竹輪の和え物】オカズミ	【キャベツのゆかり和え】オカズミ					
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月4週	8/25(月)	8/26(火)	8/27(水)	8/28(木)	8/29(金)	変更締切8月18日			
	【白飯】	【白飯】	【白飯】	【わかめご飯】(253kcal)	【白飯】★マンゴープリン				
	【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】	【卵の花】	【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】オカズミ	【チンゲン菜とタケノコのナムル】オカズミ	【ブロッコリーカニ風味あんかけ】オカズミ	【玉ねぎとさつま揚げのシソ風味】オカズミ	【コーンと枝豆サラダ】オカズミ					
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

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)

# 9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**

8月25日～8月29日お届け分

9月1日～9月5日お届け分

9月8日～9月12日お届け分

9月15日～9月19日お届け分

10月14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。

9月1週	9/1(月)	9/2(火)	9/3(水)	9/4(木)	9/5(金)
	【白飯】★ゼリー 【ぶりの煮つけ】 【切干大根と大豆の煮物】 【ナポリタンスパ】 【しゅうまい】オカズミ 熱量 210 Kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 5.8 g 炭水化物 25.2 g 食塩相当量 1.3 g	【白飯】 【豚肉の生姜焼き風】 【高野の玉子とじ】 【インゲンの胡麻マヨサラダ】 【白菜の和え物】オカズミ 熱量 249 Kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 12.3 g 炭水化物 20.3 g 食塩相当量 2.2 g	【ゆかりご飯】(238kcal) 【関東炊き】 【揚げギョーザの甘酢あんかけ】 【シェルマカロニツナサラダ】 【なすの甘味噌炒め】オカズミ 熱量 224 Kcal たんぱく質 10.1 g 脂質 12.6 g 炭水化物 17.5 g 食塩相当量 2.2 g	【白飯】 【肉団子酢豚風】 【人参と青菜の胡麻炒め風】 【ほうれん草と椎茸の煮浸し】 【ツナマヨサラダ】オカズミ 熱量 220 Kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 8.1 g 炭水化物 23.8 g 食塩相当量 2.4 g	【白飯】 【アジフライの南蛮酢かけ】 【枝豆と野菜の煮物】 【ほぐし鶏と玉ねぎのゆず風味】 【キャベツのゆかり和え】オカズミ 熱量 214 Kcal たんぱく質 10.6 g 脂質 11.6 g 炭水化物 17.4 g 食塩相当量 2.2 g
9月2週	9/8(月)	9/9(火)	9/10(水)	9/11(木)	9/12(金)
	【白飯】 【和風ポトフ】 【オムレツの甘酢あんかけ】 【大豆のクリーム煮】 【小松菜の煮びたし】オカズミ 熱量 219 Kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 6.0 g 炭水化物 29.5 g 食塩相当量 2.2 g	【白飯】★わらび餅 きなこ 【煮しめ】がんと大根他 【コーンコロケ】 【もやしとピーマンの和え物】 【キャベツとひじきのコールスロー】オカズミ 熱量 236 Kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 10.7 g 炭水化物 27.9 g 食塩相当量 2.1 g	【白飯】 【メンチカツ玉子とじ丼風】 【野菜とこんにゃくの生姜煮】 【インゲンの中華風サラダ】 【玉ねぎとさつま揚げのゆず風味】オカズミ 熱量 274 Kcal たんぱく質 10.1 g 脂質 15.3 g 炭水化物 23.8 g 食塩相当量 2.6 g	【鮭ごはん】(246kcal) 【かぼちゃのカレーそぼろ煮】 【ゴーヤチャンプル】 【大豆トマト煮込み】 【厚揚げ田楽】オカズミ 熱量 244 Kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 9.1 g 炭水化物 27.4 g 食塩相当量 2.4 g	【白飯】 【チャプチェ】春雨・鶏ミンチ 【エビカツタルタルソース】 【オクラのおかか和え】 【大根なます】オカズミ 熱量 285 Kcal たんぱく質 10.1 g 脂質 12.4 g 炭水化物 31.2 g 食塩相当量 2.4 g
9月3週	9/15(月)	9/16(火)	9/17(水)	9/18(木)	9/19(金)
	<b>お休み</b>				
		【白飯】 【肉豆腐】 【温野菜明太マヨソースかけ】キャベツ等 【マカロニカルボナーラ】 【枝豆煮】オカズミ 熱量 248 Kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 14.4 g 炭水化物 18.3 g 食塩相当量 1.7 g	【白飯】★マンゴープリン 【タラのみぞれかけ】 【クリーミーコロケ】 【ほうれん草ともやしの和え物】 【コーンといんげんのサラダ】オカズミ 熱量 223 Kcal たんぱく質 10.1 g 脂質 9.1 g 炭水化物 25.6 g 食塩相当量 2.1 g	【白飯】 【油淋鶏】 【大根のそぼろあんかけ】 【ピーマン塩昆布和え】 【ブロッコリーカニ風味あんかけ】オカズミ 熱量 284 Kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 15.6 g 炭水化物 19.8 g 食塩相当量 2.9 g	【白飯】 【天ぷら(エビ含む)】 【インゲンチャンプル】 【高野煮】 【チンゲン菜とタケノコのナムル】オカズミ 熱量 335 Kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 13.8 g 炭水化物 35.8 g 食塩相当量 2.7 g
9月4週	9/22(月)	9/23(火)	9/24(水)	9/25(木)	9/26(金)
	【白飯】 【オムレツデミグラスソースかけ】 【ひじき大豆煮】 【コーンと枝豆サラダ】 【梅酢れんこん】オカズミ 熱量 271 Kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 11.7 g 炭水化物 29.3 g 食塩相当量 2.5 g	<b>お休み</b>			
			【白飯】 【和風オニオンソースハンバーグ】 【白菜とお揚げの煮びたし】 【竹輪のすき焼き風】 【山菜とキャベツの甘酢和え】オカズミ 熱量 303 Kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 12.6 g 炭水化物 35.2 g 食塩相当量 2.8 g	【白飯】 【さばの塩焼き】【紅白なます】 【野菜コロケ】 【キャベツのゆず風味和え】 【焼きピーマン】オカズミ 熱量 291 Kcal たんぱく質 10.0 g 脂質 15.1 g 炭水化物 29.5 g 食塩相当量 1.7 g	【白飯】★わらび餅(黒糖) 【味噌カツ チキン】 【白菜の煮びたし】 【カリフラワーのおかか和え】 【春菊ツナマヨサラダ】オカズミ 熱量 238 Kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 9.5 g 炭水化物 27.8 g 食塩相当量 2.4 g

お届け後は冷蔵庫に保管し、配達当日の21時までにお召し上がり下さい。 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。

容器は直接火にかけず、電子レンジ 500W:1分30秒～2分 600W:1分15秒～1分40秒程度温めて下さい。 お米は国産米であり、約140gです。熱量(カロリー)は140gあたり218kcal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。 栄養成分値はおかずのみの成分値です。ごはん付きは週・月平均をご覧下さい。

本品製造工場では、卵、乳、小麦、エビ、カニ、そば、落花生、くるみ等を含む製品を生産しています。

★ の表記はデザートのご提供となります。誤ってレンジにかけないよう、よろしくお願い致します。

変更締切 8月25日

変更締切 9月1日

変更締切 9月8日

変更締切 9月15日

# 9月度 しっかり4ポケットメニュー

夕食宅配フリーコール 0120-69-8003

口座引落としのご案内

8月25日～8月29日お届け分

9月1日～9月5日お届け分

9月8日～9月12日お届け分

9月15日～9月19日お届け分



10月14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22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。  
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。

※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。

※容器はプラリサイクル容器(レンジ可)でのお届けとなります。それぞれの自治体ルールに従って廃棄をお願いします。

9月1週	9/1(月)	9/2(火)	9/3(水)	9/4(木)	9/5(金)
	チャーシューともやしニラ炒め	赤魚とエリンギの和風仕立て	牛肉のプルコギ	エビのマヨネーズソース添え	さっぱり豚バラのすだちおろし
	イトヨリバーグのおろしポン酢がけ	ませそば風	ホタテ風味フライ	照焼鶏つくね	厚あげのアサリあんかけ
	こんにゃくと野菜の煮物	れんこんのごま煮	白菜とあげの煮浸し	きんぴらごぼう	つきこんにゃくのたらこ煮
	しそポテトサラダ	もやしとわかめの酢の物	明太マカロニサラダ	黒豆	きゅうりとキャベツの酢の物
	熱量 371 Kcal たんぱく質 8.6 g 脂質 23.7 g 炭水化物 25.7 g 食塩相当量 3.2 g	熱量 391 Kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 20.7 g 炭水化物 37.2 g 食塩相当量 3.4 g	熱量 371 Kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 28.9 g 炭水化物 18.6 g 食塩相当量 2.2 g	熱量 395 Kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 23.4 g 炭水化物 32.4 g 食塩相当量 2.6 g	熱量 379 Kcal たんぱく質 10.1 g 脂質 28.9 g 炭水化物 17.5 g 食塩相当量 3.1 g
9月2週	9/8(月)	9/9(火)	9/10(水)	9/11(木)	9/12(金)
	タチウオの煮付け	酢鶏	ちゃんぽん風炒め(あさり)	牛肉と玉ねぎの甘辛炒め	白身フライのタルタルソース
	白菜の塩だれ炒め	エビと玉子の炒め物	肉団子の和風玉ねぎソース和え	カニ玉風オムレツ	鶏ミンチの豆乳みそ炒め
	和風スパゲティ	こんにゃくのどて煮風	チャブチェ	卵の花とひじきの和え物	ごぼうとちくわのおかか煮
	なます	ポテトサラダ	きゅうりとわかめの酢の物	カリフラワーのシーザー和え	きゅうりと大根のしそ和え
	熱量 356 Kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 23.1 g 炭水化物 22.2 g 食塩相当量 2.6 g	熱量 432 Kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 27.2 g 炭水化物 33.3 g 食塩相当量 2.9 g	熱量 463 Kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 34.8 g 炭水化物 21.6 g 食塩相当量 2.8 g	熱量 360 Kcal たんぱく質 9.4 g 脂質 25.7 g 炭水化物 22.3 g 食塩相当量 3.0 g	熱量 431 Kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 25.1 g 炭水化物 37.0 g 食塩相当量 2.4 g
9月3週	9/15(月)	9/16(火)	9/17(水)	9/18(木)	9/19(金)
	<b>お休み</b>				
	カレイの甘酢あんかけ	豚塩焼肉	天ぷら(エビ・かき揚げ・サツマイモ)	牛肉のオイスターソース炒め	
	豆腐の肉味噌	アサリとチンゲン菜の炒め物	玉子の中華炒め	大根のアサリあんかけ	
	もやしとあげのオイスターソース炒め	糸こんにゃくのすき焼き風煮	キャベツと塩昆布の炒め物	ひじき煮	
	オクラのおろし和え	カニカマポテトサラダ	ブロッコリーの醤油マヨネーズがけ	金時豆	
	熱量 431 Kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 24.5 g 炭水化物 33.4 g 食塩相当量 2.7 g	熱量 373 Kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 22.9 g 炭水化物 24.9 g 食塩相当量 4.0 g	熱量 394 Kcal たんぱく質 6.5 g 脂質 28.9 g 炭水化物 28.0 g 食塩相当量 2.1 g	熱量 288 Kcal たんぱく質 8.5 g 脂質 20.6 g 炭水化物 17.9 g 食塩相当量 2.1 g	
9月4週	9/22(月)	9/23(火)	9/24(水)	9/25(木)	9/26(金)
	<b>お休み</b>				
	八宝菜(エビ)		サバの塩焼き	豚皿風	ミックスフライ(エビフライ・アジフライ)
	ねぎ焼き		梅しそつくね	かにのふわふわ豆腐	厚揚げのそぼろあん
	細切昆布煮		炊き合わせ(にんじん・高野豆腐・大根)	切干大根煮	ごぼうとこんにゃくの甘辛煮
	キャベツとカニカマの豆乳サラダ		オクラとえのき茸のさっぱり和え	パンプキンサラダ	枝豆と玉ねぎのチーズサラダ
	熱量 456 Kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 28.2 g 炭水化物 31.4 g 食塩相当量 3.0 g		熱量 438 Kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 29.2 g 炭水化物 29.8 g 食塩相当量 2.1 g	熱量 446 Kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 34.5 g 炭水化物 20.0 g 食塩相当量 2.7 g	熱量 447 Kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 28.9 g 炭水化物 24.7 g 食塩相当量 2.4 g

お届け後は冷蔵庫に保管し、配達当日の22時までにお召し上がり下さい。 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。

容器は直接火にかけず、電子レンジ 500W:1分～1分30秒程度温めて下さい。 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。

本品製造工場では、卵、乳、小麦、エビ、カニ、そば、落花生、くるみ等を含む製品を生産しています。

変更締切8月25日

変更締切9月1日

変更締切9月8日

変更締切9月15日

# 9月度 たっぴり6ポケットメニュー

夕食宅配フリーコール 0120-69-8003

口座引落としのご案内
8月25日～8月29日お届け分
9月1日～9月5日お届け分
9月8日～9月12日お届け分
9月15日～9月19日お届け分

10月14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22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。  
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。

※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。

※容器はプラリサイクル容器(レンジ可)でのお届けとなります。それぞれの自治体ルールに従って廃棄をお願いします。

9月1週	9/1(月)	9/2(火)	9/3(水)	9/4(木)	9/5(金)	変更締切8月25日			
	白身フライのタルタルソース シャギンシャギンそば炒め 小松菜とコーンのバター醤油風味炒め ひじきとベーコンの炒め物 オクラの梅和え 椎茸の旨煮	鶏の照り焼き アサリと玉子の炒め物 炊き合わせ(がんも・ふき・椎茸) ブロッコリーのわさびマヨネーズがけ さつまいもと枝豆のサラダ ごぼうの甘辛炒め	天ぷら(エビ・かき揚げ・さつまいも) 照り焼き鶏つくね 小松菜とあけの煮浸し れんこんサラダ 春雨の酢の物 野菜とツナの炒め物	豚とキャベツのごまだれがけ エビと野菜の甘酢炒め 高野豆腐の玉子とじ 白菜ときくらげのさっぱり和え おろしえのき茸 里芋とベーコンの炒め物	サバの味噌煮 鶏ひき肉とチンゲン菜の炒め物 きんぴらごぼう 炊き合わせ(こんにやく・椎茸) タラモサラダ 白菜とあけの煮浸し		熱量 451 Kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 28.6 g 炭水化物 34.8 g 食塩相当量 2.5 g	熱量 465 Kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 32.1 g 炭水化物 19.0 g 食塩相当量 2.5 g	熱量 422 Kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 24.2 g 炭水化物 36.3 g 食塩相当量 2.4 g
9月2週	9/8(月)	9/9(火)	9/10(水)	9/11(木)	9/12(金)	変更締切9月1日			
	ハンバーグ トマトソース オムレツのアサリアんかけ こんにやくと野菜の煮物 きのこ金平 オクラとカニカマの梅おかか和え ナスの生姜醤油和え	エビのマヨネーズソース添え 豚血風 細切昆布煮 コーンポテトサラダ もやしの梅おかか和え 卵の花とひじきの和え物	鶏のハニーマスタード エビのニラ玉炒め 小松菜と人参の煮浸し キャベツの梅マヨネーズ和え オクラのえのき茸和え 炊き合わせ(がんも・大根)	プリの煮付け 鶏ミンチの豆乳みそ炒め たらこスパゲティ 高野豆腐の煮物 ひじきの和え物 糸こんにやくのおかか炒め	豚のオイスターソース炒め コーンコロッケ れんこんのごま煮 いんげんの白和え バジルポテトサラダ ふきと大根の味噌がけ		熱量 390 Kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 21.3 g 炭水化物 32.2 g 食塩相当量 3.6 g	熱量 433 Kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 25.6 g 炭水化物 33.1 g 食塩相当量 2.2 g	熱量 474 Kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 36.7 g 炭水化物 11.5 g 食塩相当量 2.8 g
9月3週	9/15(月)	9/16(火)	9/17(水)	9/18(木)	9/19(金)	変更締切9月8日			
	<b>お休み</b>		牛すき焼き しゅうまいのカニカマあんかけ 切干大根煮 ブロッコリーのみそマヨネーズ和え オクラとじゃこの和え物 炊き合わせ(人参・椎茸)	メルルーサの照焼 豆腐とチキン揚げ ジャージャー麺風 高野煮 和風ポテトサラダ 切干大根とひじきの煮物	酢鶏 ツナのさっぱりおろしがけ 糸こんにやくとさつまいもの甘辛炒め 山菜の煮物 わかめの和え物 チンゲン菜のお浸し		ミネストローネ風 照り焼き肉団子 ほうれん草とコーンの炒め物 やさい豆 じゃがいもの旨煮 ツナとごぼうのきんぴら	熱量 394 Kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 22.7 g 炭水化物 32.0 g 食塩相当量 1.7 g	熱量 437 Kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 27.1 g 炭水化物 27.2 g 食塩相当量 3.3 g
9月4週	9/22(月)	9/23(火)	9/24(水)	9/25(木)	9/26(金)	変更締切9月15日			
	さっぱり豚バラのすだちおろしがけ エビと野菜の中華炒め 切干大根 白菜とコーンの中華煮 バジルカルボナーラサラダ 卵の花	<b>お休み</b>		肉じゃが イトヨリバーグのおろしポン酢がけ 小松菜のごま和え カリフラワーのシーザー和え 炊き合わせ(椎茸・ふき) ピーマンと人参のスタミナ炒め	ちゃんぽん風炒め(アサリ) ボークビーンズ チンゲン菜とあけの煮浸し しそポテトサラダ 大根の煮物 ひじき煮		鶏のバジルソース 干しエビとピーマンの炒め物 かぼちゃの和風煮 レンコンと小松菜のしそ和え 切干大根と昆布の酢の物 もやしのオイスター炒め	熱量 451 Kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 31.9 g 炭水化物 24.3 g 食塩相当量 3.8 g	熱量 303 Kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 20.2 g 炭水化物 13.6 g 食塩相当量 2.6 g

お届け後は冷蔵庫に保管し、配達当日の22時までにお召し上がり下さい。 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。

容器は直接火にかけず、電子レンジ 500W: 1分～1分30秒程度温めて下さい。 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。

本品製造工場では、卵、乳、小麦、エビ、カニ、そば、落花生、くるみ等を含む製品を生産しています。