

ごはん付きコース 670円(税込)

夕食宅配フリーコール 0120-69-8003

口座引落としのご案内

10月27日～10月31日お届け分

11月3日～11月7日お届け分

11月10日～11月14日お届け分

11月17日～11月21日お届け分

12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。

※食材について
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。

※表示の栄養値について
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。

※メニュー内容
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。

※容器について
軽く水洗いしご返却いただきますようお願いいたします。

11月1週	11/3(月)	お休み	11/4(火)	11/5(水)	11/6(木)	11/7(金)	変更締切10月27日
	【白飯】		【白飯】	【白飯】★フルーツゼリー	【白飯】		
	【たらの煮つけ】 【切干サラダ】		【和風ポトフ】	【煮しめ】 がんも・かぼちゃ他	【チキンカツデミソースかけ】		
	【春雨とニラの炒めもの】		あじ大葉フライ	【ナポリタンスパゲティ】	【ひじき大豆煮】		
	【玉ねぎのドレッシング和え】		【小松菜の煮びたし】	【竹輪の磯辺揚げ】	【マカロニツナサラダ】		
	【インゲンのピリ辛和え】 カズミ		【焼きビーフン】 オカズノミ	【カニカマとカリフラワーの酢の物】 オカズノミ	【いんげんの胡麻照焼】 オカズノミ		
	熱量 203 Kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 7.2 g 炭水化物 22.9 g 食塩相当量 2.1 g	熱量 240 Kcal たんぱく質 10.0 g 脂質 6.7 g 炭水化物 38.0 g 食塩相当量 1.9 g	熱量 290 Kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 10.8 g 炭水化物 41.0 g 食塩相当量 1.6 g	熱量 295 Kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 13.2 g 炭水化物 30.6 g 食塩相当量 2.6 g			
11月2週	11/10(月)	11/11(火)	11/12(水)	11/13(木)	11/14(金)	変更締切11月3日	
	【白飯】	【白飯】	【白飯】★わらび餅（きなこ）	【白飯】	【ゆかりご飯】		
	【ロールキャベツ】	【メンチカツ玉子とじ丼風】	【鶏チリ】	【ジャージャー麺】	【天ぷら盛り合わせ(エビ・さつま芋等)】		
	【揚げギョーザ】	【インゲンチャンプル】	【白菜とはんぺんの煮物】	【エビカツタルタルソース】	【大根とひじきの旨煮】		
	【切干大根の酢味噌和え】	【竹輪のそぼろ煮】	【春菊ツナマヨサラダ】 オカズノミ	【キノコとピーマンのコールスロー】	【梅酢れんこん】		
	【青菜とカニ風味中華風サラダ】 オカズノミ	【山菜とキャベツの甘酢和え】 オカズノミ	【大豆のクリーム煮】 カズミ	【さつま揚げと分葱の味噌和え】 オカズノミ	【オクラとピーマンの塩昆布和え】 オカズノミ		
	熱量 206 Kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 8.5 g 炭水化物 21.9 g 食塩相当量 2.6 g	熱量 296 Kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 11.3 g 炭水化物 34.1 g 食塩相当量 2.7 g	熱量 273 Kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 13.6 g 炭水化物 25.1 g 食塩相当量 1.9 g	熱量 295 Kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 10.5 g 炭水化物 43.4 g 食塩相当量 2.9 g	熱量 288 Kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 13.5 g 炭水化物 32.8 g 食塩相当量 1.4 g		
11月3週	11/17(月)	11/18(火)	11/19(水)	11/20(木)	11/21(金)	変更締切11月10日	
	【白飯】★マンゴープリン	【高菜ご飯】	【白飯】	【白飯】	【白飯】		
	【麻婆茄子】	【豚肉と野菜炒め焼肉】	【メバルの生姜煮】 【春雨サラダ】	【イカフライ】 オーロラソースかけ	【キーマーカレー風】 ジャガイモ・大根他		
	【野菜コロッケ】	【こんにゃくの含め煮】	【やきそば】	【オムレツ】	【枝豆と野菜の煮物】		
	【カリフラワーとシラスの柚子風味】	【大豆トマト煮込み】	【チンゲン菜と人参ナムル】	【ほうれん草と椎茸の煮浸し】	【白和え】		
	【白菜と小松菜の和え物】 オカズノミ	【卵の花】 カズミ	【南瓜と枝豆煮】 オカズノミ	【厚揚げ田楽】 オカズノミ	【ツナマヨサラダ】 オカズノミ		
	熱量 286 Kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 14.5 g 炭水化物 28.0 g 食塩相当量 2.1 g	熱量 284 Kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 14.6 g 炭水化物 26.6 g 食塩相当量 1.8 g	熱量 235 Kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 7.8 g 炭水化物 28.3 g 食塩相当量 2.5 g	熱量 268 Kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 12.1 g 炭水化物 25.8 g 食塩相当量 2.3 g	熱量 251 Kcal たんぱく質 10.0 g 脂質 11.6 g 炭水化物 24.3 g 食塩相当量 1.9 g		
11月4週	11/24(月)	11/25(火)	11/26(水)	11/27(木)	11/28(金)	変更締切11月17日	
	お休み	【白飯】★イチゴ杏仁	【白飯】	【おかかご飯】	【白飯】		
		【おでん】 大根、こんにゃく、厚揚げなど	【トンカツ】	【豆腐ステーキ】	【アジの香草焼き】		
		【小松菜の玉子とじ】	【野菜とこんにゃくの生姜煮】	【コーンコロッケ】	【焼きビーフン】		
		【さつまいもの甘露煮】	【カリフラワーのキムチもやし和え】	【チンゲン菜の和え物】	【インゲンの中華風サラダ】		
		【マカロニカルボナーア】 オカズノミ	【揚げ茄子のカニ風味あんかけ】 オカズノミ	【たまごサラダ】 オカズノミ	【枝豆煮】 カズミ		
	熱量 226 Kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 7.7 g 炭水化物 28.6 g 食塩相当量 2.1 g	熱量 275 Kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 13.3 g 炭水化物 30.5 g 食塩相当量 1.5 g	熱量 281 Kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 14.5 g 炭水化物 25.7 g 食塩相当量 2.1 g	熱量 215 Kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 8.7 g 炭水化物 23.2 g 食塩相当量 2.8 g			

◆9/1からの新コース！
シノブフーズ(株)
税込640円 おかずのみ

11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

10月27日～10月31日お届け分

11月3日～11月7日お届け分

11月10日～11月14日お届け分

11月17日～11月21日お届け分

↓

12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。

※食材について
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。

※表示の栄養値について
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。

※メニュー内容
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。

※容器について
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。

11月1週	11/3(月)	11/4(火)	11/5(水)	11/6(木)	11/7(金)	変更締切10月27日
	お休み	酢鶏	サワラの南部焼き	牛肉のプルコギ	タチウオの天ぷら	
		かぼちゃのじゃこ煮	照り焼きつくね	ちゃんぽんめん風(あさり)	蒸し鶏の和風ソース	
		わかめの煮物	糸こんにゃくのおかか炒め	卵の花とひじきの和え物	野菜のナムル	
		白菜の酢の物	ポテトサラダ	なます	カルボナーラパスタサラダ	
		熱量 372 Kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 16.7 g 炭水化物 42.1 g 食塩相当量 2.5 g	熱量 360 Kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 24.0 g 炭水化物 18.0 g 食塩相当量 1.9 g	熱量 463 Kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 34.1 g 炭水化物 26.5 g 食塩相当量 3.1 g	熱量 378 Kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 24.5 g 炭水化物 24.7 g 食塩相当量 1.8 g	
11月2週	11/10(月)	11/11(火)	11/12(水)	11/13(木)	11/14(金)	変更締切11月3日
	チャーシューと大根煮	エビフライのガーリックソース添え	鶏肉の南蛮たれがけ	カレイの甘酢あんかけ	とんかつ	
	厚あげのカニカマあんかけ	ポークビーンズ	コーン入りさつまあげの煮物	鶏ミンチの豆乳みそ炒め	大根のカニカマあんかけ	
	麻婆春雨	卵の花	干しエビとピーマンの炒め物	高野豆腐の玉子とじ	もやしとあげのオイスターソース炒め	
	枝豆と玉ねぎのチーズサラダ	きゅうりと大根のしそ和え	マカロニサラダ	しそポテトサラダ	きゅうりとわかめの酢の物	
	熱量 334 Kcal たんぱく質 8.1 g 脂質 17.3 g 炭水化物 30.0 g 食塩相当量 2.5 g	熱量 376 Kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 21.9 g 炭水化物 32.3 g 食塩相当量 2.4 g	熱量 441 Kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 31.9 g 炭水化物 13.7 g 食塩相当量 1.8 g	熱量 379 Kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 19.9 g 炭水化物 31.1 g 食塩相当量 2.7 g	熱量 267 Kcal たんぱく質 8.2 g 脂質 15.0 g 炭水化物 24.7 g 食塩相当量 2.2 g	
11月3週	11/17(月)	11/18(火)	11/19(水)	11/20(木)	11/21(金)	変更締切11月10日
	天ぷら(エビ・かき揚げ・南瓜)	牛肉と玉ねぎの甘辛炒め	シイラの香草焼き	鶏肉のトマトソースがけ	サバの塩焼き	
	キャベツとひき肉の中華炒め	オムレツのアサリあんかけ	大根の中華そばろ	ツナのさっぱりおろしがけ	ソーセージ	
	れんこんとちくわのバター風味炒め	ひじき煮	さんぴられんこん	こんにゃくのどて煮風	洋風おから	
	もやしのマヨネーズ和え	カニカマポテトサラダ	さつまいもと枝豆のサラダ	白菜ときくらげのさっぱり和え	もずくの酢の物	
	熱量 377 Kcal たんぱく質 7.1 g 脂質 28.7 g 炭水化物 22.5 g 食塩相当量 2.3 g	熱量 393 Kcal たんぱく質 9.8 g 脂質 28.7 g 炭水化物 22.6 g 食塩相当量 3.1 g	熱量 341 Kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 22.3 g 炭水化物 18.6 g 食塩相当量 2.4 g	熱量 438 Kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 29.3 g 炭水化物 16.8 g 食塩相当量 1.9 g	熱量 440 Kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 37.7 g 炭水化物 13.7 g 食塩相当量 1.9 g	
11月4週	11/24(月)	11/25(火)	11/26(水)	11/27(木)	11/28(金)	変更締切11月17日
	お休み	エビのマヨネーズソース添え	すだちおろしハンバーグ	ミネストローネ風	鶏肉のてりやき	
		梅しそつくね	エビと野菜の甘酢炒め	じゃがいものそばろあん	ねぎ焼き	
		人参とさつまあげのさんぴら	ポテト明太バター風味和え	野菜とツナの炒め物	れんこんとそばろのカレー炒め	
		おろしえのき茸	きゅうりとキャベツの酢の物	大根の甘酢漬け	いんげんのマヨネーズサラダ	
		熱量 410 Kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 25.9 g 炭水化物 29.6 g 食塩相当量 2.6 g	熱量 348 Kcal たんぱく質 8.9 g 脂質 22.1 g 炭水化物 28.5 g 食塩相当量 2.6 g	熱量 330 Kcal たんぱく質 8.0 g 脂質 12.7 g 炭水化物 47.2 g 食塩相当量 3.4 g	熱量 487 Kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 33.6 g 炭水化物 19.4 g 食塩相当量 2.0 g	

◆9/1からの新コース！
シノブフーズ(株)
税込680円 おかずのみ

11月度たっぷり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		11月1週	11/3(月)	11/4(火)	11/5(水)	11/6(木)	11/7(金)	変更締切10月27日		
10月27日～10月31日お届け分			お休み	エビのマヨネーズソース添え 照り焼き鶏つくね 洋風おから チンゲン菜とあげの煮浸し コーン春雨サラダ もやしとベーコンの炒め物	肉じゃが 厚あげのアサリアんかけ 玉子と野菜の炒め物 マカロニサラダ レモンコールスロー ブロッコリーのおかか和え	サバの塩焼き 鶏ミンチと紅生姜の揚げ物 麻婆春雨 人参のナムル カリフラワーの柚子胡椒マリネ 人参とツナの金平	鶏のハニーマスタード エビと野菜の中華炒め キャベツとあげの味噌マヨネーズ炒め わかめとえのき茸の和え物 さつまいもと枝豆のサラダ 里芋のそぼろあん			
11月3日～11月7日お届け分				熱量 437 Kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 26.8 g 炭水化物 32.9 g 食塩相当量 3.2 g	熱量 492 Kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 34.3 g 炭水化物 28.1 g 食塩相当量 2.5 g	熱量 547 Kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 43.3 g 炭水化物 23.6 g 食塩相当量 3.3 g	熱量 510 Kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 36.2 g 炭水化物 24.0 g 食塩相当量 2.8 g			
11月10日～11月14日お届け分										
11月17日～11月21日お届け分										
↓										
12月12日(金)に口座引落とし		11月2週		11/10(月)	11/11(火)	11/12(水)	11/13(木)	11/14(金)	変更締切11月3日	
※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。			白身フライのタルタルソース添え シャキシャキそぼろ炒め 小松菜とコーンのバター醤油風味炒め 椎茸の旨煮 大根の甘酢漬け ひじきとベーコンの炒め物	豚とキャベツのごまだれがけ 干しエビとピーマンの炒め物 たらこスパゲティ ブロッコリーのカニカマあんかけ ひじきの和え物 高野豆腐の煮物	ミネストローネ風 大根の中華そぼろあんかけ 炊き合わせ(がんも・椎茸・こんにゃく) 細切り昆布煮 春雨の梅和え 白菜と竹輪のおかか和え	ハンバーグすだちおろし たこ焼き きんぴらごぼう きのこのボン酢炒め オクラとカニカマの梅おかか和え 白菜とコーンの中華煮	天ぷら(エビ・かき揚げ・かぼちゃ) 鶏のトマトソースがけ キャベツと塩昆布の炒め物 小松菜とあげの煮浸し バジルポテトサラダ 大根の照り焼き風煮			
※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。			熱量 454 Kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 28.9 g 炭水化物 34.8 g 食塩相当量 2.5 g	熱量 468 Kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 32.8 g 炭水化物 25.0 g 食塩相当量 3.0 g	熱量 297 Kcal たんぱく質 9.4 g 脂質 5.9 g 炭水化物 44.9 g 食塩相当量 3.9 g	熱量 423 Kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 24.3 g 炭水化物 38.3 g 食塩相当量 3.4 g	熱量 487 Kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 30.2 g 炭水化物 32.7 g 食塩相当量 2.3 g			
※食材について 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。										
※表示の栄養値について 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。										
※メニュー内容 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。		11月3週	11/17(月)	11/18(火)	11/19(水)	11/20(木)	11/21(金)	変更締切11月10日		
※容器について 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。			鶏の照り焼き 玉子の炒め物 糸こんにゃくとさつま揚げの甘辛炒め 人参ときこの塩だれ炒め じゃこおろし ピーマンともやしの炒め物	カレイの甘酢あんかけ ジャージャー麺風 れんこんとちくわのバター風味炒め 椎茸と高野煮 もやしのマヨネーズ和え 里芋の味噌がけ	豚の和風玉葱ソース イトヨリ入り豆腐揚げの生姜あんかけ 白菜とあげの煮浸し キャベツときこの塩麹炒め カリフラワーのたらこサラダ 切干大根の煮物	ちゃんぽん風炒め(アサリ) 鶏つくねのきのこソースがけ ごぼうとこんにゃくの甘辛炒め ブロッコリーのみそマヨネーズがけ きゅうりと大根のしそ和え 里芋とベーコンの炒め物	牛皿風 コーンコロッケ 小松菜のごま和え 和風ポテトサラダ ちくわとわかめのキムチ風味 ナスのトマトソースがけ			
			熱量 433 Kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 31.6 g 炭水化物 16.1 g 食塩相当量 3.2 g	熱量 495 Kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 23.1 g 炭水化物 47.8 g 食塩相当量 3.2 g	熱量 442 Kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 26.7 g 炭水化物 29.3 g 食塩相当量 2.3 g	熱量 484 Kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 32.8 g 炭水化物 30.2 g 食塩相当量 3.6 g	熱量 422 Kcal たんぱく質 8.9 g 脂質 31.4 g 炭水化物 26.3 g 食塩相当量 2.5 g			
		11月4週	11/24(月)	11/25(火)	11/26(水)	11/27(木)	11/28(金)	変更締切11月17日		
			お休み	チキン南蛮 大根のカニカマあんかけ 小松菜とさつま揚げの煮浸し 中華わかめサラダ オクラとえのき茸の和え物 エリンギともやしのバター醤油風味炒め	サワラの南部焼き 鶏ミンチの豆乳みそ炒め ミートスパゲティ つきこんにゃくのたらこ煮 ブロッコリーのわさびマヨネーズがけ 人参しりしり	豚塩焼肉 アサリとニラの中華炒め 高野豆腐の玉子とじ れんこんサラダ 春雨の酢の物 さつまいもの旨煮	エビフライのガーリックソース添え 白菜と鶏ひき肉の塩だれ炒め ひじき煮 ほうれん草と人参の煮びたし しそポテトサラダ 糸こんにゃくのおかか炒め			
				熱量 495 Kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 30.3 g 炭水化物 38.2 g 食塩相当量 3.9 g	熱量 468 Kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 33.8 g 炭水化物 24.2 g 食塩相当量 2.6 g	熱量 420 Kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 22.9 g 炭水化物 36.5 g 食塩相当量 2.9 g	熱量 436 Kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 21.2 g 炭水化物 41.5 g 食塩相当量 2.9 g			

※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。

※食材について
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。

※表示の栄養値について
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。

※メニュー内容
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。

※容器について
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。

ごはん付きコース 670円(税込)

夕食宅配フリーコール 0120-69-8003

口座引落としのご案内							変更締切 1月24日	
11月24日～11月28日お届け								
12月1日～12月5日お届け分								
12月8日～12月12日お届け								
12月15日～12月19日お届け								
↓								
1月13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。 ※食材について 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。 ※表示の栄養値について 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。 ※メニュー内容 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。 ※容器について 軽く水洗いしご返却いただきますようお願いいたします。		12月1週	12/1(月)	12/2(火)	12/3(水)	12/4(木)	12/5(金)	変更締切 12月1日
			【さつま芋ご飯】	【白飯】	【白飯】	【白飯】	【白飯】★わらび餅(黒糖)	
			【チャプチェ】鶏ミンチ・人参	【チキン南蛮風】	【おでん】大根、こんにゃく、厚揚げなど	【ポトフ】じゃがいも、大根、ウインナー他	【肉団子の黒酢豚風】	
			【さわら煮つけ】	【揚げ茄子の甘辛煮】	【野菜かき揚げ】	【野菜コロッケ】	【高野の玉子とじ】	
			【ほうれん草と椎茸の煮浸し】	【シエルマカロニツナサラダ】	【ほうれん草とコーンの和え物】	【キャベツのゆず風味和え】	【千切り昆布煮】	
		【玉子とカリフラワーのサラダ】 カズミ	【コンニャクの白和え】 カズミ	【わかめと刻み揚げ煮】 カズミ	【がんも煮】 カズミ	【ポテトサラダ】 カズミ		
		熱量 257 Kcal	熱量 290 Kcal	熱量 206 Kcal	熱量 291 Kcal	熱量 222 Kcal		
		たんぱく質 11.3 g	たんぱく質 10.9 g	たんぱく質 11.1 g	たんぱく質 12.3 g	たんぱく質 10.2 g		
		脂質 12.8 g	脂質 18.4 g	脂質 3.5 g	脂質 10.8 g	脂質 12.0 g		
		炭水化物 24.1 g	炭水化物 20.4 g	炭水化物 25.3 g	炭水化物 38.7 g	炭水化物 26.3 g		
		食塩相当量 2.9 g	食塩相当量 1.9 g	食塩相当量 2.7 g	食塩相当量 2.1 g	食塩相当量 2.6 g		
		12月2週	12/8(月)	12/9(火)	12/10(水)	12/11(木)	12/12(金)	変更締切 12月1日
			【白飯】	【白飯】★フルーツゼリー	【鮭ご飯】	【白飯】	【白飯】	
			【トンカツ】	【肉豆腐】	【豚肉の生姜焼き風】	【炊き合わせ】生姜天、里芋、大根他	【ガバの味噌煮】 【青菜の胡麻和え】	
			【やきそば】	【切干大根のそぼろ煮】	【白菜とお揚げの煮びたし】	【ミートスパゲティ】	【大根のそぼろあんかけ】	
			【竹輪としらすの酢の物】	【ナポリタンスパゲティ】	【メンマとキャベツ和え】	【ほぐし鶏とピーマンのゆず風味サラダ】	【キャベツとワカメのしそ風味】	
		【インゲンのピリ辛和え】 カズミ	【カニカマとブロッコリーの酢の物】 カズミ	【絹揚げ豆腐煮】 カズミ	【大豆のクリーム煮】 カズミ	【カリフラワーのキムチもやし和え】 カズミ		
		熱量 294 Kcal	熱量 241 Kcal	熱量 239 Kcal	熱量 206 Kcal	熱量 209 Kcal		
		たんぱく質 13.0 g	たんぱく質 10.3 g	たんぱく質 12.1 g	たんぱく質 10.2 g	たんぱく質 11.8 g		
		脂質 12.9 g	脂質 9.6 g	脂質 9.7 g	脂質 5.8 g	脂質 8.7 g		
炭水化物 32.8 g	炭水化物 28.9 g	炭水化物 26.6 g	炭水化物 28.0 g	炭水化物 23.5 g				
食塩相当量 2.2 g	食塩相当量 2.3 g	食塩相当量 2.9 g	食塩相当量 2.4 g	食塩相当量 2.1 g				
12月3週	12/15(月)	12/16(火)	12/17(水)	12/18(木)	12/19(金)	変更締切 12月8日		
	【白飯】★イチゴ杏仁	【おかかご飯】	【白飯】	【白飯】	【白飯】			
	【ギョーザの豚骨スープあんかけ】	【メバルの柚子風味煮】 【切干大根煮】	【味噌カツ チキン】	【豚肉と野菜煮】	【天ぷら盛合せ】エビ、南瓜他			
	【オムレツトマトソースかけ】	【ひじき煮】	【白菜とさつま揚げの生姜煮】	【カレーコロッケ】	【卵の花】			
	【春菊ツナマヨサラダ】	【竹輪のすき焼き風煮】	【カリフラワーのおかか和え】	【枝豆とツナの味噌マヨサラダ】	【大根なます】			
【南瓜のバター煮】 カズミ	【肉団子のケチャップ煮】 カズミ	【五目豆】 カズミ	【山菜の甘酢和え】 カズミ	【こんにゃくステーキ風炒め】 カズミ				
熱量 265 Kcal	熱量 221 Kcal	熱量 212 Kcal	熱量 281 Kcal	熱量 276 Kcal				
たんぱく質 10.2 g	たんぱく質 14.5 g	たんぱく質 10.4 g	たんぱく質 14.3 g	たんぱく質 10.4 g				
脂質 12.9 g	脂質 5.6 g	脂質 7.8 g	脂質 15.2 g	脂質 9.1 g				
炭水化物 23.7 g	炭水化物 32.0 g	炭水化物 26.1 g	炭水化物 21.1 g	炭水化物 37.7 g				
食塩相当量 3.0 g	食塩相当量 2.4 g	食塩相当量 1.9 g	食塩相当量 1.6 g	食塩相当量 2.0 g				
12月4週	12/22(月)	12/23(火)	12/24(水) 使い切り容器	12/25(木) 使い切り容器	12/26(金) 使い切り容器	変更締切 12月15日		
	【白飯】	【白飯】	【白飯】★プチシュークリーム	【白飯】	【わかめご飯】			
	【オムレツデミグラスソースかけ】	【厚揚げとナスの和風あんかけ】	【和風オニオンソースハンバーグ】	【フィッシュフライ (たら) タルタルソースかけ】	【春巻き】			
	【南瓜煮】	【エビカツ オーロラソース】	【温野菜明太マヨソースかけ】 キャベツ等	【大根と糸こんにゃく煮】	【回鍋肉】			
	【玉ねぎと竹輪の和風ドレッシング和え】	【インゲンの胡麻サラダ】	【シエルマカロニサラダ】	【小松菜の煮びたし】	【チンゲン菜のお浸し】			
	【菜の花とカニカマの和え物】 カズミ	【キャベツひじき煮】 カズミ	【焼きビーフン】 カズミ	【きんぴらごぼう】 カズミ	【竹輪と分葱の味噌和え】 カズミ			
	熱量 216 Kcal	熱量 245 Kcal	熱量 295 Kcal	熱量 276 Kcal	熱量 267 Kcal			
たんぱく質 10.7 g	たんぱく質 12.3 g	たんぱく質 10.2 g	たんぱく質 12.2 g	たんぱく質 14.5 g				
脂質 9.1 g	脂質 14.5 g	脂質 16.5 g	脂質 7.3 g	脂質 11.7 g				
炭水化物 23.4 g	炭水化物 17.2 g	炭水化物 26.3 g	炭水化物 39.8 g	炭水化物 27.9 g				
食塩相当量 1.4 g	食塩相当量 1.9 g	食塩相当量 1.9 g	食塩相当量 2.0 g	食塩相当量 2.8 g				
24日～26日は捨て折容器となります。注) 12月27日～1月6日の間はお休みとなります。								
1月7日～の週の変更は、12月24日(水)までに連絡をお願いいたします。								
1月12日～の週の変更は、1月7日(水)までに連絡をお願いいたします。(12月29日、30日も受付しております。)								

◆9/1からの新コース！
シノブフーズ(株)
税込680円 おかずのみ

12月度たっぷり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		12月1週	12/1(月)	12/2(火)	12/3(水)	12/4(木)	12/5(金)	変更締切 1月24日
11月24日～11月28日お届け			牛と玉ねぎの甘辛炒め もやしと玉子のアサリあんかけ キャベツのカレー炒め 切干大根と昆布の酢の物 枝豆と玉ねぎのチーズサラダ 椎茸の旨煮	エビのチリソース添え 鶏のレモンソースがけ もやしとあげのオイスターソース炒め 白菜の酢の物 オクラとわかめの青じそ和え きんぴらごぼう	鶏の照り焼き エビと野菜の甘酢炒め 玉ねぎとツナ和え カニカマポテトサラダ 紫キャベツとひじきのサラダ 炊き合わせ(大根・人参)	サワラの煮付け 春巻き 春雨の炒め物 チンゲン菜と人参の煮浸し わかめの煮物 つきこんにゃくのたらこ煮	豚のチンジャオロース風 イトヨリ入り豆腐揚げの生姜あんかけ きんぴられんこん 明太マカロニサラダ ほうれん草と人参のごま和え 里芋のそぼろあんかけ	
12月1日～12月5日お届け分			熱量 430 Kcal たんぱく質 10.1 g 脂質 34.0 g 炭水化物 23.5 g 食塩相当量 3.4 g	熱量 481 Kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 31.7 g 炭水化物 30.4 g 食塩相当量 2.8 g	熱量 421 Kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 26.0 g 炭水化物 25.1 g 食塩相当量 2.3 g	熱量 449 Kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 26.5 g 炭水化物 29.6 g 食塩相当量 2.8 g	熱量 516 Kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 39.6 g 炭水化物 29.1 g 食塩相当量 3.5 g	
12月8日～12月12日お届け								
12月15日～12月19日お届け		12月2週	12/8(月)	12/9(火)	12/10(水)	12/11(木)	12/12(金)	変更締切 12月1日
1月13日(火)に口座引落とし			天ぷら(エビ・カニカマ・オクラ・サツマイモ) まぜそば風 洋風おから わかめと玉ねぎの和え物 大根サラダ きんぴらこんにゃく	ビーフカレー エビのニラ玉炒め ごぼうとちくわのおかか煮 もやしとツナの中華煮 きゅうりと大根のしそ和え 細切昆布煮	サバの味噌煮 大根の中華そぼろあん ひじき煮 玉ねぎとベーコンの炒め物 パンプキンサラダ ほうれん草と人参の煮浸し	酢鶏 厚あげのカニカマあんかけ 卵の花 ちくわとキャベツの甘辛炒め きゅうりとわかめの酢の物 いんげんの梅マヨネーズ和え	八宝菜(アサリ) シャキシャキそぼろ炒め たらこスパゲティ 炊き合わせ(こんにゃく・人参) さつまいもサラダ 大豆のトマトソース炒め	
※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。			熱量 367 Kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 22.2 g 炭水化物 33.5 g 食塩相当量 3.2 g	熱量 341 Kcal たんぱく質 10.1 g 脂質 16.7 g 炭水化物 31.8 g 食塩相当量 3.3 g	熱量 435 Kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 25.6 g 炭水化物 28.5 g 食塩相当量 2.5 g	熱量 500 Kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 28.6 g 炭水化物 45.0 g 食塩相当量 3.7 g	熱量 491 Kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 35.5 g 炭水化物 29.8 g 食塩相当量 3.9 g	
※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。								
※食材について 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。		12月3週	12/15(月)	12/16(火)	12/17(水)	12/18(木)	12/19(金)	変更締切 12月8日
※表示の栄養値について 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。			とんかつ 干しエビとピーマンの炒め物 ポテト明太バター風味和え 卵の花とひじきの和え物 マカロニサラダ 切干大根の煮物	タチウオの煮付け ソーセージ(マスタード) れんこんとそぼろのカレー炒め チンジャオこんにゃく コールスローサラダ 小松菜と人参の煮浸し	ハンバーグ トマトソース 野菜しんじょう チャブチェ ブロッコリーの醤油マヨネーズがけ 白菜の酢の物 人参しりしり	ミックスフライ(エビフライ・アジフライ) 蒸し鶏の油淋鶏風 コーン入りさつまあげの煮物 もやしとわかめの酢の物 切干大根の洋風炒め おろしえのき茸	鶏肉のすだちおろしがけ アサリとチンゲン菜の炒め物 白菜とあげの煮浸し キャベツとカニカマの豆乳サラダ ブロッコリーの卵とし エリンギと玉ねぎの甘辛炒め	
※メニュー内容 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 434 Kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 24.9 g 炭水化物 39.3 g 食塩相当量 2.5 g	熱量 511 Kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 34.0 g 炭水化物 32.3 g 食塩相当量 3.7 g	熱量 458 Kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 27.6 g 炭水化物 33.8 g 食塩相当量 3.5 g	熱量 430 Kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 25.0 g 炭水化物 36.1 g 食塩相当量 3.3 g	熱量 468 Kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 34.1 g 炭水化物 18.5 g 食塩相当量 2.4 g	
※容器について 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。								
		12月4週	12/22(月)	12/23(火)	12/24(水)	12/25(木)	12/26(金)	変更締切 12月15日
			白身魚(メルルーサ)のみりん風味焼き 麻婆ナス 焼きそば カリフラワーの塩昆布和え なます 糸こんにゃくのすき焼き風煮	豚皿風 カニのふわふわ豆腐揚げ 玉子ともやしのツナ炒め ひじきとベーコンの炒め物 蒸し鶏とピーマンの中華風 椎茸とかぼちゃの煮物	ミネストローネ風 チーズ鶏つくね 人参とさつま揚げの金平 高野豆腐の煮物 切干大根の柚子胡椒マヨネーズ和え キャベツとコーンの豆乳炒め	牛すき焼き エビとチンゲン菜の炒め物 肉味噌ナムル きんぴらごぼうのマヨ和え キャベツとハムのサラダ 大根とツナの炒め煮	サバの塩焼き コーンコロッケ 大根の和風あんかけ 厚揚げのチリソース ごぼうのナムル 枝豆ポテトサラダ	
			熱量 385 Kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 25.9 g 炭水化物 21.5 g 食塩相当量 3.2 g	熱量 479 Kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 30.7 g 炭水化物 33.8 g 食塩相当量 2.8 g	熱量 450 Kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 23.5 g 炭水化物 44.6 g 食塩相当量 4.3 g	熱量 398 Kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 25.9 g 炭水化物 26.3 g 食塩相当量 2.3 g	熱量 475 Kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 37.7 g 炭水化物 22.4 g 食塩相当量 2.4 g	
注) 12月27日～1月6日の間はお休みとなります。								
1月7日～の週の変更は、12月24日(水)までに連絡をお願いいたします。								
1月12日～の週の変更は、1月7日(水)までに連絡をお願いいたします。(12月29日、30日も受付しております。)								