

1月度夕食宅配弁当メニュー

| 口座引落しのご案内 | | 1/5(月) | 1/6(火) | 1/7(水) | 1/8(木) | 1/9(金) | | | | | |
|---|------|--|---|--------------------------------------|---|---|---|------------------------------------|---|------------------------------------|--|
| 12月22日～12月26日お届け | | | | 【白飯】 | 【高菜ご飯】★わらび餅（きなこ） | 【白飯】 | | | | | |
| 1月7日～1月9日お届け分 | | | | 【肉団子酢豚風】 | 【豆腐ステーキ】 | 【和風ポトフ】ワインナー、大根、人参他 | | | | | |
| 1月12日～1月16日お届け分 | | | | 【エビカツタルタルソース】 | 【野菜とこんにゃくの生姜煮】 | 【コーンコロッケ】 | | | | | |
| 1月19日～1月23日お届け分 | | | | 【玉ねぎとえのきのぽん酢和え】 | 【ツナマヨサラダ】 | 【ほうれん草と人参ナムル】 | | | | | |
| | | | | 【インゲンのごま和え】オクラ | 【梅酢れんこん】オクラ | 【卯の花】オクラ | | | | | |
| | 1月1週 | お休み | お休み | 熱量 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 | 278 Kcal 12.3 g 15.7 g 27.5 g 2.6 g | 290 Kcal 10.6 g 13.0 g 30.7 g 2.1 g | 250 Kcal 10.0 g 8.0 g 37.8 g 2.2 g | | | | |
| 2月12日(木)に口座引落し | | | | 1/12(月) | 1/13(火) | 1/14(水) | 1/15(木) | 1/16(金) | | | |
| ※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。 | 1月2週 | お休み | | 【白飯】 | 【ゆかりご飯】 | 【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、蓋はしたまま大丈夫です。 | | | | 【和風オニオンソースハンバーグ】 | 【煮しめ】がんも・大根他 | 【タラのカレーｽﾊﾟﾝﾈｰｼｮﾝ】 | 【天ぷら盛合せ】えび、南瓜等 | 【白菜とさつま揚げの煮物】 | | | |
| ※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。 | | | | 【きんぴらごぼう】 | 【カニクリーミーコロッケ】 | 【かぼちゃと枝豆天の煮物】 | 【千切り昆布煮】 | 【ふろふき大根】 | | | |
| ※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。 栄養成分値はおかげのみの成分値です。週平均・月平均の栄養値につきましては、お電話にてお問い合わせください。 | 1月3週 | 1/19(月) | 1/20(火) | 1/21(水) | 1/22(木) | 1/23(金) | 【もやしの紅生姜和え】オクラ | 【キャベツとひじきのコールスロー】オクラ | | | |
| ※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。 | | 【鮭ご飯】 | 【白飯】 | 【白飯】★マンゴープリン | 【白飯】 | 【白飯】 | | | | | |
| ※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。 | 1月4週 | 【油淋鶏】 | 【豚肉の中華味噌炒め風】 | 【メバルの味噌煮】【切干大根煮】 | 【かぼちゃと茄子のカレーそぼろ煮】 | 【チヂミ&ジャージャー麺】 | | | | | |
| | | 【コンニャクの白和え】 | 【炊き合わせ】れんこん、山菜 | 【野菜コロッケ】 | 【イカ寄せフライ】 | 【インゲンチャンプル】 | | | | | |
| | | 【竹輪のそぼろ煮】 | 【カリフラワーとシラスのシソ風味】 | 【ほうれん草とお揚げの煮びたし】 | 【シェルマカロニツナサラダ】 | 【キノコとピーマンのコールスロー】 | | | | | |
| | | 【チンゲン菜とタケノコの中華和え】オクラ | 【コーンといんげんのサラダ】オクラ | 【ブロッコリーカニ風味あんかけ】オクラ | 【オクラとワカメのおかか和え】オクラ | 【さつま揚げと分葱の味噌和え】オクラ | | | | | |
| | | 熱量 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 | 279 Kcal 15.6 g 12.4 g 27.5 g 2.8 g | 熱量 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 | 203 Kcal 11.8 g 12.5 g 14.6 g 1.3 g | 熱量 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 | 216 Kcal 11.1 g 8.9 g 23.5 g 1.5 g | 熱量 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 | 305 Kcal 11.3 g 14.8 g 33.3 g 2.2 g | 熱量 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 | 239 Kcal 10.4 g 7.6 g 37.4 g 2.9 g |
| | | 1/26(月) | 1/27(火) | 1/28(水) | 1/29(木) | 1/30(金) | | | | | |
| | | 【白飯】 | 【白飯】 | 【白飯】 | 【白飯】 | 【白飯】★わらび餅（黒糖） | | | | | |
| | | 【トンカツ】 | 【おでん】大根、こんにゃく、厚揚げなど | 【鶏の天ぷら磯部揚げ】 | 【麻婆豆腐】 | 【サーモンフライ タルタルソース】 | | | | | |
| | | 【ほうれん草と椎茸の煮浸し】 | 【オムレツ ケチャップ】 | 【ミートスペゲティ】 | 【春巻き】 | 【グリーンピースの玉子とじ】 | | | | | |
| | | 【春雨と野菜の炒めもの】 | 【さつまいもの甘露煮】 | 【竹輪の甘辛煮】 | 【切干大根の酢味噌和え】 | 【マカロニのトマトケチャップ煮】 | | | | | |
| | | 【ツナマヨサラダ】オクラ | 【キャベツのゆかり和え】オクラ | 【なすの味噌炒め】オクラ | 【チンゲン菜のお浸し】オクラ | 【小松菜の煮びたし】オクラ | | | | | |
| | | 熱量 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 | 298 Kcal 12.6 g 12.0 g 34.5 g 2.9 g | 熱量 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 | 206 Kcal 15.6 g 3.9 g 27.2 g 3.0 g | 熱量 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 | 293 Kcal 17.1 g 11.8 g 28.3 g 1.3 g | 熱量 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 | 230 Kcal 10.2 g 9.5 g 26.2 g 2.9 g | 熱量 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 | 283 Kcal 11.7 g 9.4 g 36.6 g 1.8 g |
| | | 12月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

1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

◆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

1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

| 口座引落しのご案内 | |
|-----------------|--|
| 1月7日~1月9日お届け分 | |
| 1月12日~1月16日お届け分 | |
| 1月19日~1月23日お届け分 | |
| 1月26日~1月30日お届け分 | |

↓
2月12日(木)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。
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
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。

| 1月 1週 | 1/5(月) お休み | 1/6(火) お休み | 1/7(水) | 1/8(木) | 1/9(金) | 変更締切 1月2月24日 | | |
|----------|----------------------|----------------------|--|---|---|---|---|--|
| | | | チーズハンバーグ カニ玉風オムレツ 里芋のそぼろあんかけ パンプキンサラダ 熱量 377 Kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 21.7 g 炭水化物 29.7 g 食塩相当量 3.5 g | サバの塩焼き 肉団子の和風玉ねぎソース和え キャベツとコーンの豆乳炒め カルボナーラマカロニサラダ 熱量 480 Kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 35.7 g 炭水化物 20.1 g 食塩相当量 1.8 g | 鶏肉のハニーマスター 野菜の中華炒め 卯の花とひじきの和え物 カニカマポテトサラダ 熱量 431 Kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 30.4 g 炭水化物 16.1 g 食塩相当量 1.9 g | | | |
| | | | 豚皿風 豆腐とカニカマの玉子とじ 焼きそば キャベツの甘酢漬け 熱量 369 Kcal たんぱく質 10.6 g 脂質 25.3 g 炭水化物 24.1 g 食塩相当量 2.6 g | ミネストローネ風 大根の中華そぼろ 人参とさつまいのきんぴら もやしのマヨネーズ和え 熱量 272 Kcal たんぱく質 5.8 g 脂質 9.0 g 炭水化物 37.3 g 食塩相当量 2.9 g | 牛すき焼き 干しエビと白菜の炒め物 卵の花 さつまいもと枝豆のサラダ 熱量 349 Kcal たんぱく質 9.2 g 脂質 21.6 g 炭水化物 25.8 g 食塩相当量 1.8 g | 八宝菜(エビ) ソーセージ(トマトソース) 切干大根煮 キャベツとカニカマの豆乳サラダ 熱量 457 Kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 33.9 g 炭水化物 24.9 g 食塩相当量 4.1 g | | |
| | | | 1/12(月) お休み | 1/13(火) 豚皿風 豆腐とカニカマの玉子とじ 焼きそば キャベツの甘酢漬け 熱量 369 Kcal たんぱく質 10.6 g 脂質 25.3 g 炭水化物 24.1 g 食塩相当量 2.6 g | 1/14(水) ミネストローネ風 大根の中華そぼろ 人参とさつまいのきんぴら もやしのマヨネーズ和え 熱量 272 Kcal たんぱく質 5.8 g 脂質 9.0 g 炭水化物 37.3 g 食塩相当量 2.9 g | 1/15(木) 牛すき焼き 干しエビと白菜の炒め物 卵の花 さつまいもと枝豆のサラダ 熱量 349 Kcal たんぱく質 9.2 g 脂質 21.6 g 炭水化物 25.8 g 食塩相当量 1.8 g | 1/16(金) 八宝菜(エビ) ソーセージ(トマトソース) 切干大根煮 キャベツとカニカマの豆乳サラダ 熱量 457 Kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 33.9 g 炭水化物 24.9 g 食塩相当量 4.1 g | |
| | | | 1/19(月) お休み | 1/20(火) 鶏肉の照り焼き かぼちゃしんじょう ごぼうとちくわのおかか煮 カリフラワーの柚子胡椒マリネ 熱量 455 Kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 28.0 g 炭水化物 22.3 g 食塩相当量 1.5 g | 1/21(水) イワシつみれの塩ちゃんこ風 ポークビーンズ 高野豆腐の玉子とじ 枝豆と玉ねぎのチーズサラダ 熱量 332 Kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 17.1 g 炭水化物 27.1 g 食塩相当量 2.4 g | 1/22(木) とんかつ エビとニラの中華炒め れんこん金平 きゅうりと大根のしそ和え 熱量 404 Kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 27.4 g 炭水化物 28.1 g 食塩相当量 2.3 g | 1/23(金) かつおコロッケ ませそば風 エリンギと玉ねぎの甘辛炒め ポテトサラダ 熱量 432 Kcal たんぱく質 9.2 g 脂質 27.8 g 炭水化物 37.2 g 食塩相当量 2.3 g | 牛肉とコーンの醤油だれかけ イトヨリ入り豆腐揚げ 糸こんにゃくのおかか炒め 白菜ときくらげのさっぱり和え 熱量 440 Kcal たんぱく質 9.9 g 脂質 40.1 g 炭水化物 14.2 g 食塩相当量 2.0 g |
| | | | 1/26(月) お休み | 1/27(火) サワラの南部焼き れんこんとそぼろのカレー炒め 洋風おから なます 熱量 384 Kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 28.9 g 炭水化物 16.7 g 食塩相当量 1.8 g | 1/28(水) 鶏肉のかぼちゃソースがけ 厚あげのカニカマあんかけ ピーマンのおかか浸し 春雨の梅和え 熱量 449 Kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 28.9 g 炭水化物 18.9 g 食塩相当量 1.9 g | 1/29(木) ちゃんぽん風炒め(あさり) 梅しそつくね チングン菜と人参の煮浸し きゅうりとハムの中華サラダ 熱量 423 Kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 28.7 g 炭水化物 24.6 g 食塩相当量 4.2 g | 1/30(金) 豚焼肉 エビと野菜の甘酢炒め 玉子と野菜の炒め物 マカロニサラダ 熱量 412 Kcal たんぱく質 10.8 g 脂質 30.2 g 炭水化物 24.8 g 食塩相当量 3.8 g | カレイの唐揚げ 鶏ミンチの豆乳味噌炒め わかめの煮物 オクラとカニカマの梅おかか和え 熱量 318 Kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 18.7 g 炭水化物 21.8 g 食塩相当量 1.9 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、1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。(1月29日、30日も受付しております。) | | | |

2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

口座引落しのご案内

1月26日～1月30日お届け分

2月2日～2月6日お届け分

2月9日～2月13日お届け分

2月16日～2月20日お届け分

3月12日(木)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。

| | 2/2(月) | 2/3(火) | 2/4(水) | 2/5(木) | 2/6(金) | |
|------|---|---|---|---|---|---------------|
| 2月1週 | 【白飯】★イチゴ杏仁 【アジの塩焼き】【大根煮他】 【揚げギョーザ】 【チンゲン菜ともやしの紅生姜和え】 【マカロニカルボナーラ】オガーミ 熱量 240 Kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 13.4 g 炭水化物 19.9 g 食塩相当量 1.9 g | 【おかかご飯】 【厚揚げとナスの和風あんかけ】 【コーンたっぷりコロッケ】 【肉団子と野菜の旨煮】玉ねぎ、ピーマン 【白菜と小松菜の和え物】オガーミ 熱量 207 Kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 11.7 g 炭水化物 17.8 g 食塩相当量 1.5 g | 【白飯】 【肉じゃがコロッケ】 【白菜と蒸し鶏の煮物】 【大根なます】 【竹輪とワカメのおかか和え】オガーミ 熱量 208 Kcal たんぱく質 10.0 g 脂質 8.0 g 炭水化物 30.0 g 食塩相当量 2.2 g | 【白飯】 【和風ポトフ】じゃが芋、ワインナー他 【小松菜の玉子とじ】 【メンマとワカメの中華煮】 【焼きビーフン】オガーミ 熱量 230 Kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 8.2 g 炭水化物 31.1 g 食塩相当量 1.6 g | 【白飯】 【ミートソースハンバーグ】 【きんぴらごぼう】 【白和え】 【コーンと枝豆の味噌マヨサラダ】オガーミ 熱量 276 Kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 13.7 g 炭水化物 28.1 g 食塩相当量 2.1 g | 変更締切 1月26日 |
| 2月2週 | 2/9(月) 【白飯】 【トンカツ】 【豆腐とごぼうの炒め物】 【玉葱とカニカママヨ和え】 【南瓜と枝豆煮 ダシあん】オガーミ 熱量 260 Kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 11.2 g 炭水化物 30.7 g 食塩相当量 1.5 g | 2/10(火) 【白飯】 【おでん】大根、こんにゃく、厚揚げなど 【野菜かき揚げ】 【いんげんの味噌煮】 【紅白なます】オガーミ 熱量 208 Kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 8.4 g 炭水化物 19.4 g 食塩相当量 2.8 g | 2/11(水) お休み | 2/12(木) 【わかめご飯】 【豚肉と野菜炒め】 【ひじき大豆煮】 【さつまいもの甘露煮】 【チンゲン菜と人参のおひたし】オガーミ 熱量 258 Kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 9.5 g 炭水化物 32.6 g 食塩相当量 1.8 g | 2/13(金) 【白飯】★ミニチヨコブラウニーケーキ 【天ぷら盛合せ】えび、南瓜等 【焼き豆腐と大根の旨煮】 【菜の花のおひたし】 【ポテトサラダ】オガーミ 熱量 291 Kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 10.6 g 炭水化物 37.6 g 食塩相当量 1.8 g | 変更締切 2月2日 |
| 2月3週 | 2/16(月) 【高菜ご飯】 【肉団子の黒酢酢豚風】 【タラコソーススパゲティ】 【山菜とピーマンの胡麻ドレッシング】 【カニカマとカリフラワーの柚子風味和え】オガーミ 熱量 282 Kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 17.1 g 炭水化物 33.4 g 食塩相当量 2.7 g | 2/17(火) 【白飯】 【たらの煮つけ】【切干サラダ】 【揚げ茄子の甘辛煮】 【もやしと竹輪のチリソース和え】 【キャベツと刻み昆布の甘酢】オガーミ 熱量 215 Kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 9.6 g 炭水化物 18.8 g 食塩相当量 1.9 g | 2/18(水) 【白飯】 【ホワイトソースオムレツ】 【野菜コロッケ】 【高野と人参の含め煮】 【さつま揚げとワケギの味噌和え】オガーミ 熱量 281 Kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 13.1 g 炭水化物 27.8 g 食塩相当量 3.0 g | 2/19(木) 【白飯】★フルーツゼリー 【ロールキャベツ】 【エビカツタルタルソース】 【オクラとカニカマの中華風サラダ】 【三色ピーマンの塩昆布和え】オガーミ 熱量 225 Kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 9.7 g 炭水化物 25.1 g 食塩相当量 2.5 g | 2/20(金) 【白飯】 【味噌カツ チキン】 【タケノコの炒り煮】 【ブロッコリーとシラスのシソ風味】 【大豆のトマト煮込み】オガーミ 熱量 239 Kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 9.0 g 炭水化物 27.7 g 食塩相当量 2.1 g | 変更締切 2月9日 |
| 2月4週 | 2/23(月) お休み | 2/24(火) 【白飯】★プチシュークリーム 【煮しめ】がんも・かぼちゃ他 【アジフライ】 【小松菜と揚げの煮びたし】 【卯の花】オガーミ 熱量 233 Kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 11.7 g 炭水化物 23.8 g 食塩相当量 1.9 g | 2/25(水) 【白飯】 【チヂミ＆ジャージャー麺】 【枝豆の玉子とじ】 【大根菜とタケノコのナムル】 【高野煮】オガーミ 熱量 238 Kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 7.0 g 炭水化物 30.5 g 食塩相当量 2.2 g | 2/26(木) 【白飯】 【南瓜コロッケと銀ヒラスの香草焼き】 【鶏団子のケチャップ煮】 【切干大根の酢味噌和え】 【揚げ茄子のカニ風味あんかけ】オガーミ 熱量 269 Kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 12.7 g 炭水化物 28.4 g 食塩相当量 2.5 g | 2/27(金) 【ゆかりご飯】 【麻婆茄子】 【春雨とニラの炒めもの】 【ほうれん草のお浸し】 【揚げシユーマイ】オガーミ 熱量 256 Kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 10.7 g 炭水化物 26.6 g 食塩相当量 2.7 g | 変更締切 2月16日 |

◆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

2月度たっぷり6ポケットメニュー

夕食宅配フリークール 0120-69-8003

口座引落しのご案内

1月26日~1月30日お届け分

2月2日~2月6日お届け分

2月9日~2月13日お届け分

2月16日~2月20日お届け分

3月12日(木)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

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。

| | 2/2(月) | 2/3(火) | 2/4(水) | 2/5(木) | 2/6(金) | |
|------------------|------------------------------------|---|---|---|---|---|
| 2 月 1 週 | 鶏肉のハニーマスター | カレイの唐揚げ | 牛肉と玉ねぎの甘辛炒め | エビのマヨネーズソース添え | チーズハンバーグ | 変更締切 1月26日 |
| | 山芋と海鮮のとろとろ焼き | オムレツのミートソース | イトヨリ入り豆腐揚げのおろしポン酢がけ | 大根と肉団子の中華あんかけ | 豆腐とカニカマの玉子とじ | |
| | ほうれん草のクリームスパゲティ | 小松菜とあげの煮浸し | 卵の花とひじきの和え物 | ポテト明太バター風味和え | 糸こんにゃくのおかか炒め | |
| | ひじきの和え物 | ピーマンと人参のスタミナ炒め | わかめとえのき茸の和え物 | コールスローサラダ | ほうれん草と人参の煮浸し | |
| | ピーマンともやしの炒め物 | ポテトサラダ | さつまいもの旨煮 | れんこんのナムル | プロッコリーの醤油マヨネーズがけ | |
| | 切干大根と昆布の酢の物 | もやしの梅おかか和え | ごぼうとちくわのおかか煮 | オクラとカニカマの酢の物 | きのこのナムル | |
| | 熱量 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 | 452 Kcal 21.4 g 30.0 g 27.1 g 3.0 g | 熱量 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 | 398 Kcal 17.0 g 22.8 g 28.4 g 2.0 g | 熱量 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 | 455 Kcal 9.8 g 28.9 g 35.9 g 3.5 g |
| | 熱量 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 | 488 Kcal 11.0 g 29.4 g 41.4 g 2.2 g | 熱量 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 | 433 Kcal 13.6 g 22.5 g 37.1 g 3.2 g | 熱量 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 | 433 Kcal 13.6 g 22.5 g 37.1 g 3.2 g |
| | 2/9(月) | 2/10(火) | 2/11(水) | 2/12(木) | 2/13(金) | |
| | 天ぷら(エビ・カニカマ・オクラ・サツマイモ) | 鶏肉のトマトソースがけ | | とんかつ | ミックスフライ(アジフライ・ほたて風味フライ) | |
| 2 月 2 週 | つくねと白菜のクリームソース | 大根の卵とじ煮 | | コーン入りさつまあげの煮物 | 蒸し鶏の和風ソース | 変更締切 2月2日 |
| | 焼きそば | 細切昆布煮 | | 春雨の炒め物 | 白菜とあげの煮浸し | |
| | れんこんとわかめのシーザードレッシング和え | 野菜のナムル | | ごぼうのごま和え | カニカマポテトサラダ | |
| | 雷こんにゃく | ナスの揚げ浸し | | カリフラワーのたらこサラダ | ほうれん草ときのこ煮 | |
| | えのき茸と小松菜の煮浸し | きゅうりとハムの中華サラダ | | いんげんと塩昆布の和え物 | 大根の甘酢漬け | |
| | 熱量 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 | 438 Kcal 13.1 g 25.5 g 39.0 g 3.7 g | 熱量 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 | 438 Kcal 20.9 g 29.6 g 20.2 g 2.4 g | 熱量 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 | 425 Kcal 10.6 g 24.1 g 37.1 g 2.9 g |
| | 2/16(月) | 2/17(火) | 2/18(水) | 2/19(木) | 2/20(金) | |
| | 牛すき焼き | サワラの南部焼き | きのことチキンのカレー | アジの照り焼き | 豚肉の豆乳仕立て | |
| | 野菜の甘酢炒め | カニ風味しゅうまい | アサリのあんかけ焼きそば | 鶏肉の卵とじ | 干しエビと白菜の炒め物 | |
| | れんこんとそぼろのカレー炒め | 玉子ともやしのツナ炒め | 切干大根の煮物 | 大根の中華そぼろ | チャブチエ | |
| 2 月 3 週 | 切干大根の洋風炒め | 明太マカロニサラダ | 枝豆と玉ねぎのチーズサラダ | わかめの和え物 | こんにゃくと野菜の煮物 | 変更締切 2月9日 |
| | カルボナーラパスタサラダ | ちくわとわかめのキムチ風味 | がんもといんげん煮物 | きんぴられんこん | 里芋の味噌だれがけ | |
| | もやしとわかめの酢の物 | 玉ねぎとツナ和え | もずくときゅうりの酢の物 | パンプキンサラダ | えのき茸のおろし和え | |
| | 熱量 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 | 408 Kcal 9.4 g 24.8 g 34.9 g 2.5 g | 熱量 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 | 473 Kcal 19.3 g 30.1 g 26.0 g 1.8 g | 熱量 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 | 426 Kcal 17.4 g 28.9 g 23.1 g 2.5 g |
| | 熱量 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 | 456 Kcal 19.0 g 21.8 g 36.4 g 2.5 g | 熱量 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 | 452 Kcal 9.0 g 33.1 g 26.7 g 3.2 g | 熱量 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 | 452 Kcal 9.0 g 33.1 g 26.7 g 3.2 g |
| | 2/23(月) | 2/24(火) | 2/25(水) | 2/26(木) | 2/27(金) | |
| | 牛肉ときのこのバターポン酢炒め | | シイラの香草焼き | チキン南蛮 | ブリ大根 | |
| | ニラ玉炒め | | ませそば風 | ナスとじゃこの揚げびたし | ソーセージ(トマトソース) | |
| | 切干大根のそぼろ炒め | | ポークビーンズ | ひじきのごま炒め | もやしと小松菜のキムチ風味炒め | |
| | 小松菜のごま和え | | わかめとカニカマの和え物 | 白菜人参サラダ | 人参とツナの炒め物 | |
| 2 月 4 週 | コーンポテトサラダ | | 椎茸の旨煮 | 炊き合せ(人参・高野豆腐・こんにゃく) | きんぴらごぼうのマヨネーズ和え | 変更締切 2月16日 |
| | 金時豆 | | きゅうりのツナマヨネーズ和え | いんげんのしそふりかけ和え | 蒸し鶏とわかめの中華風和え物 | |
| | 熱量 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 | | 465 Kcal 14.6 g 36.8 g 20.9 g 2.7 g | 熱量 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 | 401 Kcal 22.5 g 27.8 g 18.4 g 2.9 g | |
| | 熱量 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 | | 475 Kcal 12.7 g 29.7 g 36.5 g 3.3 g | 熱量 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 | 449 Kcal 12.4 g 31.1 g 24.4 g 2.2 g | |
| | 熱量 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 | | 401 Kcal 22.5 g 27.8 g 18.4 g 2.9 g | 熱量 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 | 475 Kcal 12.7 g 29.7 g 36.5 g 3.3 g | |

お休み

◆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

2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

口座引落しのご案内

1月26日～1月30日お届け分

2月2日～2月6日お届け分

2月9日～2月13日お届け分

2月16日～2月20日お届け分

3月12日(木)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。

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

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。

| | 2/2(月) | 2/3(火) | 2/4(水) | 2/5(木) | 2/6(金) | |
|------|---|---|--|---|---|---------------|
| 2月1週 | 牛すき焼き かにのふわふわ豆腐揚げ 大根の照り焼き風煮 バジルカルボナーラサラダ | サバの塩焼き じゃがいものそぼろあんかけ さつまあげと人参の金平 きゅうりとカニカマの酢の物 | きのことチキンのカレー イワシのつみれ煮 たらこスパゲティ 玉ねぎとツナ和え | 天ぷら(エビ・カニカマ・かぼちゃ・サツマイモ) チーズ鶏つくね 小松菜のごま和え 枝豆ポテトサラダ | カツとじ煮 山芋海鮮焼き ピーマンと人参のスタミナ炒め もずくの酢の物 | 変更締切 1日26日 |
| 2月2週 | 熱量 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 | 熱量 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 | 熱量 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 | 熱量 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 | 熱量 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 | 変更締切 2日2日 |
| 2月3週 | 2/9(月) 白身魚フライのタルタル添え キャベツとひき肉の中華炒め エリンギともやしのバター醤油風味炒め 切干大根と昆布の酢の物 | 2/10(火) ハンバーグ トマトソース 干しエビとピーマンの炒め物 つきこんにゃくのたらこ煮 コールスローサラダ | 2/11(水) | 2/12(木) チキン南蛮 大根のカニカマあんかけ 小松菜とさつまあげの煮浸し 五目豆 | 2/13(金) カレイの甘酢あんかけ 麻婆豆腐 チンジャオこんにゃく コーンポテトサラダ | 変更締切 2日2日 |
| 2月4週 | 2/16(月) チャーシューと大根煮 カニ風味しゅうまい もやしと人参の炒め物 タラモサラダ | 2/17(火) エビのチリソース添え ワインナーと玉子の中華炒め ミートスパゲティ ピーマンとツナの和え物 | 2/18(水) 牛皿風 中華炒め キャベツと塩昆布の炒め物 春雨の酢の物 | 2/19(木) 白身魚とエリンギの和風仕立て 照り焼き肉団子 小松菜と人参の煮浸し 明太マカロニサラダ | 2/20(金) 鶏肉のレモンソースかけ 干しエビとキャベツの炒め物 細切昆布煮 大根の甘酢漬け | 変更締切 2日9日 |
| | 2/23(月) | 2/24(火) 豚肉のオイスター炒め エビと野菜の甘酢炒め 卵の花 もずくときゅうりの酢の物 | 2/25(水) 鰯の南部焼き オムレツのトマトソースかけ ピーマンともやしの炒め物 さつまいもサラダ | 2/26(木) 酢鶏 スープ餃子 炊き合せ(高野豆腐、人参、ふき) きゅうりとキャベツの酢の物 | 2/27(金) 寄せ鍋風 豆腐の肉味噌 キャベツとコーンの豆乳炒め わかめと玉ねぎの和え物 | 変更締切 2日16日 |
| | お休み | | | | | |
| | | | | | | |