

おかずコース 555円(税込)
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

12月22日～12月26日お届け

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

2月12日(木)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をお願いいたします。

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12月24日	
	【白飯】		【高菜ご飯】★わらび餅（きなこ）		【白飯】				
	【肉団子酢豚風】		【豆腐ステーキ】		【和風ポトフ】ウインナー、大根、人参他				
	【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】				
	【玉ねぎとえのきのぼん酢和え】		【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】 カズミ		【梅酢れんこん】 カズミ		【卵の花】 カズミ				
	熱量 278 Kcal		熱量 290 Kcal		熱量 250 Kcal				
	たんぱく質 12.3 g		たんぱく質 10.6 g		たんぱく質 10.0 g				
	脂質 15.7 g		脂質 13.0 g		脂質 8.0 g				
	炭水化物 27.5 g		炭水化物 30.7 g		炭水化物 37.8 g				
	食塩相当量 2.6 g		食塩相当量 2.1 g		食塩相当量 2.2 g				
1月2週	1/12(月)	お休み	1/13(火)	お休み	1/14(水)	1/15(木)	1/16(金)	変更締切1月7日	
	【白飯】		【ゆかりご飯】		【白飯】	【白飯】			
	【和風オニオンソースハンバーグ】		【煮しめ】 がんも・大根他		【タラのカレーｽﾏｲﾙ焼き】	【天ぷら盛合せ】 えび、南瓜等			
	【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】	【白菜とさつま揚げの煮物】			
	【高野と里芋煮】		【大豆トマト煮込み】		【千切り昆布煮】	【ふろふき大根】			
	【バターコーン】 カズミ		【玉ねぎとさつま揚げのゆず風味】 カズミ		【もやしの紅生姜和え】 カズミ		【ｷｬﾍﾞﾂとひじきのｺｰﾙｽﾛｰ】 カズミ		
	熱量 320 Kcal		熱量 273 Kcal		熱量 249 Kcal		熱量 273 Kcal		
	たんぱく質 14.9 g		たんぱく質 10.0 g		たんぱく質 12.2 g		たんぱく質 10.7 g		
	脂質 14.3 g		脂質 16.5 g		脂質 10.9 g		脂質 9.8 g		
	炭水化物 33.8 g		炭水化物 23.0 g		炭水化物 26.7 g		炭水化物 35.9 g		
	食塩相当量 2.0 g		食塩相当量 1.7 g		食塩相当量 3.0 g		食塩相当量 1.9 g		
1月3週	1/19(月)	お休み	1/20(火)	お休み	1/21(水)	1/22(木)	1/23(金)	変更締切1月12日	
	【鮭ご飯】		【白飯】		【白飯】★マンゴープリン	【白飯】	【白飯】		
	【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ば煮】	【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】		
	【竹輪のそば煮】		【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】 カズミ		【コーンといんげんのサラダ】 カズミ		【ブロッコリーカニ風味あんかけ】 カズミ	【オクラとワカメのおかか和え】 カズミ	【さつま揚げと分葱の味噌和え】 カズミ		
	熱量 279 Kcal		熱量 203 Kcal		熱量 216 Kcal		熱量 305 Kcal		熱量 239 Kcal
	たんぱく質 15.6 g		たんぱく質 11.8 g		たんぱく質 11.1 g		たんぱく質 11.3 g		たんぱく質 10.4 g
	脂質 12.4 g		脂質 12.5 g		脂質 8.9 g		脂質 14.8 g		脂質 7.6 g
	炭水化物 27.5 g		炭水化物 14.6 g		炭水化物 23.5 g		炭水化物 33.3 g		炭水化物 37.4 g
	食塩相当量 2.8 g		食塩相当量 1.3 g		食塩相当量 1.5 g		食塩相当量 2.2 g		食塩相当量 2.9 g
1月4週	1/26(月)	お休み	1/27(火)	お休み	1/28(水)	1/29(木)	1/30(金)	変更締切1月19日	
	【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】		【ミートスパゲティ】	【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】 カズミ		【キャベツのゆかり和え】 カズミ		【なすの味噌炒め】 カズミ	【チンゲン菜のお浸し】 カズミ	【小松菜の煮びたし】 カズミ		
	熱量 298 Kcal		熱量 206 Kcal		熱量 293 Kcal		熱量 230 Kcal		熱量 283 Kcal
	たんぱく質 12.6 g		たんぱく質 15.6 g		たんぱく質 17.1 g		たんぱく質 10.2 g		たんぱく質 11.7 g
	脂質 12.0 g		脂質 3.9 g		脂質 11.8 g		脂質 9.5 g		脂質 9.4 g
	炭水化物 34.5 g		炭水化物 27.2 g		炭水化物 28.3 g		炭水化物 26.2 g		炭水化物 36.6 g
	食塩相当量 2.9 g		食塩相当量 3.0 g		食塩相当量 1.3 g		食塩相当量 2.9 g		食塩相当量 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。）

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

口座引落としのご案内

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。

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月2週

1/12(月)

お休み

1月3週

1/19(月)

熱量399 Kcal
たんぱく質13.9 g
脂質21.1 g
炭水化物33.0 g
食塩相当量3.4 g

1月4週

1/26(月)

熱量456 Kcal
たんぱく質19.4 g
脂質30.9 g
炭水化物25.0 g
食塩相当量1.9 g

1月6日

1/6(火)

お休み

1月13日

1/13(火)

熱量409 Kcal
たんぱく質9.4 g
脂質24.8 g
炭水化物31.8 g
食塩相当量3.1 g

1月20日

1/20(火)

熱量403 Kcal
たんぱく質10.6 g
脂質23.4 g
炭水化物36.3 g
食塩相当量3.2 g

1月27日

1/27(火)

熱量411 Kcal
たんぱく質11.1 g
脂質24.1 g
炭水化物34.7 g
食塩相当量2.9 g

1月7日

1/7(水)

熱量482 Kcal
たんぱく質20.8 g
脂質28.6 g
炭水化物31.3 g
食塩相当量3.1 g

1月14日

1/14(水)

熱量418 Kcal
たんぱく質17.9 g
脂質23.8 g
炭水化物31.8 g
食塩相当量2.4 g

1月21日

1/21(水)

熱量413 Kcal
たんぱく質9.4 g
脂質28.3 g
炭水化物31.5 g
食塩相当量2.2 g

1月28日

1/28(水)

熱量394 Kcal
たんぱく質17.7 g
脂質27.0 g
炭水化物19.5 g
食塩相当量3.3 g

1月8日

1/8(木)

熱量336 Kcal
たんぱく質12.1 g
脂質18.4 g
炭水化物32.2 g
食塩相当量3.0 g

1月15日

1/15(木)

熱量463 Kcal
たんぱく質13.0 g
脂質26.3 g
炭水化物40.8 g
食塩相当量3.4 g

1月22日

1/22(木)

熱量419 Kcal
たんぱく質15.2 g
脂質27.7 g
炭水化物24.0 g
食塩相当量3.4 g

1月29日

1/29(木)

熱量425 Kcal
たんぱく質22.0 g
脂質22.3 g
炭水化物28.9 g
食塩相当量2.0 g

1月9日

1/9(金)

熱量383 Kcal
たんぱく質12.5 g
脂質24.9 g
炭水化物24.6 g
食塩相当量3.8 g

1月16日

1/16(金)

熱量443 Kcal
たんぱく質12.6 g
脂質33.6 g
炭水化物24.4 g
食塩相当量3.2 g

1月23日

1/23(金)

熱量420 Kcal
たんぱく質13.2 g
脂質26.1 g
炭水化物34.9 g
食塩相当量2.8 g

1月30日

1/30(金)

熱量479 Kcal
たんぱく質10.8 g
脂質34.0 g
炭水化物28.9 g
食塩相当量3.8 g

変更締切1月24日

変更締切1月7日

変更締切1月12日

変更締切1月19日

注) 1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。)

◆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

口座引落としのご案内		1 月 1 週	1/5(月)	1/6(火)	1/7(水)	1/8(木)	1/9(金)	変更締切 12月24日		
1月7日～1月9日お届け分			お休み	お休み	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	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	鶏肉のハニーマスタード 野菜の中華炒め 卵の花とひじきの和え物 カニカマポテトサラダ			
1月12日～1月16日お届け分					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	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	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			
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)に口座引落とし		1 月 2 週			1/12(月)	1/13(火)	1/14(水)	1/15(木)	1/16(金)	変更締切 1月7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。			お休み	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	ミネストローネ風 大根の中華そぼろ 人参とさつまあげのきんぴら もやしのマヨネーズ和え	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	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			
※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 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	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	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	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			
※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。				1/19(月)	1/20(火)	1/21(水)	1/22(木)	1/23(金)	変更締切 1日12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。				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	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	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	かつおコロッケ まぜそば風 エリンギと玉ねぎの甘辛炒め ポテトサラダ	牛肉とコーンの醤油だれがけ 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		
※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 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		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	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	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	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			
※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。		1/26(月)	1/27(火)	1/28(水)	1/29(木)	1/30(金)	変更締切 1日19日			
		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	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	ちゃんぽん風炒め(あさり) 梅しそつくね チンゲン菜と人参の煮浸し きゅうりとハムの中華サラダ	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	カレーの唐揚げ 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 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	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	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	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	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、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。)								

※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。

(株)ヨシダ
おかずコース 555円(税込)
ごはん付きコース 670円(税込)

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

口座引落としのご案内		2月1週	2/2(月)	2/3(火)	2/4(水)	2/5(木)	2/6(金)	変更締切1月26日
1月26日～1月30日お届け分			【白飯】★イチゴ杏仁	【おかかご飯】	【白飯】	【白飯】	【白飯】	
2月2日～2月6日お届け分			【アジの塩焼き】 【大根煮他】	【厚揚げとナスの和風あんかけ】	【肉じゃがコロッケ】	【和風ポトフ】 じゃが芋、ウインナー他	【ミートソースハンバーグ】	
2月9日～2月13日お届け分			【揚げギョーザ】	【コーンたっぷりコロッケ】	【白菜と蒸し鶏の煮物】	【小松菜の玉子とじ】	【きんぴらごぼう】	
2月16日～2月20日お届け分			【チンゲン菜ともやしの紅生姜和え】	【肉団子と野菜の旨煮】 玉ねぎ、ピーマン	【大根なます】	【メンマとワカメの中華煮】	【白和え】	
		【マカロニカルボナーラ】 カズミ	【白菜と小松菜の和え物】 カズミ	【竹輪とワカメのおかか和え】 カズミ	【焼きビーフン】 カズミ	【コーンと枝豆の味噌マヨサラダ】 カズミ		
		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	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	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	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	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		
3月12日(木)に口座引落とし		2月2週	2/9(月)	2/10(火)	2/11(水)	2/12(木)	2/13(金)	変更締切2月2日
			【白飯】	【白飯】		【わかめご飯】	【白飯】★ミニチョコブラウニーケーキ	
			【トンカツ】	【おでん】 大根、こんにゃく、厚揚げなど		【豚肉と野菜炒め】	【天ぷら盛合せ】 えび、南瓜等	
			【豆腐とごぼうの炒め物】	【野菜かき揚げ】		【ひじき大豆煮】	【焼き豆腐と大根の旨煮】	
			【玉葱とカニカママヨ和え】	【いんげんの味噌煮】		【さつまいもの甘露煮】	【菜の花のおひたし】	
		【南瓜と枝豆煮 ダシあん】 カズミ	【紅白なます】 カズミ		【チンゲン菜と人参のおひたし】 カズミ	【ポテトサラダ】 カズミ		
		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	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		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	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		
※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。		2月3週	2/16(月)	2/17(火)	2/18(水)	2/19(木)	2/20(金)	変更締切2月9日
			【高菜ご飯】	【白飯】	【白飯】	【白飯】★フルーツゼリー	【白飯】	
			【肉団子の黒酢酢豚風】	【たらの煮つけ】 【切干サラダ】	【ホワイトソースオムレツ】	【ロールキャベツ】	【味噌カツ チキン】	
			【タラコソーススパゲティ】	【揚げ茄子の甘辛煮】	【野菜コロッケ】	【エビカツタルタルソース】	【タケノコの炒り煮】	
			【山菜とピーマンの胡麻ドレッシング】	【もやしと竹輪のチリソース和え】	【高野と人参の含め煮】	【オクラとカニカマの中華風サラダ】	【ブロッコリーとシラスのシソ風味】	
		【カニカマとカリフラワーの柚子風味和え】 カズミ	【キャベツと刻み昆布の甘酢】 カズミ	【さつま揚げとワケギの味噌和え】 カズミ	【三色ピーマンの塩昆布和え】 カズミ	【大豆のトマト煮込み】 カズミ		
		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	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	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	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	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		
2月4週		2/23(月)	2/24(火)	2/25(水)	2/26(木)	2/27(金)	変更締切2月16日	
			【白飯】★プチシュークリーム	【白飯】	【白飯】	【ゆかりご飯】		
			【煮しめ】 がんも・かぼちゃ他	【チヂミ＆ジャージャー麺】	【南瓜コロッケと銀ヒラスの香草焼き】	【麻婆茄子】		
			【アジフライ】	【枝豆の玉子とじ】	【鶏団子のケチャップ煮】	【春雨とニラの炒めもの】		
			【小松菜と揚げの煮びたし】	【大根菜とタケノコのナムル】	【切干大根の酢味噌和え】	【ほうれん草のお浸し】		
		【卵の花】 カズミ	【高野煮】 カズミ	【揚げ茄子のカニ風味あんかけ】 カズミ	【揚げシューマイ】 カズミ			
		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	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	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	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			
		お休み						

◆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

夕食宅配フリーコール 0120-69-8003

口座引落としのご案内		2月1週	2/2(月)	2/3(火)	2/4(水)	2/5(木)	2/6(金)	変更締切1月26日
1月26日～1月30日お届け分			鶏肉のハニーマスタード 山芋と海鮮のとろっと焼き ほうれん草のクリームスパゲティ ひじきの和え物 ピーマンともやしの炒め物 切干大根と昆布の酢の物	カレイの唐揚げ オムレツのミートソース 小松菜とあげの煮浸し ピーマンと人参のスタミナ炒め ポテトサラダ もやしの梅おかか和え	牛肉と玉ねぎの甘辛炒め イトヨリ入り豆腐揚げのおろしポン酢がけ 卵の花とひじきの和え物 わかめとえのき茸の和え物 さつまいもの旨煮 ごぼうとちくわのおかか煮	エビのマヨネーズソース添え 大根と肉団子の中華あんかけ ポテト明太バター風味和え コールスローサラダ れんこんのナムル オクラとカニカマの酢の物	チーズハンバーグ 豆腐とカニカマの玉子とし 糸こんにゃくのおかか炒め ほうれん草と人参の煮浸し ブロッコリーの醤油マヨネーズがけ きのこのナムル	
2月2日～2月6日お届け分			熱量 452 Kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 30.0 g 炭水化物 27.1 g 食塩相当量 3.0 g	熱量 398 Kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 22.8 g 炭水化物 28.4 g 食塩相当量 2.0 g	熱量 455 Kcal たんぱく質 9.8 g 脂質 28.9 g 炭水化物 35.9 g 食塩相当量 3.5 g	熱量 488 Kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 29.4 g 炭水化物 41.4 g 食塩相当量 2.2 g	熱量 433 Kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 22.5 g 炭水化物 37.1 g 食塩相当量 3.2 g	
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)に口座引落とし		2月2週	2/9(月)	2/10(火)	お休み	2/12(木)	2/13(金)	変更締切2月2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。			天ぷら(エビ・カニカマ・オクラ・サツマイモ) つくねと白菜のクリームソース 焼きそば れんこんとわかめのシーザードレッシング和え 雷こんにゃく えのき茸と小松菜の煮浸し	鶏肉のトマトソースがけ 大根の卵とし煮 細切昆布煮 野菜のナムル ナスの揚げ浸し きゅうりとハムの中華サラダ		とんかつ コーン入りさつまあげの煮物 春雨の炒め物 ごぼうのごま和え カリフラワーのたらこサラダ いんげんと塩昆布の和え物	ミックスフライ(アジフライ・ほたて風味フライ) 蒸し鶏の和風ソース 白菜とあげの煮浸し カニカマポテトサラダ ほうれん草ときのこ煮 大根の甘酢漬け	
※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 438 Kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 25.5 g 炭水化物 39.0 g 食塩相当量 3.7 g	熱量 438 Kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 29.6 g 炭水化物 20.2 g 食塩相当量 2.4 g		熱量 425 Kcal たんぱく質 10.6 g 脂質 24.1 g 炭水化物 37.1 g 食塩相当量 2.9 g	熱量 431 Kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 22.2 g 炭水化物 38.3 g 食塩相当量 2.5 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。 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。								
2月3週		2/16(月)	2/17(火)	2/18(水)	2/19(木)	2/20(金)	変更締切2月9日	
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。		牛すき焼き 野菜の甘酢炒め れんこんとそばろのカレー炒め 切干大根の洋風炒め カルボナーラパスタサラダ もやしとわかめの酢の物	サワラの南部焼き カニ風味しゅうまい 玉子ともやしのツナ炒め 明太マカロニサラダ ちくわとわかめのキムチ風味 玉ねぎとツナ和え	きのこチキンのカレー アサリのあんかけ焼きそば 切干大根の煮物 枝豆と玉ねぎのチーズサラダ がんもといんげん煮物 もずくときゅうりの酢の物	アジの照り焼き 鶏肉の卵とし 大根の中華そばろ わかめの和え物 きんぴられんこん パンプキンサラダ	豚肉の豆乳仕立て 干しエビと白菜の炒め物 チャプチェ こんにゃくと野菜の煮物 里芋の味噌だれがけ えのき茸のおろし和え		
※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。		熱量 408 Kcal たんぱく質 9.4 g 脂質 24.8 g 炭水化物 34.9 g 食塩相当量 2.5 g	熱量 473 Kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 30.1 g 炭水化物 26.0 g 食塩相当量 1.8 g	熱量 426 Kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 28.9 g 炭水化物 23.1 g 食塩相当量 2.5 g	熱量 456 Kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 21.8 g 炭水化物 36.4 g 食塩相当量 2.5 g	熱量 452 Kcal たんぱく質 9.0 g 脂質 33.1 g 炭水化物 26.7 g 食塩相当量 3.2 g		
※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月4週		2/23(月)	2/24(火)	2/25(水)	2/26(木)	2/27(金)	変更締切2月16日	
お休み		牛肉ときのこのバターポン酢炒め ニラ玉炒め 切干大根のそばろ炒め 小松菜のごま和え コーンポテトサラダ 金時豆	鶏肉のトマトソースがけ 大根の卵とし煮 細切昆布煮 野菜のナムル ナスの揚げ浸し きゅうりとハムの中華サラダ	シイラの香草焼き まぜそば風 ポークビーンズ わかめとカニカマの和え物 椎茸の旨煮 きゅうりのツナマヨネーズ和え	チキン南蛮 ナスとじゃこの揚げびたし ひじきのごま炒め 白菜人参サラダ 炊き合わせ(人参・高野豆腐・こんにゃく) いんげんのしそふりかけ和え	ブリ大根 ソーセージ(トマトソース) もやしと小松菜のキムチ風味炒め 人参とツナの炒め物 きんぴらごぼうのマヨネーズ和え 蒸し鶏とわかめの中華風和え物		
		熱量 465 Kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 36.8 g 炭水化物 20.9 g 食塩相当量 2.7 g	熱量 401 Kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 27.8 g 炭水化物 18.4 g 食塩相当量 2.9 g	熱量 475 Kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 29.7 g 炭水化物 36.5 g 食塩相当量 3.3 g	熱量 449 Kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 31.1 g 炭水化物 24.4 g 食塩相当量 2.2 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

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

口座引落としのご案内		2/2(月)		2/3(火)		2/4(水)		2/5(木)		2/6(金)		変更締切1日26日
1月26日～1月30日お届け分		牛すき焼き		サバの塩焼き		きのことチキンのカレー		天ぷら(エビ・カニカマ・かぼちゃ・サツマイモ)		カツとし煮		
2月2日～2月6日お届け分		かにのふわふわ豆腐揚げ		じゃがいものそぼろあんかけ		イワシのつみれ煮		チーズ鶏つくね		山芋海鮮焼き		
2月9日～2月13日お届け分		大根の照り焼き風煮		さつまあげと人参の金平		たらこスパゲティ		小松菜のごま和え		ピーマンと人参のスタミナ炒め		
2月16日～2月20日お届け分		バジルカルボナーラサラダ		きゅうりとカニカマの酢の物		玉ねぎとツナ和え		枝豆ポテトサラダ		もずくの酢の物		
<div>↓</div> 3月12日(木)に口座引落とし		熱量 357 Kcal		熱量 349 Kcal		熱量 405 Kcal		熱量 446 Kcal		熱量 368 Kcal		変更締切2日2日
		たんぱく質 9.2 g		たんぱく質 18.5 g		たんぱく質 25.1 g		たんぱく質 13.8 g		たんぱく質 9.8 g		
		脂質 21.2 g		脂質 22.1 g		脂質 26.7 g		脂質 22.8 g		脂質 24.4 g		
		炭水化物 29.5 g		炭水化物 21.0 g		炭水化物 17.0 g		炭水化物 44.2 g		炭水化物 27.5 g		
		食塩相当量 2.8 g		食塩相当量 1.5 g		食塩相当量 3.0 g		食塩相当量 3.4 g		食塩相当量 3.1 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。		2/9(月)		2/10(火)		2/11(水)		2/12(木)		2/13(金)		変更締切2日2日
		白身魚フライのタルタル添え		ハンバーグ トマトソース		お休み		チキン南蛮		カレイの甘酢あんかけ		
		キャベツとひき肉の中華炒め		干しエビとピーマンの炒め物				大根のカニカマあんかけ		麻婆豆腐		
		エリンギともやしのバター醤油風味炒め		つきこんにゃくのたらこ煮				小松菜とさつまあげの煮浸し		チンジャオこんにゃく		
		切干大根と昆布の酢の物		コールスローサラダ				五目豆		コーンポテトサラダ		
※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 427 Kcal		熱量 348 Kcal		熱量 437 Kcal		熱量 390 Kcal		熱量 390 Kcal		変更締切2日9日
		たんぱく質 13.5 g		たんぱく質 9.6 g		たんぱく質 16.4 g		たんぱく質 16.4 g		たんぱく質 16.4 g		
		脂質 26.0 g		脂質 21.3 g		脂質 25.5 g		脂質 23.0 g		脂質 23.0 g		
		炭水化物 36.2 g		炭水化物 29.3 g		炭水化物 37.1 g		炭水化物 29.3 g		炭水化物 29.3 g		
		食塩相当量 3.0 g		食塩相当量 3.9 g		食塩相当量 3.2 g		食塩相当量 2.5 g		食塩相当量 2.5 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。		2/16(月)		2/17(火)		2/18(水)		2/19(木)		2/20(金)		変更締切2日9日
		チャーシューと大根煮		エビのチリソース添え		牛皿風		白身魚とエリンギの和風仕立て		鶏肉のレモンソースがけ		
		カニ風味しょうまい		ウィンナーと玉子の中華炒め		中華炒め		照り焼き肉団子		干しエビとキャベツの炒め物		
		もやしと人参の炒め物		ミートスパゲティ		キャベツと塩昆布の炒め物		小松菜と人参の煮浸し		細切昆布煮		
		タラモサラダ		ピーマンとツナの和え物		春雨の酢の物		明太マカロニサラダ		大根の甘酢漬け		
※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。		熱量 335 Kcal		熱量 392 Kcal		熱量 411 Kcal		熱量 451 Kcal		熱量 436 Kcal		変更締切2日16日
		たんぱく質 7.6 g		たんぱく質 13.3 g		たんぱく質 11.8 g		たんぱく質 18.4 g		たんぱく質 25.6 g		
		脂質 18.5 g		脂質 27.0 g		脂質 31.9 g		脂質 21.5 g		脂質 32.1 g		
		炭水化物 30.6 g		炭水化物 25.0 g		炭水化物 20.8 g		炭水化物 44.6 g		炭水化物 13.2 g		
		食塩相当量 2.7 g		食塩相当量 2.8 g		食塩相当量 1.6 g		食塩相当量 3.9 g		食塩相当量 2.1 g		
2月4週		2/23(月)		2/24(火)		2/25(水)		2/26(木)		2/27(金)		変更締切2日16日
		お休み		豚肉のオイスター炒め		鯖の南部焼き		酢鶏		寄せ鍋風		
				エビと野菜の甘酢炒め		オムレツのトマトソースがけ		スープ餃子		豆腐の肉味噌		
				卵の花		ピーマンともやしの炒め物		炊き合わせ(高野豆腐、人参、ふき)		キャベツとコーンの豆乳炒め		
				もずくときゅうりの酢の物		さつまいもサラダ		きゅうりとキャベツの酢の物		わかめと玉ねぎの和え物		
※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 346 Kcal		熱量 369 Kcal		熱量 434 Kcal		熱量 385 Kcal		熱量 385 Kcal		変更締切2日16日
		たんぱく質 9.8 g		たんぱく質 17.0 g		たんぱく質 16.2 g		たんぱく質 13.2 g		たんぱく質 13.2 g		
		脂質 20.2 g		脂質 27.3 g		脂質 22.7 g		脂質 25.9 g		脂質 25.9 g		
		炭水化物 30.7 g		炭水化物 15.3 g		炭水化物 38.4 g		炭水化物 23.1 g		炭水化物 23.1 g		
		食塩相当量 4.2 g		食塩相当量 1.1 g		食塩相当量 3.1 g		食塩相当量 3.0 g		食塩相当量 3.0 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。	
--	--