

(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

<p>口座引落としのご案内</p> <p>1月26日～1月30日お届け分</p> <p>2月2日～2月6日お届け分</p> <p>2月9日～2月13日お届け分</p> <p>2月16日～2月20日お届け分</p> <p>↓</p> <p>3月12日(木)に口座引落とし</p>		2/2(月)		2/3(火)		2/4(水)		2/5(木)		2/6(金)		変更締切 1月26日
		【白飯】★イチゴ杏仁		【おかかご飯】		【白飯】		【白飯】		【白飯】		
		【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】		
		【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1週		【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】		変更締切 2月2日
【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		熱量 207 Kcal		熱量 208 Kcal		熱量 230 Kcal		熱量 276 Kcal				
たんぱく質 11.2 g		たんぱく質 10.2 g		たんぱく質 10.0 g		たんぱく質 10.4 g		たんぱく質 11.1 g				
脂質 13.4 g		脂質 11.7 g		脂質 8.0 g		脂質 8.2 g		脂質 13.7 g				
炭水化物 19.9 g		炭水化物 17.8 g		炭水化物 30.0 g		炭水化物 31.1 g		炭水化物 28.1 g				
食塩相当量 1.9 g		食塩相当量 1.5 g		食塩相当量 2.2 g		食塩相当量 1.6 g		食塩相当量 2.1 g				
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9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		熱量 208 Kcal		熱量 258 Kcal		熱量 291 Kcal						
たんぱく質 12.9 g		たんぱく質 14.6 g		たんぱく質 11.9 g		たんぱく質 15.6 g						
脂質 11.2 g		脂質 8.4 g		脂質 9.5 g		脂質 10.6 g						
炭水化物 30.7 g		炭水化物 19.4 g		炭水化物 32.6 g		炭水化物 37.6 g						
食塩相当量 1.5 g		食塩相当量 2.8 g		食塩相当量 1.8 g		食塩相当量 1.8 g						
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16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		熱量 215 Kcal		熱量 281 Kcal		熱量 225 Kcal		熱量 239 Kcal				
たんぱく質 11.8 g		たんぱく質 12.5 g		たんぱく質 13.5 g		たんぱく質 10.4 g		たんぱく質 11.7 g				
脂質 17.1 g		脂質 9.6 g		脂質 13.1 g		脂質 9.7 g		脂質 9.0 g				
炭水化物 33.4 g		炭水化物 18.8 g		炭水化物 27.8 g		炭水化物 25.1 g		炭水化物 27.7 g				
食塩相当量 2.7 g		食塩相当量 1.9 g		食塩相当量 3.0 g		食塩相当量 2.5 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
お休み		【白飯】★プチシュークリーム		【白飯】		【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】		【枝豆の玉子とじ】		【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】		【小松菜と揚げの煮びたし】		【大根菜とタケノコのナムル】		【鶏団子のケチャップ煮】		【春雨とニラの炒めもの】		
		【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		【切干大根の酢味噌和え】		【ほうれん草のお浸し】		
		熱量 233 Kcal		熱量 238 Kcal		熱量 269 Kcal		熱量 256 Kcal				
たんぱく質 11.1 g		たんぱく質 12.3 g		たんぱく質 14.4 g		たんぱく質 13.3 g						
脂質 11.7 g		脂質 7.0 g		脂質 12.7 g		脂質 10.7 g						
炭水化物 23.8 g		炭水化物 30.5 g		炭水化物 28.4 g		炭水化物 26.6 g						
食塩相当量 1.9 g		食塩相当量 2.2 g		食塩相当量 2.5 g		食塩相当量 2.7 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。

◆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																																																																																																																																																																																																																																																	
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)に口座引落とし																																																																																																																																																																																																																																																	
<p>※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。</p> <p>※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。</p> <p>※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。</p> <p>※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。</p> <p>※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。</p> <p>※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。</p>		<table border="1"> <thead> <tr> <th>2/2(月)</th> <th>2/3(火)</th> <th>2/4(水)</th> <th>2/5(木)</th> <th>2/6(金)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>鶏肉のハニーマスタード</td> <td>カレイの唐揚げ</td> <td>牛肉と玉ねぎの甘辛炒め</td> <td>エビのマヨネーズソース添え</td> <td>チーズハンバーグ</td> </tr> <tr> <td>山芋と海鮮のとろっと焼き</td> <td>オムレツのミートソース</td> <td>イトヨリ入り豆腐揚げのおろしポン酢かけ</td> <td>大根と肉団子の中華あんかけ</td> <td>豆腐とカニカマの玉子とじ</td> </tr> <tr> <td>ほうれん草のクリームスパゲティ</td> <td>小松菜とあげの煮浸し</td> <td>卵の花とひじきの和え物</td> <td>ポテト明太バター風味和え</td> <td>糸こんにゃくのおかか炒め</td> </tr> <tr> <td>ひじきの和え物</td> <td>ピーマンと人参のスタミナ炒め</td> <td>わかめとえのき茸の和え物</td> <td>コールスローサラダ</td> <td>ほうれん草と人参の煮浸し</td> </tr> <tr> <td>ピーマンともやしの炒め物</td> <td>ポテトサラダ</td> <td>さつまいもの旨煮</td> <td>れんこんのナムル</td> <td>ブロッコリーの醤油マヨネーズかけ</td> </tr> <tr> <td>切干大根と昆布の酢の物</td> <td>もやしの梅おかか和え</td> <td>ごぼうとちくわのおかか煮</td> <td>オクラとカニカマの酢の物</td> <td>きのこのナムル</td> </tr> <tr> <td>熱量 452 Kcal</td> <td>熱量 398 Kcal</td> <td>熱量 455 Kcal</td> <td>熱量 488 Kcal</td> <td>熱量 433 Kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 21.4 g</td> <td>たんぱく質 17.0 g</td> <td>たんぱく質 9.8 g</td> <td>たんぱく質 11.0 g</td> <td>たんぱく質 13.6 g</td> </tr> <tr> <td>脂質 30.0 g</td> <td>脂質 22.8 g</td> <td>脂質 28.9 g</td> <td>脂質 29.4 g</td> <td>脂質 22.5 g</td> </tr> <tr> <td>炭水化物 27.1 g</td> <td>炭水化物 28.4 g</td> <td>炭水化物 35.9 g</td> <td>炭水化物 41.4 g</td> <td>炭水化物 37.1 g</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量 3.0 g</td> <td>食塩相当量 2.0 g</td> <td>食塩相当量 3.5 g</td> <td>食塩相当量 2.2 g</td> <td>食塩相当量 3.2 g</td> </tr> </tbody> </table>	2/2(月)	2/3(火)	2/4(水)	2/5(木)	2/6(金)	鶏肉のハニーマスタード	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	山芋と海鮮のとろっと焼き	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かけ	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	ブロッコリーの醤油マヨネーズかけ	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 452 Kcal	熱量 398 Kcal	熱量 455 Kcal	熱量 488 Kcal	熱量 433 Kcal	たんぱく質 21.4 g	たんぱく質 17.0 g	たんぱく質 9.8 g	たんぱく質 11.0 g	たんぱく質 13.6 g	脂質 30.0 g	脂質 22.8 g	脂質 28.9 g	脂質 29.4 g	脂質 22.5 g	炭水化物 27.1 g	炭水化物 28.4 g	炭水化物 35.9 g	炭水化物 41.4 g	炭水化物 37.1 g	食塩相当量 3.0 g	食塩相当量 2.0 g	食塩相当量 3.5 g	食塩相当量 2.2 g	食塩相当量 3.2 g	<table border="1"> <thead> <tr> <th>2/9(月)</th> <th>2/10(火)</th> <th>2/11(水)</th> <th>2/12(木)</th> <th>2/13(金)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>天ぷら(エビ・カニカマ・オクラ・サツマイモ)</td> <td>鶏肉のトマトソースかけ</td> <td colspan="3" rowspan="5" style="text-align: center; vertical-align: middle; font-size: 48px; font-weight: bold;">お休み</td> </tr> <tr> <td>つくねと白菜のクリームソース</td> <td>大根の卵とじ煮</td> </tr> <tr> <td>焼きそば</td> <td>細切昆布煮</td> </tr> <tr> <td>れんこんとわかめのシーザードレッシング和え</td> <td>野菜のナムル</td> </tr> <tr> <td>雷こんにゃく</td> <td>ナスの揚げ浸し</td> </tr> <tr> <td>えのき茸と小松菜の煮浸し</td> <td>きゅうりとハムの中華サラダ</td> <td>とんかつ</td> <td>ミックスフライ(アジフライ・ほたて風味フライ)</td> </tr> <tr> <td>熱量 438 Kcal</td> <td>熱量 438 Kcal</td> <td>コーン入りさつまあげの煮物</td> <td>蒸し鶏の和風ソース</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 13.1 g</td> <td>たんぱく質 20.9 g</td> <td>春雨の炒め物</td> <td>白菜とあげの煮浸し</td> </tr> <tr> <td>脂質 25.5 g</td> <td>脂質 29.6 g</td> <td>ごぼうのごま和え</td> <td>カニカマポテトサラダ</td> </tr> <tr> <td>炭水化物 39.0 g</td> <td>炭水化物 20.2 g</td> <td>カリフラワーのたらこサラダ</td> <td>ほうれん草とときのご煮</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量 3.7 g</td> <td>食塩相当量 2.4 g</td> <td>いんげんと塩昆布の和え物</td> <td>大根の甘酢漬</td> </tr> <tr> <td>熱量 425 Kcal</td> <td>熱量 431 Kcal</td> <td>熱量 425 Kcal</td> <td>熱量 431 Kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 10.6 g</td> <td>たんぱく質 15.4 g</td> <td>たんぱく質 10.6 g</td> <td>たんぱく質 15.4 g</td> </tr> <tr> <td>脂質 24.1 g</td> <td>脂質 22.2 g</td> <td>脂質 24.1 g</td> <td>脂質 22.2 g</td> </tr> <tr> <td>炭水化物 37.1 g</td> <td>炭水化物 38.3 g</td> <td>炭水化物 37.1 g</td> <td>炭水化物 38.3 g</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量 2.9 g</td> <td>食塩相当量 2.5 g</td> <td>食塩相当量 2.9 g</td> <td>食塩相当量 2.5 g</td> </tr> </tbody> </table>	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かけ	お休み			つくねと白菜のクリームソース	大根の卵とじ煮	焼きそば	細切昆布煮	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	雷こんにゃく	ナスの揚げ浸し	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	とんかつ	ミックスフライ(アジフライ・ほたて風味フライ)	熱量 438 Kcal	熱量 438 Kcal	コーン入りさつまあげの煮物	蒸し鶏の和風ソース	たんぱく質 13.1 g	たんぱく質 20.9 g	春雨の炒め物	白菜とあげの煮浸し	脂質 25.5 g	脂質 29.6 g	ごぼうのごま和え	カニカマポテトサラダ	炭水化物 39.0 g	炭水化物 20.2 g	カリフラワーのたらこサラダ	ほうれん草とときのご煮	食塩相当量 3.7 g	食塩相当量 2.4 g	いんげんと塩昆布の和え物	大根の甘酢漬	熱量 425 Kcal	熱量 431 Kcal	熱量 425 Kcal	熱量 431 Kcal	たんぱく質 10.6 g	たんぱく質 15.4 g	たんぱく質 10.6 g	たんぱく質 15.4 g	脂質 24.1 g	脂質 22.2 g	脂質 24.1 g	脂質 22.2 g	炭水化物 37.1 g	炭水化物 38.3 g	炭水化物 37.1 g	炭水化物 38.3 g	食塩相当量 2.9 g	食塩相当量 2.5 g	食塩相当量 2.9 g	食塩相当量 2.5 g	<table border="1"> <thead> <tr> <th>2/16(月)</th> <th>2/17(火)</th> <th>2/18(水)</th> <th>2/19(木)</th> <th>2/20(金)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>牛すき焼き</td> <td>サワラの南部焼き</td> <td>きのこチキンのカレー</td> <td>アジの照り焼き</td> <td>豚肉の豆乳仕立て</td> </tr> <tr> <td>野菜の甘酢炒め</td> <td>カニ風味しゅうまい</td> <td>アサリのあんかけ焼きそば</td> <td>鶏肉の卵とじ</td> <td>干しエビと白菜の炒め物</td> </tr> <tr> <td>れんこんとそばろのカレー炒め</td> <td>玉子ともやしのツナ炒め</td> <td>切干大根の煮物</td> <td>大根の中華そばろ</td> <td>チャプチェ</td> </tr> <tr> <td>切干大根の洋風炒め</td> <td>明太マカロニサラダ</td> <td>枝豆と玉ねぎのチーズサラダ</td> <td>わかめの和え物</td> <td>こんにゃくと野菜の煮物</td> </tr> <tr> <td>カルボナーラパスタサラダ</td> <td>ちくわとわかめのキムチ風味</td> <td>がんもといんげん煮物</td> <td>きんぴられんこん</td> <td>里芋の味噌だれかけ</td> </tr> <tr> <td>もやしとわかめの酢の物</td> <td>玉ねぎとツナ和え</td> <td>もずくときゅうりの酢の物</td> <td>パンプキンサラダ</td> <td>えのき茸のおろし和え</td> </tr> <tr> <td>熱量 408 Kcal</td> <td>熱量 473 Kcal</td> <td>熱量 426 Kcal</td> <td>熱量 456 Kcal</td> <td>熱量 452 Kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 9.4 g</td> <td>たんぱく質 19.3 g</td> <td>たんぱく質 17.4 g</td> <td>たんぱく質 19.0 g</td> <td>たんぱく質 9.0 g</td> </tr> <tr> <td>脂質 24.8 g</td> <td>脂質 30.1 g</td> <td>脂質 28.9 g</td> <td>脂質 21.8 g</td> <td>脂質 33.1 g</td> </tr> <tr> <td>炭水化物 34.9 g</td> <td>炭水化物 26.0 g</td> <td>炭水化物 23.1 g</td> <td>炭水化物 36.4 g</td> <td>炭水化物 26.7 g</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量 2.5 g</td> <td>食塩相当量 1.8 g</td> <td>食塩相当量 2.5 g</td> <td>食塩相当量 2.5 g</td> <td>食塩相当量 3.2 g</td> </tr> </tbody> </table>	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	れんこんとそばろのカレー炒め	玉子ともやしのツナ炒め	切干大根の煮物	大根の中華そばろ	チャプチェ	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	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	里芋の味噌だれかけ	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 408 Kcal	熱量 473 Kcal	熱量 426 Kcal	熱量 456 Kcal	熱量 452 Kcal	たんぱく質 9.4 g	たんぱく質 19.3 g	たんぱく質 17.4 g	たんぱく質 19.0 g	たんぱく質 9.0 g	脂質 24.8 g	脂質 30.1 g	脂質 28.9 g	脂質 21.8 g	脂質 33.1 g	炭水化物 34.9 g	炭水化物 26.0 g	炭水化物 23.1 g	炭水化物 36.4 g	炭水化物 26.7 g	食塩相当量 2.5 g	食塩相当量 1.8 g	食塩相当量 2.5 g	食塩相当量 2.5 g	食塩相当量 3.2 g	<table border="1"> <thead> <tr> <th>2/23(月)</th> <th>2/24(火)</th> <th>2/25(水)</th> <th>2/26(木)</th> <th>2/27(金)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td colspan="5" rowspan="5" style="text-align: center; vertical-align: middle; font-size: 48px; font-weight: bold;">お休み</td> </tr> <tr> <td>牛肉とときのこのバターポン酢炒め</td> <td>シイラの香草焼き</td> <td>チキン南蛮</td> <td>ブリ大根</td> </tr> <tr> <td>ニラ玉炒め</td> <td>ませそば風</td> <td>ナスとじゃこの揚げびたし</td> <td>ソーセージ(トマトソース)</td> </tr> <tr> <td>切干大根のそばろ炒め</td> <td>ポークビーンズ</td> <td>ひじきのごま炒め</td> <td>もやしと小松菜のキムチ風味炒め</td> </tr> <tr> <td>小松菜のごま和え</td> <td>わかめとカニカマの和え物</td> <td>白菜人参サラダ</td> <td>人参とツナの炒め物</td> </tr> <tr> <td>コーンポテトサラダ</td> <td>椎茸の旨煮</td> <td>炊き合わせ(人参・高野豆腐・こんにゃく)</td> <td>きんぴらごぼうのマヨネーズ和え</td> </tr> <tr> <td>金時豆</td> <td>きゅうりのツナマヨネーズ和え</td> <td>いんげんのしそふりかけ和え</td> <td>蒸し鶏とわかめの中華風和え物</td> </tr> <tr> <td>熱量 465 Kcal</td> <td>熱量 401 Kcal</td> <td>熱量 475 Kcal</td> <td>熱量 449 Kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 14.6 g</td> <td>たんぱく質 22.5 g</td> <td>たんぱく質 12.7 g</td> <td>たんぱく質 12.4 g</td> </tr> <tr> <td>脂質 36.8 g</td> <td>脂質 27.8 g</td> <td>脂質 29.7 g</td> <td>脂質 31.1 g</td> </tr> <tr> <td>炭水化物 20.9 g</td> <td>炭水化物 18.4 g</td> <td>炭水化物 36.5 g</td> <td>炭水化物 24.4 g</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量 2.7 g</td> <td>食塩相当量 2.9 g</td> <td>食塩相当量 3.3 g</td> <td>食塩相当量 2.2 g</td> </tr> </tbody> </table>	2/23(月)	2/24(火)	2/25(水)	2/26(木)	2/27(金)	お休み					牛肉と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)	切干大根のそばろ炒め	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	コーンポテトサラダ	椎茸の旨煮	炊き合わせ(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	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 465 Kcal	熱量 401 Kcal	熱量 475 Kcal	熱量 449 Kcal	たんぱく質 14.6 g	たんぱく質 22.5 g	たんぱく質 12.7 g	たんぱく質 12.4 g	脂質 36.8 g	脂質 27.8 g	脂質 29.7 g	脂質 31.1 g	炭水化物 20.9 g	炭水化物 18.4 g	炭水化物 36.5 g	炭水化物 24.4 g	食塩相当量 2.7 g	食塩相当量 2.9 g	食塩相当量 3.3 g	食塩相当量 2.2 g
2/2(月)	2/3(火)	2/4(水)	2/5(木)	2/6(金)																																																																																																																																																																																																																																													
鶏肉のハニーマスタード	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																																																																																																																																																																																																																																													
山芋と海鮮のとろっと焼き	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かけ	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	ブロッコリーの醤油マヨネーズかけ																																																																																																																																																																																																																																													
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 452 Kcal	熱量 398 Kcal	熱量 455 Kcal	熱量 488 Kcal	熱量 433 Kcal																																																																																																																																																																																																																																													
たんぱく質 21.4 g	たんぱく質 17.0 g	たんぱく質 9.8 g	たんぱく質 11.0 g	たんぱく質 13.6 g																																																																																																																																																																																																																																													
脂質 30.0 g	脂質 22.8 g	脂質 28.9 g	脂質 29.4 g	脂質 22.5 g																																																																																																																																																																																																																																													
炭水化物 27.1 g	炭水化物 28.4 g	炭水化物 35.9 g	炭水化物 41.4 g	炭水化物 37.1 g																																																																																																																																																																																																																																													
食塩相当量 3.0 g	食塩相当量 2.0 g	食塩相当量 3.5 g	食塩相当量 2.2 g	食塩相当量 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かけ	お休み																																																																																																																																																																																																																																															
つくねと白菜のクリームソース	大根の卵とじ煮																																																																																																																																																																																																																																																
焼きそば	細切昆布煮																																																																																																																																																																																																																																																
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																																																																																																																																																																																																																																																
雷こんにゃく	ナスの揚げ浸し																																																																																																																																																																																																																																																
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	とんかつ	ミックスフライ(アジフライ・ほたて風味フライ)																																																																																																																																																																																																																																														
熱量 438 Kcal	熱量 438 Kcal	コーン入りさつまあげの煮物	蒸し鶏の和風ソース																																																																																																																																																																																																																																														
たんぱく質 13.1 g	たんぱく質 20.9 g	春雨の炒め物	白菜とあげの煮浸し																																																																																																																																																																																																																																														
脂質 25.5 g	脂質 29.6 g	ごぼうのごま和え	カニカマポテトサラダ																																																																																																																																																																																																																																														
炭水化物 39.0 g	炭水化物 20.2 g	カリフラワーのたらこサラダ	ほうれん草とときのご煮																																																																																																																																																																																																																																														
食塩相当量 3.7 g	食塩相当量 2.4 g	いんげんと塩昆布の和え物	大根の甘酢漬																																																																																																																																																																																																																																														
熱量 425 Kcal	熱量 431 Kcal	熱量 425 Kcal	熱量 431 Kcal																																																																																																																																																																																																																																														
たんぱく質 10.6 g	たんぱく質 15.4 g	たんぱく質 10.6 g	たんぱく質 15.4 g																																																																																																																																																																																																																																														
脂質 24.1 g	脂質 22.2 g	脂質 24.1 g	脂質 22.2 g																																																																																																																																																																																																																																														
炭水化物 37.1 g	炭水化物 38.3 g	炭水化物 37.1 g	炭水化物 38.3 g																																																																																																																																																																																																																																														
食塩相当量 2.9 g	食塩相当量 2.5 g	食塩相当量 2.9 g	食塩相当量 2.5 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																																																																																																																																																																																																																																													
れんこんとそばろのカレー炒め	玉子ともやしのツナ炒め	切干大根の煮物	大根の中華そばろ	チャプチェ																																																																																																																																																																																																																																													
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																																																																																																																																																																																																																																													
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	里芋の味噌だれかけ																																																																																																																																																																																																																																													
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 408 Kcal	熱量 473 Kcal	熱量 426 Kcal	熱量 456 Kcal	熱量 452 Kcal																																																																																																																																																																																																																																													
たんぱく質 9.4 g	たんぱく質 19.3 g	たんぱく質 17.4 g	たんぱく質 19.0 g	たんぱく質 9.0 g																																																																																																																																																																																																																																													
脂質 24.8 g	脂質 30.1 g	脂質 28.9 g	脂質 21.8 g	脂質 33.1 g																																																																																																																																																																																																																																													
炭水化物 34.9 g	炭水化物 26.0 g	炭水化物 23.1 g	炭水化物 36.4 g	炭水化物 26.7 g																																																																																																																																																																																																																																													
食塩相当量 2.5 g	食塩相当量 1.8 g	食塩相当量 2.5 g	食塩相当量 2.5 g	食塩相当量 3.2 g																																																																																																																																																																																																																																													
2/23(月)	2/24(火)	2/25(水)	2/26(木)	2/27(金)																																																																																																																																																																																																																																													
お休み																																																																																																																																																																																																																																																	
					牛肉と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)																																																																																																																																																																																																																																									
					切干大根のそばろ炒め	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																																																																																																																																																																																																																																									
コーンポテトサラダ	椎茸の旨煮	炊き合わせ(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																																																																																																																																																																																																																																														
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 465 Kcal	熱量 401 Kcal	熱量 475 Kcal	熱量 449 Kcal																																																																																																																																																																																																																																														
たんぱく質 14.6 g	たんぱく質 22.5 g	たんぱく質 12.7 g	たんぱく質 12.4 g																																																																																																																																																																																																																																														
脂質 36.8 g	脂質 27.8 g	脂質 29.7 g	脂質 31.1 g																																																																																																																																																																																																																																														
炭水化物 20.9 g	炭水化物 18.4 g	炭水化物 36.5 g	炭水化物 24.4 g																																																																																																																																																																																																																																														
食塩相当量 2.7 g	食塩相当量 2.9 g	食塩相当量 3.3 g	食塩相当量 2.2 g																																																																																																																																																																																																																																														
2月1週	2月2週	2月3週	2月4週	<p>変更締切1月26日</p> <p>変更締切2月2日</p> <p>変更締切2月9日</p> <p>変更締切2月16日</p>																																																																																																																																																																																																																																													

◆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
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。

	2/2(月)	2/3(火)	2/4(水)	2/5(木)	2/6(金)				
2月1週	牛すき焼き	サバの塩焼き	きのこチキンのカレー	天ぷら(エビ・カニカマ・かぼちゃ・サツマイモ)	カツとし煮	変更締切1日26日			
	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				
	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				
	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				
	熱量 357 Kcal たんぱく質 9.2 g 脂質 21.2 g 炭水化物 29.5 g 食塩相当量 2.8 g	熱量 349 Kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 22.1 g 炭水化物 21.0 g 食塩相当量 1.5 g	熱量 405 Kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 26.7 g 炭水化物 17.0 g 食塩相当量 3.0 g	熱量 446 Kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 22.8 g 炭水化物 44.2 g 食塩相当量 3.4 g	熱量 368 Kcal たんぱく質 9.8 g 脂質 24.4 g 炭水化物 27.5 g 食塩相当量 3.1 g				
2月2週	白身魚フライのタルタル添え	ハンバーグ トマトソース	<h1>お休み</h1>			変更締切2日2日			
	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					チキン南蛮	カレイの甘酢あんかけ	
	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					大根のカニカマあんかけ	麻婆豆腐	
	切干大根と昆布の酢の物	コールスローサラダ					小松菜とさつまあげの煮浸し	チンジャオこんにゃく	
	熱量 427 Kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 26.0 g 炭水化物 36.2 g 食塩相当量 3.0 g	熱量 348 Kcal たんぱく質 9.6 g 脂質 21.3 g 炭水化物 29.3 g 食塩相当量 3.9 g					熱量 437 Kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 25.5 g 炭水化物 37.1 g 食塩相当量 3.2 g	熱量 390 Kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 23.0 g 炭水化物 29.3 g 食塩相当量 2.5 g	
2月3週	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	変更締切2日9日			
	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				
	熱量 335 Kcal たんぱく質 7.6 g 脂質 18.5 g 炭水化物 30.6 g 食塩相当量 2.7 g	熱量 392 Kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 27.0 g 炭水化物 25.0 g 食塩相当量 2.8 g	熱量 411 Kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 31.9 g 炭水化物 20.8 g 食塩相当量 1.6 g	熱量 451 Kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 21.5 g 炭水化物 44.6 g 食塩相当量 3.9 g	熱量 436 Kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 32.1 g 炭水化物 13.2 g 食塩相当量 2.1 g				
2月4週	<h1>お休み</h1>			2/23(月)	2/24(火)	2/25(水)	2/26(木)	2/27(金)	変更締切2日16日
				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		
熱量 346 Kcal たんぱく質 9.8 g 脂質 20.2 g 炭水化物 30.7 g 食塩相当量 4.2 g	熱量 369 Kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 27.3 g 炭水化物 15.3 g 食塩相当量 1.1 g	熱量 434 Kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 22.7 g 炭水化物 38.4 g 食塩相当量 3.1 g	熱量 385 Kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 25.9 g 炭水化物 23.1 g 食塩相当量 3.0 g						

(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)

3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23日～2月27日お届け分
3月2日～3月6日お届け分
3月9日～3月13日お届け分
3月16日～3月20日お届け分

4月13日(月)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。

	3/2(月)	3/3(火)	3/4(水)	3/5(木)	3/6(金)	
3月1週	【白飯】	【白飯】★わらび餅(黒糖)	【わかめご飯】	【白飯】	【白飯】	変更締切 2月23日
	【豚肉の生姜焼き風】	【厚揚げとナスの和風あんかけ】	【メバルの照り焼き風】 【さつま揚げと刻み昆布の中華和え】	【菜の花と筍コロッケ】	【豚肉のデミグラスソース煮込み風】	
	【卵の花】	【イカ寄せフライ】	【ミートスパゲティ】	【白菜と竹輪のの煮びたし】	【エビカツ オーロラソース】	
	【キャベツとひじきの胡麻ドレサラダ】	【キノコと三色ピーマンのコールスロー】	【メンマとキャベツ和え】	【ほうれん草とコーンのバターソテー風】	【インゲンの胡麻サラダ】	
	【菜の花とカニカマの和え物】 ｶｽﾞﾐ	【もやしと大根おろしの紅生姜和え】 ｶｽﾞﾐ	【梅酢れんこん】 ｶｽﾞﾐ	【いんげんのピリ辛和え】 ｶｽﾞﾐ	【がんも煮】 ｶｽﾞﾐ	
	熱量 208 Kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 11.4 g 炭水化物 14.3 g 食塩相当量 2.3 g	熱量 240 Kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 14.9 g 炭水化物 23.7 g 食塩相当量 1.9 g	熱量 209 Kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 5.5 g 炭水化物 24.3 g 食塩相当量 2.1 g	熱量 241 Kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 9.8 g 炭水化物 29.3 g 食塩相当量 2.0 g	熱量 295 Kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 19.9 g 炭水化物 15.9 g 食塩相当量 1.3 g	
3月2週	【白飯】	【白飯】	【白飯】	【鮭ごはん】	【白飯】★マンゴープリン	変更締切 3月2日
	【アジフライの南蛮酢かけ】	【かぼちゃと茄子のカレーそぼろ煮】	【炊き合わせ】 がんも・大根他	【ギョーザの豚骨スープあんかけ】	【ピーマン肉詰めフライ】	
	【ブロッコリーの玉子とじ】	【たらこクリームスパゲティ】	【野菜コロッケ】	【野菜とこんにゃくのオイスターソース煮】	【切干大根のそぼろ煮】	
	【玉ねぎと竹輪の和風ドレッシング和え】	【キャベツとワカメのしそ風味】	【千切り昆布煮】	【竹輪の磯辺揚げ】	【マカロニのトマトケチャップ煮】	
	【五目豆】 ｶｽﾞﾐ	【カリフラワーのキムチもやし和え】 ｶｽﾞﾐ	【チンゲン菜とコーンのお浸し】 ｶｽﾞﾐ	【春菊ツナマヨサラダ】 ｶｽﾞﾐ	【わかめと刻み揚げ煮】 ｶｽﾞﾐ	
	熱量 201 Kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 11.2 g 炭水化物 15.4 g 食塩相当量 1.7 g	熱量 298 Kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 10.8 g 炭水化物 43.5 g 食塩相当量 2.5 g	熱量 223 Kcal たんぱく質 9.1 g 脂質 12.5 g 炭水化物 25.1 g 食塩相当量 2.4 g	熱量 287 Kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 12.8 g 炭水化物 30.3 g 食塩相当量 1.5 g	熱量 250 Kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 12.2 g 炭水化物 25.5 g 食塩相当量 1.7 g	
3月3週	【さつま芋ご飯】	【白飯】	【白飯】★フルーツゼリー	【白飯】		変更締切 3月9日
	【チャプチェ】 鶏ミンチ・人参	【ｶﾞの味噌煮】 【青菜の胡麻和え】	【メンチカツ玉子とじ丼風】	【麻婆豆腐】		
	【野菜かき揚げ】	【豚肉と揚げ茄子の甘辛和え】	【かぼちゃと枝豆天の煮物】	【オムレツトマトソースかけ】		
	【サラダ豆とツナの味噌マヨサラダ】	【さつまいもの甘露煮】	【菜の花と人参ナムル】	【ジャーマンポテト】		
	【カニカマとブロッコリーの酢の物】 ｶｽﾞﾐ	【チンゲン菜とタケノコの中華だし風味】 ｶｽﾞﾐ	【山菜の甘酢和え】 ｶｽﾞﾐ	【いんげんの胡麻照焼】 ｶｽﾞﾐ		
	熱量 248 Kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 5.3 g 炭水化物 36.6 g 食塩相当量 2.0 g	熱量 271 Kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 11.0 g 炭水化物 29.1 g 食塩相当量 1.7 g	熱量 280 Kcal たんぱく質 10.0 g 脂質 10.3 g 炭水化物 37.0 g 食塩相当量 3.0 g	熱量 286 Kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 16.5 g 炭水化物 21.0 g 食塩相当量 2.9 g		
3月4週	【白飯】★わらび餅(きなこ)	【白飯】	【白飯】	【白飯】	【高菜ごはん】	変更締切 3月16日
	【春巻き&揚げ餃子】	【チキン南蛮風】	【やきそば&目玉焼き風オムレツ】	【たらの天ぷらビーフソースかけ】	【ポトフ】 じゃがいも、大根、ウインナー他	
	【大根のそぼろ煮】	【ほうれん草と椎茸の煮浸し】	【ごぼう天煮】	【梅ひじき煮】	【カレーコロッケ】	
	【菜の花のお浸し】	【大根なます】	【シェルマカロニサラダ】	【オクラとワカメのおかか和え】	【カリフラワーとインゲン胡麻和え】	
	【キャベツひじき煮】 ｶｽﾞﾐ	【コンニャクの白和え】 ｶｽﾞﾐ	【肉団子のケチャップ煮】 ｶｽﾞﾐ	【ポテトサラダ】 ｶｽﾞﾐ	【竹輪と分葱の味噌和え】 ｶｽﾞﾐ	
	熱量 283 Kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 11.1 g 炭水化物 35.0 g 食塩相当量 1.8 g	熱量 213 Kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 9.1 g 炭水化物 22.6 g 食塩相当量 2.0 g	熱量 290 Kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 10.8 g 炭水化物 34.5 g 食塩相当量 3.0 g	熱量 237 Kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 9.1 g 炭水化物 28.7 g 食塩相当量 3.0 g	熱量 261 Kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 8.5 g 炭水化物 37.0 g 食塩相当量 2.7 g	

シノブフーズ(株)
税込680円 おかずのみ

3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23日～2月27日お届け分
3月2日～3月6日お届け分
3月9日～3月13日お届け分
3月16日～3月20日お届け分



4月13日(月)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。

		3/2(月)	3/3(火)	3/4(水)	3/5(木)	3/6(金)			
3月1週		甘辛ハンバーグ かにかのふわふわ豆腐 つきこんにゃくのたらこ煮 人参のナムル ツナのコマだれサラダ 洋風おから	ミネストローネ風 チーズつくね 人参ともやしの炒め物 カリフラワーの塩昆布和え なます さつまいもの味噌マヨネーズかけ	牛皿風 干しエビと白菜の炒め物 もやしとあげのオイスターソース炒め ナスの揚げ浸し ちくわのしそふりかけマヨネーズ和え ピーマンと人参のスタミナ炒め	寄せ鍋風 ウィンナーと玉子の中華炒め たらこスパゲティ 高野豆腐の煮物 きゅうりとわかめの酢の物 小松菜とさつまあげの煮浸し	鶏肉のハニーマスタード 野菜しんじょう 白菜とコーンの中華煮 しそふりかけポテトサラダ 大根とツナのサラダ ピーマンともやしの炒め物	変更締切2月23日		
		熱量 479 Kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 25.9 g 炭水化物 41.1 g 食塩相当量 3.9 g	熱量 458 Kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 17.4 g 炭水化物 56.0 g 食塩相当量 4.0 g	熱量 392 Kcal たんぱく質 9.7 g 脂質 26.8 g 炭水化物 25.0 g 食塩相当量 2.4 g	熱量 431 Kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 26.8 g 炭水化物 27.1 g 食塩相当量 3.2 g	熱量 451 Kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 19.7 g 炭水化物 35.8 g 食塩相当量 2.0 g			
	3月2週		サバの塩焼き 玉子ともやしのツナ炒め 人参と椎茸の煮物 和風ポテトサラダ 小松菜と人参の煮浸し わかめの煮物	チャーシュー大根 春巻き 白菜と鶏ひき肉の塩だれ炒め ひじきのマヨネーズ和え ピーマンと玉ねぎの酢の物 ブロッコリーの玉子とじ	カレーの唐揚げ 豆腐の肉味噌かけ キャベツとコーンの豆乳炒め わかめサラダ オクラとえのき茸のさっぱり和え 切干大根のごま和え	牛肉の柳川風 ちゃんぽんめん風 ひじき煮 厚あげの煮物 きゅうりと大根のしそふりかけ和え もやしとツナの中華煮		エビのチリソース添え つくねのきのこあんかけ 小松菜と鮭の煮浸し 春雨のわさびマヨネーズ和え 細切昆布煮 さつまいもと枝豆のサラダ	変更締切3月2日
			熱量 446 Kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 32.8 g 炭水化物 18.8 g 食塩相当量 2.0 g	熱量 411 Kcal たんぱく質 8.9 g 脂質 25.9 g 炭水化物 30.7 g 食塩相当量 2.7 g	熱量 419 Kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 23.0 g 炭水化物 31.7 g 食塩相当量 2.3 g	熱量 472 Kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 27.4 g 炭水化物 38.6 g 食塩相当量 3.7 g		熱量 434 Kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 20.8 g 炭水化物 41.5 g 食塩相当量 2.9 g	
		3月3週		3/16(月) 酢鶏 鮭フレークと野菜のみそ炒め 大根のそぼろあんかけ 大学芋 れんこんと小松菜のしそふりかけ和え いんげんのごま和え	3/17(火) 白身魚とエリンギの和風仕立て じゃがいもの麻婆ソースかけ 卵の花 マカロニサラダ きゅうりとカニカマの酢の物 チンゲン菜と人参の煮浸し	3/18(水) おでん(ウィンナー・さつまあげ・厚あげ・こんにゃく・大根) ニラ玉炒め 麻婆春雨 キャベツのごまマヨネーズ和え 白菜ときくらげのさっぱり和え ナスの青じそドレッシング和え		3/19(木) サワラの塩麹焼き 紅しょうがと鶏ミンチの揚げ物 和風スパゲティ さつまいものレモン果汁煮 うぐいす豆 玉ねぎとツナの中華和え	
			熱量 473 Kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 25.8 g 炭水化物 46.9 g 食塩相当量 3.6 g	熱量 462 Kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 24.8 g 炭水化物 44.8 g 食塩相当量 3.4 g	熱量 466 Kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 32.1 g 炭水化物 26.8 g 食塩相当量 3.7 g	熱量 423 Kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 25.5 g 炭水化物 29.8 g 食塩相当量 1.7 g			
3月4週				3/23(月) 天ぷら(エビ・かき揚げ・カニカマ) 照り焼き肉団子 人参しりしり バジル風味カルボナーラサラダ カリフラワーの柚子胡椒マリネ かぼちゃの煮物	3/24(火) 牛肉のオイスターソース炒め しゅうまいのカニカマあんかけ ごぼうとこんにゃくの甘辛煮 五目豆煮 白菜の酢の物 卵の花	3/25(水) 八宝菜(エビ) お芋のカレーそぼろ エリンギともやしのバター醤油風味炒め ブロッコリーのマリネ 春雨の梅和え ふろふき大根	3/26(木) とんかつ カニ玉風オムレツ 卵の花とひじきの和え物 もやしのマヨネーズ和え もずくの酢の物 人参とさつまあげのきんぴら	変更締切3月16日	
			熱量 508 Kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 29.9 g 炭水化物 44.9 g 食塩相当量 3.4 g	熱量 460 Kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 24.8 g 炭水化物 41.9 g 食塩相当量 3.3 g	熱量 418 Kcal たんぱく質 9.9 g 脂質 29.1 g 炭水化物 29.4 g 食塩相当量 3.7 g	熱量 427 Kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 23.0 g 炭水化物 39.5 g 食塩相当量 2.9 g			
			3/20(金) アジのみそ風味焼き 麻婆豆腐 ごぼうの甘辛炒め バジルポテトサラダ キャベツの梅マヨネーズ和え ナスのトマトソースかけ						
		熱量 436 Kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 22.1 g 炭水化物 33.6 g 食塩相当量 3.2 g							
		3/27(金) アジのみそ風味焼き 麻婆豆腐 ごぼうの甘辛炒め バジルポテトサラダ キャベツの梅マヨネーズ和え ナスのトマトソースかけ							



口座引落としのご案内		3/2(月)	3/3(火)	3/4(水)	3/5(木)	3/6(金)	変更締切2日23日	
2月23日～2月27日お届け分	3月1週	クリームシチュー	カレイの唐揚げ	とんかつ	豆腐のキムチ鍋風	牛肉の柳川風		
3月2日～3月6日お届け分		干しエビと白菜の炒め物	オムレツのミートソース	ねぎ焼き	鶏つくねのきのこソースがけ	イトヨリ入り豆腐揚げのおろしポン酢がけ		
3月9日～3月13日お届け分		キャベツとあげの味噌マヨネーズ炒め	もやしとツナの中華煮	れんこんとそぼろのカレー炒め	大根のそぼろあんかけ	ませそば風		
3月16日～3月20日お届け分		カルボナーラマカロニサラダ	黒豆	しそふりかけポテトサラダ	もやしとわかめの酢の物	白菜の酢の物		
		熱量 380 Kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 23.7 g 炭水化物 27.8 g 食塩相当量 3.2 g	熱量 390 Kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 19.0 g 炭水化物 31.2 g 食塩相当量 1.4 g	熱量 397 Kcal たんぱく質 9.9 g 脂質 21.3 g 炭水化物 37.4 g 食塩相当量 2.1 g	熱量 363 Kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 23.9 g 炭水化物 20.3 g 食塩相当量 3.4 g	熱量 489 Kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 37.2 g 炭水化物 26.6 g 食塩相当量 3.8 g		
4月13日(月)に口座引落とし	3月2週	3/9(月)	3/10(火)	3/11(水)	3/12(木)	3/13(金)	変更締切3日2日	
		メルルーサのみりん風味焼き	鶏肉のレモンソースがけ	天ぷら(エビ・かき揚げ・かぼちゃ)	豚肉の豆乳仕立て	アジの塩麹焼き		
		春巻き	あさりのミネストローネ風	蒸し鶏の油淋鶏風	エビのニラ玉炒め	お芋のカレーそぼろ		
		厚揚げのチリソース	ごぼうとこんにゃくの甘辛煮	チャプチェ	ピーマンのおかか浸し	炊き合わせ(こんにゃく・高野豆腐・椎茸)		
		ポテトサラダ	きゅうりとわかめの酢の物	キャベツの甘酢漬	なます	マカロニサラダ		
		熱量 402 Kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 28.1 g 炭水化物 21.6 g 食塩相当量 2.0 g	熱量 522 Kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 32.3 g 炭水化物 27.8 g 食塩相当量 2.0 g	熱量 393 Kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 25.6 g 炭水化物 30.2 g 食塩相当量 2.5 g	熱量 432 Kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 37.5 g 炭水化物 12.7 g 食塩相当量 3.0 g	熱量 366 Kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 21.2 g 炭水化物 27.6 g 食塩相当量 0.7 g		
<p>※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。</p> <p>※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。</p> <p>※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。</p> <p>※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。</p> <p>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。</p> <p>※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。</p> <p>※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。</p>	3月3週	3/16(月)	3/17(火)	3/18(水)	3/19(木)	3/20(金)	変更締切3日9日	
			ハンバーグデミソース	イワシつみれの塩ちゃんこ風	豚肉の生姜焼き	エビのマヨネーズソース添え		
			野菜しんじょう	かぼちゃとナスの肉そぼろ	鮭フレークと野菜のみそ炒め	照り焼き鶏つくね		
			焼きそば	玉子と野菜の炒め物	きんぴられんこん	もやしとあげのオイスターソース炒め		
	カニカマポテトサラダ	ピーマンと玉ねぎの酢の物	春雨の梅和え	さつまいもと枝豆のサラダ				
		熱量 374 Kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 24.0 g 炭水化物 28.4 g 食塩相当量 3.6 g	熱量 369 Kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 21.8 g 炭水化物 25.2 g 食塩相当量 2.7 g	熱量 336 Kcal たんぱく質 9.6 g 脂質 21.9 g 炭水化物 23.3 g 食塩相当量 3.6 g	熱量 423 Kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 22.5 g 炭水化物 37.3 g 食塩相当量 2.8 g			
3月4週	3/23(月)	3/24(火)	3/25(水)	3/26(木)	3/27(金)	変更締切3日16日		
		鯖の塩焼き	牛肉とさつまいもあげ	鯖の南部焼き	鶏肉の照り焼き		ミックスフライ(エビフライ、アジフライ)	
		野菜コロッケ	もやしと玉子のカニカマあんかけ	煮野菜のそぼろあんかけ	干しエビピーマン炒め		玉子と野菜の炒め物	
		炊き合わせ(人参、かぼちゃ、椎茸)	こんにゃくのどて煮風	和風スパゲティ	鮭とほうれん草のバター風味炒め		ひじき煮	
	枝豆と玉ねぎのチーズサラダ	カリフラワーの柚子胡椒マリネ	白菜ときくらげのさっぱり和え	キャベツとカニカマの豆乳サラダ	パンプキンサラダ			
	熱量 449 Kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 32.0 g 炭水化物 26.0 g 食塩相当量 2.2 g	熱量 373 Kcal たんぱく質 8.0 g 脂質 21.7 g 炭水化物 34.4 g 食塩相当量 2.1 g	熱量 394 Kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 24.1 g 炭水化物 26.4 g 食塩相当量 1.9 g	熱量 426 Kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 28.6 g 炭水化物 16.0 g 食塩相当量 2.1 g	熱量 457 Kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 32.3 g 炭水化物 27.9 g 食塩相当量 2.5 g			