

(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)

7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										変更締切 6月22日	
6月22日～6月26日お届け分											
6月29日～7月3日お届け分											
7月6日～7月10日お届け分											
7月13日～7月17日お届け分											
7月20日～7月24日お届け分										変更締切 6月29日	
↓											
8月12日(水)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218kcal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。											

7月1週	6/29(月)	6/30(火)	7/1(水)	7/2(木)	7/3(金)	変更締切 6月22日
	【白飯】	【白飯】★プチシュークリーム	【白飯】	【白飯】	【高菜ご飯】	
	【厚揚げの和風きのこあんかけ】	【豚キムチ風】	【サーモンフライ タルタルソース】	【油淋鶏】	【アジの香草焼き】 【大根煮他】	
	【エビカツ】	【チキンマカロニグラタン風】	【白菜と蒸し鶏の煮物】	【南瓜と里芋のバター煮】	【イカキャベツカツ】	
	【ポテトサラダ】	【高野豆腐と人参の含め煮】	【オクラとかまぼこの中華風サラダ】	【ナポリタンスパゲティ】	【厚揚げ煮】	
7月2週	【竹輪と人参の煮物】 ｶｽﾞﾐ	【玉子サラダ】 ｶｽﾞﾐ	【小松菜と揚げの煮びたし】 ｶｽﾞﾐ	【カニカマとワカメのおかか和え】 ｶｽﾞﾐ	【カリフラワーのたらこ風味】 ｶｽﾞﾐ	変更締切 6月29日
	熱量 236 Kcal たんぱく質 10.6 g 脂質 7.4 g 炭水化物 35.8 g 食塩相当量 2.3 g	熱量 289 Kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 15.7 g 炭水化物 21.0 g 食塩相当量 2.8 g	熱量 246 Kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 7.2 g 炭水化物 34.7 g 食塩相当量 2.0 g	熱量 260 Kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 13.4 g 炭水化物 26.6 g 食塩相当量 2.5 g	熱量 224 Kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 8.4 g 炭水化物 24.7 g 食塩相当量 2.5 g	
	7/6(月)	7/7(火)	7/8(水)	7/9(木)	7/10(金)	
	【白飯】★わらび餅（黒糖）	【白飯】	【白飯】	【ゆかりご飯】	【白飯】	
	【和風ポトフ】 ウィンナー、大根、人参他	【和風オニオンソースハンバーグ】	【肉豆腐】	【さわらの生姜煮】 【鶏肉と春雨のしそ風味】	【天ぷら盛合せ】 えび、南瓜等	
7月3週	【おさつコロッケ】	【大根とこんにゃくの煮物】	【ジャーマンポテト】	【たけのこ土佐煮】	【山菜と枝豆天の炊きあわせ】	変更締切 7月6日
	【ピーマンと竹輪の和風ドレッシング和え】	【春菊と錦糸玉子のお浸し】	【竹輪の甘辛煮】	【オクラとワカメのからし和え】	【大豆のクリーム煮】	
	【紅白なます】 ｶｽﾞﾐ	【バターコーン】 ｶｽﾞﾐ	【ブロッコリーとキクラゲの酢の物】 ｶｽﾞﾐ	【ツナマヨサラダ】 ｶｽﾞﾐ	【卵の花】 ｶｽﾞﾐ	
	熱量 267 Kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 8.6 g 炭水化物 41.0 g 食塩相当量 2.2 g	熱量 267 Kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 11.4 g 炭水化物 32.0 g 食塩相当量 2.6 g	熱量 286 Kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 17.1 g 炭水化物 21.9 g 食塩相当量 2.0 g	熱量 191 Kcal たんぱく質 10.6 g 脂質 7.5 g 炭水化物 19.8 g 食塩相当量 1.5 g	熱量 230 Kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 5.3 g 炭水化物 32.1 g 食塩相当量 2.8 g	
	7/13(月)	7/14(火)	7/15(水)	7/16(木)	7/17(金)	
7月4週	【白飯】	【わかめご飯】	【白飯】★プチシュークリーム	【白飯】	【白飯】	変更締切 7月13日
	【ソーストンカツ】	【炊きあわせ】 がんも・大根他	【ぶりの煮つけ】 【ポテトサラダ】	【キーマーカレー風】 鶏ミンチ	【鶏のから揚げおろしポン酢】	
	【ミートスパゲティ】	【野菜かき揚げ】	【ウィンナーと大根葉の和え物】	【野菜コロッケ】	【高野豆腐の玉子とじ】	
	【キャベツとワカメの酢味噌】	【ブロッコリーのしお昆布和え】	【ほうれん草とコーンのバターソテー風】	【白菜ひじき煮】	【人参ナムル】	
	【カリフラワーのキムチ風】 ｶｽﾞﾐ	【チンゲン菜とタケノコの中華和え】 ｶｽﾞﾐ	【玉ねぎと竹輪のゆず風味】 ｶｽﾞﾐ	【山菜の甘酢和え】 ｶｽﾞﾐ	【ほうれん草とお揚げの煮びたし】 ｶｽﾞﾐ	
7月5週	熱量 267 Kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 6.9 g 炭水化物 40.0 g 食塩相当量 1.8 g	熱量 225 Kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 9.6 g 炭水化物 22.2 g 食塩相当量 1.7 g	熱量 224 Kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 12.9 g 炭水化物 19.0 g 食塩相当量 2.0 g	熱量 272 Kcal たんぱく質 10.1 g 脂質 10.1 g 炭水化物 35.7 g 食塩相当量 2.3 g	熱量 262 Kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 12.5 g 炭水化物 21.7 g 食塩相当量 2.6 g	変更締切 7月20日
	7/20(月)	7/21(火)	7/22(水)	7/23(木)	7/24(金)	
		【白飯】	【おかかご飯】	【白飯】★マンゴープリン	【白飯】	
		【タラのチリソース】	【鶏の天ぷら磯部揚げ】	【チヂミ＆ジャージャー麺】	【かぼちゃと大根のカレーそばろ煮】	
		【大根と枝豆煮】	【里芋と厚揚げ田楽】 ｶｽﾞﾐ	【ほうれん草と椎茸の煮浸し】	【アジフライ】	
【えのきとソーセージの柚子ぼん酢和え】		【ツナキャベツサラダ】	【さつまいもの甘露煮】	【もやしと竹輪のトマトソース和え】		
【インゲンのごま和え】 ｶｽﾞﾐ		【もやしの紅生姜和え】 ｶｽﾞﾐ	【しゅうまい】 ｶｽﾞﾐ	【梅酢れんこん】 ｶｽﾞﾐ		
7月5週	熱量 203 Kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 7.7 g 炭水化物 20.4 g 食塩相当量 2.6 g	熱量 251 Kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 12.1 g 炭水化物 21.0 g 食塩相当量 1.9 g	熱量 298 Kcal たんぱく質 10.6 g 脂質 6.4 g 炭水化物 47.7 g 食塩相当量 1.9 g	熱量 318 Kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 15.9 g 炭水化物 35.0 g 食塩相当量 2.2 g		変更締切 7月20日
	7/27(月)	7/28(火)	7/29(水)	7/30(木)	7/31(金)	
	【白飯】	【白飯】	【白飯】	【鮭ごはん】	【白飯】★わらび餅（きなこ）	
	【メバルの味噌煮】 【切干大根煮】	【肉団子の黒酢豚風】	【オムレツデミグラスソースかけ】	【チャプチェ】 鶏ミンチ・人参	【コーンたっぷりコロッケ】	
	【インゲンチャンプル】	【春巻き】	【コンニャクの白和え】	【イカ寄せフライ】	【きんぴらごぼう】	
7月5週	【南瓜のバター煮】	【紅白なます】	【千切り昆布煮】	【小松菜ともやしの和え物】	【マカロニオーロラソースかけ】	変更締切 7月20日
	【チンゲン菜のお浸し】 ｶｽﾞﾐ	【カニカマとワカメの中華煮】 ｶｽﾞﾐ	【コーンといんげんのサラダ】 ｶｽﾞﾐ	【なすの味噌炒め】 ｶｽﾞﾐ	【キャベツのゆかり和え】 ｶｽﾞﾐ	
	熱量 216 Kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 9.5 g 炭水化物 20.6 g 食塩相当量 1.7 g	熱量 288 Kcal たんぱく質 10.1 g 脂質 18.4 g 炭水化物 30.2 g 食塩相当量 2.5 g	熱量 243 Kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 13.2 g 炭水化物 21.0 g 食塩相当量 2.3 g	熱量 248 Kcal たんぱく質 10.8 g 脂質 9.1 g 炭水化物 30.2 g 食塩相当量 2.5 g	熱量 276 Kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 11.0 g 炭水化物 34.3 g 食塩相当量 2.0 g	
	7/27(月)	7/28(火)	7/29(水)	7/30(木)	7/31(金)	
	【白飯】	【白飯】	【白飯】	【鮭ごはん】	【白飯】★わらび餅（きなこ）	
7月5週	【メバルの味噌煮】 【切干大根煮】	【肉団子の黒酢豚風】	【オムレツデミグラスソースかけ】	【チャプチェ】 鶏ミンチ・人参	【コーンたっぷりコロッケ】	変更締切 7月20日
	【インゲンチャンプル】	【春巻き】	【コンニャクの白和え】	【イカ寄せフライ】	【きんぴらごぼう】	
	【南瓜のバター煮】	【紅白なます】	【千切り昆布煮】	【小松菜ともやしの和え物】	【マカロニオーロラソースかけ】	
	【チンゲン菜のお浸し】 ｶｽﾞﾐ	【カニカマとワカメの中華煮】 ｶｽﾞﾐ	【コーンといんげんのサラダ】 ｶｽﾞﾐ	【なすの味噌炒め】 ｶｽﾞﾐ	【キャベツのゆかり和え】 ｶｽﾞﾐ	
	熱量 216 Kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 9.5 g 炭水化物 20.6 g 食塩相当量 1.7 g	熱量 288 Kcal たんぱく質 10.1 g 脂質 18.4 g 炭水化物 30.2 g 食塩相当量 2.5 g	熱量 243 Kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 13.2 g 炭水化物 21.0 g 食塩相当量 2.3 g	熱量 248 Kcal たんぱく質 10.8 g 脂質 9.1 g 炭水化物 30.2 g 食塩相当量 2.5 g	熱量 276 Kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 11.0 g 炭水化物 34.3 g 食塩相当量 2.0 g	

シノブフーズ(株)
税込680円 おかずのみ

7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

6月22日～6月26日お届け分

6月29日～7月3日お届け分

7月6日～7月10日お届け分

7月13日～7月17日お届け分

7月20日～7月24日お届け分

↓

8月12日(水)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。

7月1週	6/29(月)	エビフライのガーリックソース添え 麻婆豆腐 ごぼうの甘辛炒め チンゲン菜と人参の煮浸し タラモサラダ いんげんのごま和え	6/30(火)	チャーシュー大根 白身魚すり身揚げの生姜あんかけ 人参とさつまあげのきんぴら ピーマンとぶなしめじの甘辛みそ炒め もやしのマヨネーズ和え ナスの酢味噌がけ	7/1(水)	メルルーサのみりん風味焼き コロツケ れんこんとそぼろのカレー炒め キャベツの甘酢漬け 切干大根の柚子胡椒マヨネーズ和え 小松菜のおから和え	7/2(木)	和風玉葱ハンバーグ しゅうまいのカニカマあんかけ ひじき煮 きゅうりとわかめの酢の物 大根おろしえのき添え 小松菜とコーンのバター醤油風味炒め	7/3(金)	白身魚のマスタードソース オムレツのだしあんかけ 麻婆春雨 いんげんの旨煮 ピーマンと玉ねぎの酢の物 切干大根の煮物		
		熱量 412 Kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 24.0 g 炭水化物 34.9 g 食塩相当量 2.8 g	熱量 422 Kcal たんぱく質 8.6 g 脂質 27.5 g 炭水化物 30.8 g 食塩相当量 3.7 g	熱量 434 Kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 26.4 g 炭水化物 29.8 g 食塩相当量 2.0 g	熱量 434 Kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 21.0 g 炭水化物 42.3 g 食塩相当量 3.9 g	熱量 462 Kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 22.7 g 炭水化物 41.8 g 食塩相当量 2.0 g						
	7月2週	7/6(月)	天ぷら(エビ・かき揚げ・かぼちゃ) ジャージャー麺風 卵の花とひじきの和え物 切干大根の柑橘ドレッシング和え キャベツのごまマヨネーズ和え ほうれん草とコーンの炒め物	7/7(火)	鶏肉の照り焼き 野菜のちゃんちゃん焼き風 厚あげのそぼろあん 小松菜とソナの塩昆布和え ナスの青じそ和え 炊き合わせ(人参・椎茸)	7/8(水)	サワラの南部焼き ピーマンと人参のスタミナ炒め 鶏ミンチとれんこん煮 大根の照り焼き風煮 なます ちくわとこんにゃくのきんぴら	7/9(木)	とんかつ エビと野菜の甘酢炒め 小松菜とあげの煮浸し 和風ポテトサラダ 中華わかめサラダ 玉ねぎとペーゴンの炒め物	7/10(金)	アジのみそ風味焼き チャプチェ キャベツと塩昆布の炒め物 カリフラワーのたらこサラダ オクラとカニカマの梅おかか和え れんこんのごま煮	
			熱量 445 Kcal たんぱく質 7.3 g 脂質 29.5 g 炭水化物 37.9 g 食塩相当量 3.0 g	熱量 498 Kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 33.3 g 炭水化物 26.1 g 食塩相当量 2.2 g	熱量 366 Kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 25.6 g 炭水化物 18.0 g 食塩相当量 1.6 g	熱量 435 Kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 25.1 g 炭水化物 37.7 g 食塩相当量 3.6 g	熱量 402 Kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 24.8 g 炭水化物 26.0 g 食塩相当量 3.0 g					
		7月3週	7/13(月)	牛すき焼き 干しエビと白菜の炒め物 人参しりしり バジルカルボナーラサラダ ひじきの和え物 山菜ごぼう	7/14(火)	ミックスフライ(アジフライ・ホタテ風味フライ) 切干大根のそぼろ炒め キャベツときのこの塩麹炒め しそふりかけポテトサラダ きゅうりとカニカマの酢の物 ほうれん草と人参の煮浸し	7/15(水)	鶏肉のレモンソースがけ もやしと玉子のカニカマあんかけ 高野豆腐の煮物 わかめの煮物 明太マカロニサラダ ごぼうとちくわのおかか煮	7/16(木)	メンチカツ チーズ鶏つくね 卵の花 がんもとふきの煮物 もずくの酢の物 キャベツとコーンの豆乳炒め	7/17(金)	豚肉の和風玉ねぎソース和え エビと野菜の中華炒め 切干大根のごま和え さつまいものレモン煮 きのこの生姜和え チンゲン菜のお浸し
			熱量 406 Kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 28.4 g 炭水化物 26.7 g 食塩相当量 3.3 g	熱量 466 Kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 31.3 g 炭水化物 32.4 g 食塩相当量 3.0 g	熱量 458 Kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 31.3 g 炭水化物 20.4 g 食塩相当量 2.2 g	熱量 500 Kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 31.4 g 炭水化物 37.1 g 食塩相当量 3.5 g	熱量 370 Kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 20.8 g 炭水化物 32.9 g 食塩相当量 1.9 g					
7月4週			7/20(月)		牛肉のトマトソース仕立て 厚あげのあんかけ キャベツとれんこんの塩だれ炒め バジルポテトサラダ うぐいす豆 炊き合わせ(ふき・椎茸・人参)	7/21(火)	海鮮と野菜の卵とじ(エビ) 蒸し鶏の油淋鶏風 きんぴらこんにゃく わかめの柑橘ドレッシング和え 白菜ときくらげのさっぱり和え いんげんのおから和え	7/22(水)	酢鶏 干しエビとキャベツの炒め物 もやしと小松菜のキムチ風味炒め ナスの揚げ浸し カリフラワーの柚子胡椒マリネ 玉ねぎとツナの中華和え	7/23(木)	八宝菜(アサリ) オムレツのミートソース 洋風おから 細切り昆布煮 ちくわのしそふりかけマヨネーズ和え ごぼうのごま和え	
			熱量 390 Kcal たんぱく質 7.1 g 脂質 22.7 g 炭水化物 36.2 g 食塩相当量 2.8 g		熱量 401 Kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 22.5 g 炭水化物 31.4 g 食塩相当量 3.9 g	熱量 455 Kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 30.1 g 炭水化物 34.1 g 食塩相当量 2.5 g	熱量 432 Kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 33.3 g 炭水化物 21.9 g 食塩相当量 3.8 g					
	7月5週		7/27(月)		豚肉の生姜焼き チンゲン菜の炒め物 糸こんにゃくのおかか炒め 炊き合わせ(がんも・いんげん) きゅうりと大根のしそふりかけ和え 人参のナムル	7/28(火)	エビのマヨネーズソース添え ウィンナーと玉子の中華炒め こんにゃくと野菜の煮物 コールスローサラダ ピーマンとかまぼこの炒め物 椎茸の旨煮	7/29(水)	すだちおろしハンバーグ カニ風味しゅうまい ほうれん草のクリームスパゲティ かぼちゃの煮物 キャベツとコーンの柑橘ドレッシング和え エリンギと玉ねぎの炒め物	7/30(木)	ミネストローネ風 蒸し鶏とピーマンの醤油マヨネーズ炒め もやしと人参の炒め物 小松菜と玉ねぎのポン酢和え オクラとカニカマの酢の物 里芋の味噌がけ	7/31(金)
			熱量 428 Kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 28.8 g 炭水化物 24.8 g 食塩相当量 3.9 g		熱量 432 Kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 26.6 g 炭水化物 33.9 g 食塩相当量 2.0 g	熱量 433 Kcal たんぱく質 10.8 g 脂質 25.7 g 炭水化物 39.2 g 食塩相当量 2.9 g	熱量 419 Kcal たんぱく質 9.9 g 脂質 21.7 g 炭水化物 43.2 g 食塩相当量 3.8 g	熱量 469 Kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 26.9 g 炭水化物 40.8 g 食塩相当量 1.8 g				

変更締切 6月22日

変更締切 6月29日

変更締切 7月6日

変更締切 7月13日

変更締切 7月20日

シノブフーズ(株)
税込640円 おかずのみ

7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
6月22日～6月26日お届け分
6月29日～7月3日お届け分
7月6日～7月10日お届け分
7月13日～7月17日お届け分
7月20日～7月24日お届け分



8月12日(水)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。

7月1週	6/29(月)	6/30(火)	7/1(水)	7/2(木)	7/3(金)	変更締切6日22日
	チーズハンバーグ かぼちゃのじゃこ煮 ピーマンと人参のスタミナ炒め きゅうりとわかめの酢の物	天ぷら(エビ・かき揚げ・かぼちゃ) 豆腐の肉味噌 糸こんにゃくとさつま揚げの甘辛炒め マカロニサラダ	鶏肉のオイスターマヨネーズ かにのふわふわ豆腐揚げ ツナと白菜煮 なます	八宝菜(エビ) 煮野菜のそぼろあんかけ わかめの煮物 ポテトサラダ	ポークカレー 厚あげのだしあんかけ チャプチェ ちくわのしそふりかけマヨネーズ和え	
	熱量 323 Kcal たんぱく質 9.4 g 脂質 18.5 g 炭水化物 28.3 g 食塩相当量 2.7 g	熱量 437 Kcal たんぱく質 9.3 g 脂質 30.3 g 炭水化物 32.4 g 食塩相当量 2.2 g	熱量 482 Kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 32.9 g 炭水化物 17.0 g 食塩相当量 1.4 g	熱量 399 Kcal たんぱく質 8.9 g 脂質 28.2 g 炭水化物 22.7 g 食塩相当量 3.1 g	熱量 453 Kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 29.3 g 炭水化物 29.8 g 食塩相当量 2.7 g	
	7/6(月)	7/7(火)	7/8(水)	7/9(木)	7/10(金)	
	ちゃんぽん風炒め 鶏つくねのきのこソースがけ ひじき煮 ピーマンと玉ねぎの酢の物	牛肉と玉ねぎの甘辛炒め オムレツのだしあんかけ 焼きそば キャベツの甘酢漬け	ミックスフライ(エビ・ホタテ風味フライ) 蒸し鶏とピーマンの醤油マヨネーズ炒め 細切昆布煮 金時豆	鶏肉のレモンソースがけ 玉子の炒め物 卯の花 カニカマポテトサラダ	カレーの唐揚げ ソーセージ(トマトソース) ごぼうとちくわのおかか煮 わかめの柑橘ドレッシング和え	
	熱量 425 Kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 31.3 g 炭水化物 21.1 g 食塩相当量 3.3 g	熱量 396 Kcal たんぱく質 9.4 g 脂質 27.1 g 炭水化物 26.5 g 食塩相当量 3.1 g	熱量 435 Kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 28.1 g 炭水化物 30.2 g 食塩相当量 1.8 g	熱量 444 Kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 33.0 g 炭水化物 14.1 g 食塩相当量 3.7 g	熱量 405 Kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 19.9 g 炭水化物 35.3 g 食塩相当量 1.9 g	
7月2週	7/13(月)	7/14(火)	7/15(水)	7/16(木)	7/17(金)	変更締切7日6日
	豚肉のチンジャオロース風 豆腐とカニカマの玉子とじ 人参とさつまあげのきんぴら カリフラワーの柚子胡椒マリネ	白身魚とエリンギの和風仕立て 鶏ミンチと紅生姜の揚げ物 和風スパゲティ パンプキンサラダ	肉じゃが 白身魚ハンバーグのおろしポン酢がけ 小松菜と揚げの煮物 キャベツとカニカマの豆乳サラダ	海鮮と野菜の卵とじ 春巻き 高野豆腐の煮物 枝豆と玉ねぎのチーズサラダ	鶏肉のジンジャーソテー エビと野菜の甘酢炒め 椎茸の旨煮 白菜ときくらげのさっぱり和え	
	熱量 345 Kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 27.5 g 炭水化物 14.4 g 食塩相当量 2.4 g	熱量 488 Kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 31.0 g 炭水化物 37.8 g 食塩相当量 3.3 g	熱量 383 Kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 25.5 g 炭水化物 24.7 g 食塩相当量 1.8 g	熱量 407 Kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 30.7 g 炭水化物 20.5 g 食塩相当量 2.6 g	熱量 445 Kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 30.7 g 炭水化物 18.9 g 食塩相当量 2.4 g	
	7/20(月)	7/21(火)	7/22(水)	7/23(木)	7/24(金)	
		豚肉のプルコギ もやしと玉子のカニカマあんかけ お麩の天ぷら カリフラワーのたらこサラダ	白身魚のマスタードソース さっぱり豚バラのすだちおろし ちくわとこんにゃくのきんぴら ブロッコリーのおかか和え	和風玉ねぎハンバーグ 干しエビとピーマンの炒め物 鶏ミンチとれんこん煮 ひじきのマヨネーズ和え	メバルの煮付け コロツケ 麻婆春雨 オクラとカニカマの梅おかか和え	
		熱量 399 Kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 28.2 g 炭水化物 23.7 g 食塩相当量 3.3 g	熱量 428 Kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 29.5 g 炭水化物 25.8 g 食塩相当量 2.2 g	熱量 354 Kcal たんぱく質 10.6 g 脂質 21.9 g 炭水化物 27.1 g 食塩相当量 2.6 g	熱量 383 Kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 18.3 g 炭水化物 33.6 g 食塩相当量 2.3 g	
7月3週	7/27(月)	7/28(火)	7/29(水)	7/30(木)	7/31(金)	変更締切7日20日
	酢鶏 大根のカニカマあんかけ 白菜とコーンの中華煮 もずくの酢の物	アジの照り焼き 切干大根のそぼろ炒め 糸こんにゃくとさつまあげの甘辛炒め バジルカルボナーラサラダ	カツカレー スープ餃子 いんげんの卵の花和え 枝豆ポテトサラダ	あさりのちゃんちゃん焼き風 チーズ鶏つくね たらこスパゲティ ひじきの和え物	牛皿風 かに風味シューマイ 人参とツナのきんぴら きゅうりとカニカマの酢の物	
	熱量 411 Kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 21.3 g 炭水化物 39.7 g 食塩相当量 2.1 g	熱量 370 Kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 21.7 g 炭水化物 22.2 g 食塩相当量 2.6 g	熱量 377 Kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 20.1 g 炭水化物 33.4 g 食塩相当量 2.9 g	熱量 400 Kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 24.2 g 炭水化物 30.0 g 食塩相当量 3.3 g	熱量 382 Kcal たんぱく質 9.9 g 脂質 23.6 g 炭水化物 28.9 g 食塩相当量 1.2 g	
	7/27(月)	7/28(火)	7/29(水)	7/30(木)	7/31(金)	
	酢鶏 大根のカニカマあんかけ 白菜とコーンの中華煮 もずくの酢の物	アジの照り焼き 切干大根のそぼろ炒め 糸こんにゃくとさつまあげの甘辛炒め バジルカルボナーラサラダ	カツカレー スープ餃子 いんげんの卵の花和え 枝豆ポテトサラダ	あさりのちゃんちゃん焼き風 チーズ鶏つくね たらこスパゲティ ひじきの和え物	牛皿風 かに風味シューマイ 人参とツナのきんぴら きゅうりとカニカマの酢の物	
	熱量 411 Kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 21.3 g 炭水化物 39.7 g 食塩相当量 2.1 g	熱量 370 Kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 21.7 g 炭水化物 22.2 g 食塩相当量 2.6 g	熱量 377 Kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 20.1 g 炭水化物 33.4 g 食塩相当量 2.9 g	熱量 400 Kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 24.2 g 炭水化物 30.0 g 食塩相当量 3.3 g	熱量 382 Kcal たんぱく質 9.9 g 脂質 23.6 g 炭水化物 28.9 g 食塩相当量 1.2 g	

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		8月1週	8/3(月)		8/4(火)		8/5(水) 使い切り容器		8/6(木) 使い切り容器		8/7(金) 使い切り容器		変更締切 7月27日			
7月27日～7月31日お届け分			【白飯】 【イチゴ杏仁】		【白飯】		【白飯】		【ゆかりご飯】		【白飯】					
8月3日～8月7日お届け分			【すき焼き風】 豚肉、白菜、糸コンニャク他		【ぶりの煮つけ】 【ポテトサラダ】		【さっぱりおろしぼん酢チキンカツ】		【和風ポトフ】 じゃが芋、ウインナー他		【アジフライの南蛮酢かけ】					
8月17日～8月21日お届け分			【たけのこの炒り煮】		【きんぴられんこん】		【炊き物】 ごぼう天、レンコン他		【カニクリーミーコロッケ】		【枝豆の玉子とじ】					
↓		8月3日～8月7日お届け分		【さつま芋の甘露煮】		【ジャーマンポテト】		【いんげんと人参の味噌煮】		【大根葉とさつま揚げのナムル】		【マカロニのオーロラサラダ】				
		8月17日～8月21日お届け分		【コーンとブロッコリーの胡麻ドレ和え】 カズミ		【五目豆】 カズミ		【もやしと竹輪のチリソース和え】 カズミ		【ツナとカリフラワーのサラダ】 カズミ		【厚揚げ田楽】 カズミ				
9月14日(月)に口座引落とし				熱量 220 Kcal たんぱく質 9.9 g 脂質 10.0 g 炭水化物 22.4 g 食塩相当量 1.4 g		熱量 255 Kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 12.6 g 炭水化物 27.0 g 食塩相当量 2.0 g		熱量 263 Kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 16.5 g 炭水化物 19.0 g 食塩相当量 2.3 g		熱量 248 Kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 7.9 g 炭水化物 34.8 g 食塩相当量 2.1 g		熱量 280 Kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 15.5 g 炭水化物 22.2 g 食塩相当量 2.8 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。		8月2週		※8月5日(水)、6日(木)、7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												
※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。		8月3週		8/10(月)		8/11(火)		8/12(水)		8/13(木)		8/14(金)				
※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。		8月4週		8/17(月)		8/18(火)		8/19(水)		8/20(木)		8/21(金)		変更締切 8月5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。		8月1週		【白飯】		【白飯】		【白飯】 【マンゴープリン】		【鮭ごはん】		【白飯】				
※メニュー内容 お米は国産米で約140gで、熱量(カロリー)は218kcal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。		8月2週		【ロールキャベツ】		【メンチカツカレーかけ】		【やきそば&目玉焼き風オムレツ】		【メバルの生姜煮】 【蒸し鶏と白菜の胡麻風味サラダ】		【天ぷら盛合せ】 えび、南瓜等				
※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。		8月3週		【こんにゃくの梅煮】		【ツナマカロニナポリタン】		【さつま揚げと人参の味噌煮】		【ゴーヤチャンプル】		【鶏団子のケチャップ煮】				
		8月4週		【絹揚げ豆腐煮】		【胡麻マヨサラダ】 カニカマ、チンゲン菜		【白和え】		【梅酢れんこん】		【ツナキャベツサラダ】				
		8月5週		【揚げシューマイ】 カズミ		【南瓜と枝豆煮 ダシあん】 カズミ		【大豆のクリーム煮】 カズミ		【がんも煮】 カズミ		【白菜と小松菜の和え物】 カズミ				
		8月6週		熱量 238 Kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 9.5 g 炭水化物 28.7 g 食塩相当量 2.3 g		熱量 293 Kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 10.8 g 炭水化物 37.7 g 食塩相当量 1.9 g		熱量 261 Kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 8.1 g 炭水化物 33.1 g 食塩相当量 2.2 g		熱量 231 Kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 6.0 g 炭水化物 29.3 g 食塩相当量 2.7 g		熱量 299 Kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 10.2 g 炭水化物 38.3 g 食塩相当量 2.9 g				
		8月7週		8/24(月)		8/25(火)		8/26(水)		8/27(木)		8/28(金)		変更締切 8月17日		
		8月8週		【白飯】		【白飯】		【おかかご飯】		【白飯】 【わらび餅 きなこ】		【白飯】				
		8月9週		【豚肉のハニーマスタード炒め】		【ホワイトソースオムレツ】		【豚肉の甘辛煮】		【卵の花コロッケ】		【タラの彩り野菜ソースかけ】				
		8月10週		【エビカツ オーロラソース】		【野菜かき揚げ】		【温野菜のオムソースかけ】 レンコン・ブロッコリー他		【たらこクリームスパゲティ】		【揚げ出し豆腐】				
		8月11週		【山菜入り大根なます】		【ふきおかか煮】		【竹輪としらすの酢の物】		【いんげんのピリ辛和え】		【たけのこの土佐煮】				
		8月12週		【カニカマとカリフラワーの柚子風味和え】 カズミ		【高野豆腐煮】 カズミ		【サーモン入りポテトサラダ】 カズミ		【菜の花のお浸し】 カズミ		【竹輪とワカメのおかか和え】 カズミ				
		8月13週		熱量 216 Kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 11.3 g 炭水化物 18.7 g 食塩相当量 1.6 g		熱量 243 Kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 12.6 g 炭水化物 23.2 g 食塩相当量 2.7 g		熱量 261 Kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 14.6 g 炭水化物 21.0 g 食塩相当量 2.3 g		熱量 284 Kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 12.7 g 炭水化物 33.5 g 食塩相当量 2.2 g		熱量 278 Kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 18.4 g 炭水化物 15.0 g 食塩相当量 1.5 g				
8月5日(水)、6日(木)、7日(金)は使い切り容器でのお届けになります。																
【ご注意】 8月3週(17日～21日)の変更締切りは8月5日(水)までとなります。																

シノブフーズ(株)
税込680円 おかずのみ

8 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		8月1週	8/3(月)	8/4(火)	8/5(水)	8/6(木)	8/7(金)	変更締切7月27日		
7月27日～7月31日お届け分			メルルーサの照り焼き	ポークカレー	キタノメヌケの味噌だれがけ	牛肉の柳川風	白身魚の天ぷら おろしポン酢添え			
8月3日～8月7日お届け分			春巻き	オムレツのあんかけ	まぜそば風	野菜の中華炒め	照り焼き鶏つくね			
8月17日～8月21日お届け分			キャベツとあげのみそマヨネーズ炒め	切干大根とひじきの煮物	人参とツナのきんぴら	さつまあげと人参の炒め煮	れんこんとちくわのバター風味炒め			
9月14日(月)に口座引落とし			明太マカロニサラダ	春雨のわさびマヨネーズ和え	小松菜と人参のお浸し	カニカマポテトサラダ	わかめの煮物			
※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。		オクラのおろし和え	きゅうりとキャベツの酢の物	しゅうまい	ブロッコリーのマリネ	春雨の酢の物				
		いんげんのごま和え	れんこんのナムル	雷こんにゃく	ふろふき大根	小松菜の卵の花和え				
		熱量 419 Kcal	熱量 413 Kcal	熱量 442 Kcal	熱量 428 Kcal	熱量 394 Kcal				
		たんぱく質 15.1 g	たんぱく質 7.7 g	たんぱく質 19.8 g	たんぱく質 9.4 g	たんぱく質 17.0 g				
		脂質 28.1 g	脂質 21.1 g	脂質 21.8 g	脂質 23.3 g	脂質 21.6 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。		炭水化物 24.6 g	炭水化物 40.7 g	炭水化物 32.3 g	炭水化物 40.9 g	炭水化物 33.5 g				
		食塩相当量 2.3 g	食塩相当量 2.7 g	食塩相当量 2.8 g	食塩相当量 3.6 g	食塩相当量 3.2 g				
		8/10(月)					8/11(火)	8/12(水)	8/13(木)	8/14(金)
		🌴🌴								

シノブフーズ(株)
税込640円 おかずのみ

8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
7月27日～7月31日お届け分
8月3日～8月7日お届け分
8月17日～8月21日お届け分



9月14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。

8月1週	8/3(月)	8/4(火)	8/5(水)	8/6(木)	8/7(金)	変更締切7日27日
	エビのチリソース添え	鶏肉の南蛮たれがけ	メルルーサのみりん風味焼き	豚肉の生姜焼き	白身魚とエリンギの和風仕立て	
	ジャージャー麺風	大根のアサリあんかけ	コロッケ	白身魚ハンバーグのだしあんかけ	じゃがいものそぼろあん	
	キャベツとコーンの豆乳炒め	小松菜のごま和え	チンジャオこんにゃく	炊き合わせ(人参・南瓜・椎茸)	きんぴられんこん	
	わかめサラダ	オクラとカニカマの酢の物	コールスローサラダ	コーンポテトサラダ	いんげんと塩昆布の和え物	
	熱量 368 Kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 24.8 g 炭水化物 26.5 g 食塩相当量 2.9 g	熱量 414 Kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 25.9 g 炭水化物 18.7 g 食塩相当量 1.8 g	熱量 395 Kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 26.4 g 炭水化物 26.3 g 食塩相当量 2.4 g	熱量 456 Kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 29.8 g 炭水化物 29.2 g 食塩相当量 3.3 g	熱量 375 Kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 18.3 g 炭水化物 39.9 g 食塩相当量 2.4 g	
8月2週	8/10(月)	8/11(火)	8/12(水)	8/13(木)	8/14(金)	
	この週は夕食宅配のお届けはありません					
8月3週	8/17(月)	8/18(火)	8/19(水)	8/20(木)	8/21(金)	変更締切8月5日
	カレーの唐揚げ	ハンバーグ レモンソース	エビフライのガーリックソース添え	鶏肉のトマトソース	メバルの味噌だれがけ	
	煮野菜のそぼろあんかけ	山芋と海鮮のとろっと焼き	麻婆豆腐	玉子の中華炒め	梅じそつくね	
	もやしと人参の炒め物	ほうれん草のクリームスパゲティ	ごぼうとこんにゃくの甘辛炒め	春雨の炒め物	切干大根とひじきの煮物	
	マカロニサラダ	さつまいもサラダ	バジルポテトサラダ	きゅうりとキャベツの酢の物	白菜のわさびチーズマヨネーズ	
	熱量 446 Kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 28.0 g 炭水化物 36.0 g 食塩相当量 1.8 g	熱量 320 Kcal たんぱく質 9.2 g 脂質 19.2 g 炭水化物 27.8 g 食塩相当量 2.4 g	熱量 397 Kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 21.2 g 炭水化物 35.8 g 食塩相当量 2.5 g	熱量 471 Kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 37.0 g 炭水化物 13.1 g 食塩相当量 3.3 g	熱量 417 Kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 13.5 g 炭水化物 39.5 g 食塩相当量 2.8 g	
8月4週	8/24(月)	8/25(火)	8/26(水)	8/27(木)	8/28(金)	変更締切8日17日
	チャーシューと中華野菜炒め	エビのマヨネーズソース添え	トマトソースハンバーグ	サワラの南部焼き	チキン南蛮	
	厚あげのアサリあんかけ	照り焼き鶏つくね	ホタテ風味フライ	まぜそば風	大根のエビあんかけ	
	チャプチェ	つきこんにゃくのたらこ煮	人参とさつまあげのきんぴら	れんこんのごま煮	きんぴらごぼう	
	白菜の酢の物	パンプキンサラダ	黒豆	たらもサラダ	しそポテトサラダ	
	熱量 340 Kcal たんぱく質 8.7 g 脂質 24.8 g 炭水化物 19.1 g 食塩相当量 2.7 g	熱量 423 Kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 26.0 g 炭水化物 31.1 g 食塩相当量 2.8 g	熱量 407 Kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 23.5 g 炭水化物 33.9 g 食塩相当量 3.0 g	熱量 363 Kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 23.8 g 炭水化物 19.7 g 食塩相当量 1.6 g	熱量 446 Kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 28.0 g 炭水化物 36.0 g 食塩相当量 1.8 g	

【ご注意】 8月3週(17日～21日)の変更締切りは8月5日(水)までとなります。