

(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)

9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 8月24日
8月24日～8月28日お届け分														
8月31日～9月4日お届け分														
9月7日～9月11日お届け分														
9月14日～9月18日お届け分														
9月21日～9月25日お届け分														
↓														
10月13日(火)に口座引落とし														変更 締切 8月31日
※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。														
9月1週	8/31(月)	9/1(火)	9/2(水)	9/3(木)	9/4(金)			変更 締切 8月31日						
	【白飯】	【白飯】	【白飯】	【塩だしごはん】	【白飯】★わらび餅(きなこ)									
	【和風オニオンソースハンバーグ】	【アジの香草焼き】 【さつま揚げと刻み昆布の中華和え】	【チキン南蛮風】	【肉豆腐】	【天ぷら盛合せ】エビ、ちくわ他									
	【ジャーマンポテト】	【ふろふき大根】	【山菜と椎茸の煮浸し】	【たけのこの炒り煮】	【ミートスパゲティ】									
	【千切り昆布煮】	【さつま芋の甘露煮】	【竹輪としらすの酢の物】	【えのきとウインナーのぼん酢和え】	【小松菜と人参ナムル】									
	【梅酢キャベツ】 カズミ	【キャベツとピーマンの甘酢和え】 カズミ	【大豆と野菜のクリーム煮】 カズミ	【いんげんのごま和え】 カズミ	【カニカマとブロッコリーの酢の物】 カズミ									
	熱量 292 Kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 15.8 g 炭水化物 28.7 g 食塩相当量 2.4 g	熱量 229 Kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 4.7 g 炭水化物 33.2 g 食塩相当量 1.3 g	熱量 259 Kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 11.4 g 炭水化物 25.0 g 食塩相当量 2.6 g	熱量 214 Kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 9.2 g 炭水化物 21.5 g 食塩相当量 3.1 g	熱量 290 Kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 4.5 g 炭水化物 48.6 g 食塩相当量 1.7 g									
9月2週	9/7(月)	9/8(火)	9/9(水)	9/10(木)	9/11(金)			変更 締切 8月31日						
	【白飯】	【白飯】	【ゆかりご飯】	【白飯】★プチシュー	【白飯】									
	【ポトフ】 じゃがいも、大根、ウインナー他	【味噌カツ】	【ぶりの煮つけ】 【ポテトサラダ】	【オムレツデミグラスソースかけ】	【豚キムチ カレー風味】									
	【春巻き】	【大根のおかか和え】	【かぼちゃと生姜天の煮物】	【豚肉と蓮根の甘辛煮】	【エビカツ】									
	【山菜の甘酢和え】	【枝豆とツナの味噌マヨサラダ】	【ほうれん草とコーンのバターソテー風】	【竹輪の磯辺揚げ】	【シエルマカロニサラダ】									
	【コンニャクの白和え】 カズミ	【チンゲン菜とタケノコの中華だし風味】 カズミ	【肉団子のケチャップ和え】 カズミ	【キャベツとひじき煮】 カズミ	【竹輪と人参の煮物】 カズミ									
	熱量 257 Kcal たんぱく質 10.0 g 脂質 10.7 g 炭水化物 33.5 g 食塩相当量 1.8 g	熱量 228 Kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 6.8 g 炭水化物 34.6 g 食塩相当量 2.3 g	熱量 257 Kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 10.5 g 炭水化物 31.0 g 食塩相当量 2.5 g	熱量 291 Kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 13.4 g 炭水化物 30.2 g 食塩相当量 1.6 g	熱量 303 Kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 14.2 g 炭水化物 29.9 g 食塩相当量 2.9 g									
9月3週	9/14(月)	9/15(火)	9/16(水)	9/17(木) 使い切り容器	9/18(金) 使い切り容器			変更 締切 9月7日						
	【白飯】	【高菜ご飯】	【白飯】★フルーツゼリー	【白飯】	【白飯】									
	【麻婆豆腐】	【炊き合わせ】 がんも・大根他	【肉じゃがコロッケ】	【タラのみぞれかけ】	【ピーマン肉詰めフライ】									
	【チンゲン菜と椎茸の煮浸し】	【イカ寄せフライ】	【梅ひじき煮】	【きんぴらごぼう】	【たらこクリームスパゲティ】									
	【オクラとワカメのおかか和え】	【白菜と竹輪のしそ風味】	【マカロニのトマトケチャップ煮】	【肉団子と野菜の旨煮】 玉ねぎ、ピーマン	【カリフラワーとインゲン胡麻和え】									
	【揚げシューマイ】 カズミ	【紅白なます】 カズミ	【小松菜と揚げの和え物】 カズミ	【竹輪と分葱の味噌和え】 カズミ	【がんも煮】 カズミ									
	熱量 223 Kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 9.7 g 炭水化物 23.7 g 食塩相当量 2.3 g	熱量 235 Kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 11.8 g 炭水化物 28.2 g 食塩相当量 1.7 g	熱量 289 Kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 12.8 g 炭水化物 32.9 g 食塩相当量 2.3 g	熱量 232 Kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 6.5 g 炭水化物 30.1 g 食塩相当量 2.4 g	熱量 264 Kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 13.3 g 炭水化物 24.0 g 食塩相当量 1.6 g									
9月4週	9/21(月)	9/22(火)	9/23(水)	9/24(木)	9/25(金)			変更 締切 9月14日						
				【白飯】	【白飯】									
				【ギョーザの豚骨スープあんかけ】	【メバルの生姜煮】 【蒸し鶏と春雨サラダ】									
				【野菜とこんにゃくのオイスターソース煮】	【ミニメンチカツ】									
				【大根としらすの酢の物】	【里芋と人参煮】									
				【春菊ツナマヨサラダ】 カズミ	【わかめとかまぼこの含め煮】 カズミ									
	熱量 228 Kcal たんぱく質 10.8 g 脂質 9.2 g 炭水化物 23.3 g 食塩相当量 2.0 g			熱量 240 Kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 10.2 g 炭水化物 23.8 g 食塩相当量 2.1 g										
9月5週	9/28(月)	9/29(火)	9/30(水)	10/1(木)	10/2(金)			変更 締切 9月21日						
	【白飯】★マンゴープリン	【白飯】	【おかかご飯】	【白飯】	【白飯】									
	【豚肉の生姜焼き風】	【かぼちゃと大根のカレーそばろ煮】	【やきそば&目玉焼き風オムレツ】	【アジフライの南蛮酢かけ】	【鶏の天ぷら磯部揚げ】									
	【野菜かき揚げ】	【野菜コロッケ】	【大根のおかか和え】	【枝豆の玉子とじ】	【厚揚げ田楽】									
	【シエルマカロニサラダ】	【キノコとキャベツのコールドｰ】	【小松菜のお浸し】	【マカロニのオーロラサラダ】	【ツナキャベツサラダ】									
	【チンゲン菜とコーンのお浸し】 カズミ	【カリフラワーのキムチもやし和え】 カズミ	【五目豆】 カズミ	【厚揚げ田楽】 カズミ	【もやしの紅生姜和え】 カズミ									
	熱量 276 Kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 12.4 g 炭水化物 26.9 g 食塩相当量 2.2 g	熱量 284 Kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 13.1 g 炭水化物 34.4 g 食塩相当量 2.2 g	熱量 230 Kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 6.0 g 炭水化物 31.7 g 食塩相当量 2.6 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	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									
9月17日(木)、18日(金)は使い切り容器でのお届けになります。														
9月21(月)、22(火)、23(水)はお休みになります。														

シノブフーズ(株)
税込680円 おかずのみ

9 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		8/31(月)		9/1(火)		9/2(水)		9/3(木)		9/4(金)		変更締切 8月24日	
8月24日～8月28日お届け分		ミックスフライ(アジフライ・ほたて風味フライ)		牛焼肉		サワラの南部焼き		鶏のジンジャーソテー		エビのチリソース添え			
8月31日～9月4日お届け分		切干大根のそぼろ炒め		しゅうまいのカニカマあんかけ		照り焼き鶏つくね		大根のカニカマあんかけ		豆腐の肉味噌			
9月7日～9月11日お届け分		ツナとごぼうのきんぴら		麻婆春雨		人参とさつまあげのきんぴら		チャブチェ		つきこんにゃくのたらこ煮			
9月14日～9月18日お届け分		春雨のわさびマヨネーズ和え		タラモサラダ		マカロニサラダ		キャベツの甘酢漬け		いんげんの旨煮			
9月21日～9月25日お届け分		中華わかめサラダ		ピーマンと玉ねぎの酢の物		小松菜とツナの塩昆布和え		れんこんとわかめのシーザードレッシング和え		白菜の酢の物		変更締切 8月31日	
10月13日(火)に口座引落とし		ブロッコリーのおかか和え		ひじき煮		炊き合わせ(こんにゃく・南瓜)		ほうれん草と人参のお浸し		切干大根のごま和え			
※保管方法 お届け後は冷蔵庫で保管し、お届け当日の22時までにお召し上がりください。		熱量 471 Kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 33.6 g 炭水化物 27.5 g 食塩相当量 3.1 g		熱量 431 Kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 29.8 g 炭水化物 30.4 g 食塩相当量 3.5 g		熱量 406 Kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 26.9 g 炭水化物 22.7 g 食塩相当量 2.0 g		熱量 430 Kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 26.7 g 炭水化物 25.5 g 食塩相当量 2.1 g		熱量 426 Kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 25.2 g 炭水化物 36.8 g 食塩相当量 2.5 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。		9/7(月)		9/8(火)		9/9(水)		9/10(木)		9/11(金)			変更締切 9月7日
※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。		チャーシューと大根煮 コロッケ 人参しりしり もやしのマヨネーズ和え きのこのナムル 炊き合わせ(がんも・人参)		カレイの唐揚げ ポークビーンズ 卵の花 わかめの煮物 きんぴらごぼうのマヨネーズ和え いんげんのごま和え		トマトソースハンバーグ エビ餃子・しゅうまい もやしと小松菜のキムチ風味炒め キャベツとカニカマの豆乳サラダ カリフラワーの柚子胡椒マリネ こんにゃくのどて煮風		八宝菜(エビ) 麻婆豆腐 たらこスパゲティ 大根の煮物 枝豆と玉ねぎのチーズサラダ 鶏ミンチとれんこん煮		酢鶏 キャベツの味噌炒め ごぼうとちくわのおかか煮 わかめと玉ねぎの和え物 切干大根の柑橘ドレッシング和え 小松菜とあげの煮浸し			
※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 411 Kcal たんぱく質 9.9 g 脂質 25.3 g 炭水化物 32.3 g 食塩相当量 3.0 g		熱量 416 Kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 23.1 g 炭水化物 32.7 g 食塩相当量 2.4 g		熱量 437 Kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 27.0 g 炭水化物 34.4 g 食塩相当量 3.7 g		熱量 453 Kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 31.5 g 炭水化物 27.2 g 食塩相当量 3.6 g		熱量 437 Kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 23.1 g 炭水化物 42.6 g 食塩相当量 2.2 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。		9/14(月)		9/15(火)		9/16(水)		9/17(木)		9/18(金)		変更締切 9月14日	
※容器について プラリサイクル容器(レンジ可)でのお届けとなります。それぞれの自治体ルールに従って廃棄をお願いします。		天ぷら(エビ・かき揚げ・かぼちゃ) ジャージャー麺風 れんこんきんぴら 白菜とコーンの中華煮 キャベツのごまマヨネーズ和え チンゲン菜の煮浸し		メンチカツ もやしとニラの中華炒め キャベツとあげの味噌マヨネーズ炒め カリフラワーのたらこサラダ ツナのゴマだれサラダ ごぼうとこんにゃくの甘辛煮		アジのみそ風味焼き 春巻き キャベツとコーンの豆乳炒め 人参サラダ オクラとカニカマの梅おかか和え 大豆の和風煮		牛すき焼き 白身魚ハンバーグ 野菜の中華炒め もやしとあげのオイスターソース炒め ブロッコリーのわさびマヨネーズがけ マカロニのトマトソース和え		白身魚のマスタードソース 蒸し鶏の梅じそソースがけ 卵の花とひじきの和え物 和風ポテトサラダ ツナと白菜煮 キャベツと塩昆布の炒め物			
		熱量 413 Kcal たんぱく質 5.6 g 脂質 27.8 g 炭水化物 34.5 g 食塩相当量 2.1 g		熱量 470 Kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 33.4 g 炭水化物 29.0 g 食塩相当量 2.2 g		熱量 428 Kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 28.5 g 炭水化物 24.9 g 食塩相当量 2.9 g		熱量 423 Kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 27.4 g 炭水化物 24.2 g 食塩相当量 3.0 g		熱量 433 Kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 25.4 g 炭水化物 34.8 g 食塩相当量 2.7 g			
		9/21(月)		9/22(火)		9/23(水)		9/24(木)		9/25(金)			変更締切 9月21日
								キタノメヌケの味噌だれがけ 白菜と鶏ひき肉の塩だれ炒め エリンギと玉ねぎの炒め物 れんこんのしそふりかけ漬け コールスローサラダ 人参のナムル		牛とコーンの醤油だれがけ ニラ玉炒め チンゲン菜とあげの煮浸し 里芋の味噌がけ ひじきと根菜のサラダ いんげんのツナ和え			
		熱量 437 Kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 29.4 g 炭水化物 25.9 g 食塩相当量 2.6 g		熱量 496 Kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 34.8 g 炭水化物 28.2 g 食塩相当量 2.5 g		熱量 437 Kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 29.4 g 炭水化物 25.9 g 食塩相当量 2.6 g		熱量 496 Kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 34.8 g 炭水化物 28.2 g 食塩相当量 2.5 g					
		9/28(月)		9/29(火)		9/30(水)		10/1(木)		10/2(金)			
		白身魚の天ぷら おろしポン酢添え ソーセージ ちくわとキャベツの甘辛炒め ごぼうのナムル ブロッコリーのシーザードレッシング和え いんげんと塩昆布の和え物		鶏のハニーマスタード 野菜の甘酢炒め 糸こんにゃくとさつまあげの甘辛炒め ふろふき大根 カニカマポテトサラダ ひじきのごま炒め		サワラの塩麹焼き オムレツのだしあんかけ ごぼうの甘辛炒め キャベツの梅マヨネーズ和え ピーマンとかまぼこの炒め物 玉葱とツナの中華和え		ハンバーグデミソース はもしんじょう きんぴらこんにゃく 炊き合わせ(がんも・椎茸) 大根の甘酢漬け ポテト明太バター風味和え		エビのマヨネーズソース添え ミートスパゲティ 小松菜と人参の煮浸し コーン春雨サラダ ブロッコリーのマリネ 洋風おから			
		熱量 432 Kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 28.3 g 炭水化物 31.7 g 食塩相当量 3.1 g		熱量 450 Kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 30.0 g 炭水化物 29.3 g 食塩相当量 3.3 g		熱量 395 Kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 30.8 g 炭水化物 16.0 g 食塩相当量 2.3 g		熱量 436 Kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 26.8 g 炭水化物 33.9 g 食塩相当量 3.4 g		熱量 399 Kcal たんぱく質 8.8 g 脂質 26.3 g 炭水化物 32.2 g 食塩相当量 1.9 g			
		9月21(月)、22(火)、23(水)はお休みになります。											

シノブフーズ(株)
税込640円 おかずのみ

9 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		9月1週	8/31(月)	9/1(火)	9/2(水)	9/3(木)	9/4(金)	変更締切8日24日
8月24日～8月28日お届け分			白身魚の天ぷら 白菜の塩だれ炒め チンゲン菜とあげの煮浸し マカロニサラダ	豚肉のプルコギ エビのニラ玉炒め 野菜とこんにゃくの煮物 れんこんのしそふりかけ漬	ちゃんぽん風炒め(あさり) 豆腐とチキン揚げ ごぼうとちくわのおかか煮 ポテトサラダ	牛すき焼き カニ玉風オムレツ キャベツとあげの味噌マヨネーズ炒め きゅうりとわかめの酢の物	白身魚フライのタルタルソース 鶏ミンチの豆乳みそ炒め さつま揚げとピーマンのオイスターソース炒め なます	
8月31日～9月4日お届け分			熱量 389 Kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 28.7 g 炭水化物 19.8 g 食塩相当量 1.5 g	熱量 450 Kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 30.9 g 炭水化物 17.5 g 食塩相当量 3.1 g	熱量 442 Kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 36.0 g 炭水化物 17.1 g 食塩相当量 2.2 g	熱量 390 Kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 25.0 g 炭水化物 25.2 g 食塩相当量 2.9 g	熱量 466 Kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 28.5 g 炭水化物 39.3 g 食塩相当量 2.5 g	
9月7日～9月11日お届け分								
9月14日～9月18日お届け分								
9月21日～9月25日お届け分		9月2週	9/7(月)	9/8(火)	9/9(水)	9/10(木)	9/11(金)	変更締切8日31日
↓			唐揚げの甘酢あんかけ 干しエビとピーマンの炒め物 キャベツとエリンギのオイスターマヨネーズ炒め 白菜ときくらげのさっぱり和え	天ぷら(エビ・かき揚げ・かぼちゃ) 豆腐の肉味噌 もやしとあげのオイスターソース炒め キャベツの甘酢漬	豚肉のチンジャオロース風 白身魚ハンバーグのおろしポン酢がけ 糸こんにゃくとさつま揚げの甘辛炒め カニカマポテトサラダ	あさりのちゃんちゃん焼き風 ウィンナーと玉子の中華炒め 焼きそば さつまいもと枝豆のサラダ	ビーフカレー しゅうまいのカニカマあんかけ もやしとツナの中華煮 ピーマンと玉ねぎの酢の物	
10月13日(火)に口座引落とし			熱量 455 Kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 28.4 g 炭水化物 36.8 g 食塩相当量 2.3 g	熱量 401 Kcal たんぱく質 9.0 g 脂質 26.5 g 炭水化物 32.4 g 食塩相当量 2.2 g	熱量 465 Kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 38.1 g 炭水化物 19.8 g 食塩相当量 3.6 g	熱量 380 Kcal たんぱく質 7.8 g 脂質 22.3 g 炭水化物 32.0 g 食塩相当量 3.3 g	熱量 330 Kcal たんぱく質 9.9 g 脂質 21.0 g 炭水化物 26.9 g 食塩相当量 3.0 g	
※保管方法 お届け後は冷蔵庫で保管し、お届け当日の22時までにお召し上がりください。								
※お召し上り方 デザート、漬物を取り出し、電子レンジで1分30秒を目安に温めてください。電子レンジ対応容器なので、蓋はしたままで大丈夫です。								
※食材について 卵、乳製品、小麦、魚介類を原料に含みます。本品製造工場では、卵、乳、小麦、エビ、カニ、そば、落花生を含む製品を生産しています。		9月3週	9/14(月)	9/15(火)	9/16(水)	9/17(木)	9/18(金)	変更締切9日7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。			ミックスフライ(エビフライ・アジフライ) 厚揚げのそぼろあん ピーマンと人参のスタミナ炒め パンプキンサラダ	鶏のレモンソースがけ お麴の天ぷら 麻婆春雨 キャベツの梅おかか和え	カレイの甘酢あんかけ 春巻き 炊き合わせ(人参・高野豆腐・大根) 枝豆と玉ねぎのチーズサラダ	豚皿風 かぼちゃのじゃこ煮 和風スパゲティ カリフラワーの柚子胡椒マリネ	海鮮と野菜の卵とじ 鶏つくねのきのこソースがけ ひじき煮 きゅうりと大根のしそふりかけ和え	
※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 442 Kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 29.8 g 炭水化物 29.9 g 食塩相当量 2.0 g	熱量 440 Kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 29.9 g 炭水化物 18.1 g 食塩相当量 1.4 g	熱量 405 Kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 21.9 g 炭水化物 35.6 g 食塩相当量 1.9 g	熱量 383 Kcal たんぱく質 8.3 g 脂質 14.8 g 炭水化物 45.8 g 食塩相当量 2.4 g	熱量 382 Kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 22.4 g 炭水化物 25.7 g 食塩相当量 3.5 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。								
		9月4週	9/21(月)	9/22(火)	9/23(水)	9/24(木)	9/25(金)	変更締切9日14日
						白身魚とエリンギの和風仕立て じゃがいものそぼろあん たらこスパゲティ 白菜のわさびチーズマヨネーズ	豚の和風玉ねぎソース和え 豆腐とカニカマの玉子とじ 椎茸の旨煮 わかめの柑橘ドレッシング和え	
						熱量 380 Kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 19.1 g 炭水化物 40.0 g 食塩相当量 2.9 g	熱量 365 Kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 22.7 g 炭水化物 24.0 g 食塩相当量 2.5 g	
		9月5週	9/28(月)	9/29(火)	9/30(水)	10/1(木)	10/2(金)	変更締切9日21日
			メルルーサのみりん風味焼き 紅生姜と鶏ミンチの揚げ物 きんぴらこんにゃく カリフラワーの塩昆布和え	牛皿風 エビとチンゲン菜の炒め物 大根の照り焼き風煮 コーンポテトサラダ	エビのマヨネーズソース添え ジャージャー麺風 厚揚げのチリソース オクラとカニカマの酢の物	鶏の南蛮たれがけ 大根のアサリあんかけ キャベツとコーンの豆乳炒め 春雨の梅和え	天ぷら(エビ・カニカマ・オクラ・サツマイモ) オムレツのトマトソースがけ ひじきのごま炒め コールスローサラダ	
			熱量 365 Kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 22.7 g 炭水化物 24.0 g 食塩相当量 2.5 g	熱量 379 Kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 23.9 g 炭水化物 26.2 g 食塩相当量 2.8 g	熱量 399 Kcal たんぱく質 10.6 g 脂質 22.8 g 炭水化物 34.7 g 食塩相当量 2.3 g	熱量 419 Kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 26.8 g 炭水化物 21.9 g 食塩相当量 2.8 g	熱量 392 Kcal たんぱく質 7.6 g 脂質 24.6 g 炭水化物 34.9 g 食塩相当量 2.4 g	
9月21(月)、22(火)、23(水)はお休みになります。								

ごはん付きコース 670円(税込)

夕食宅配フリーコール 0120-69-8003

10月度夕食宅配弁当メニュー

※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。

シノブフーズ(株)
税込680円 おかずのみ

10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
9月28日～10月2日お届け分
10月5日～10月9日お届け分
10月12日～10月16日お届け
10月19日～10月23日お届け



11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。

10月1週	10/5(月)	10/6(火)	10/7(水)	10/8(木)	10/9(金)	変更締切9月28日
	レモンソースハンバーグ	カレイの甘酢あんかけ	きのこチキンのカレー	メルルーサのみそ風味焼き	メンチカツ	
	コロッケ	鶏ミンチの豆乳みそ炒め	豆腐とカニカマの玉子とし	まぜそば風	もやしと玉子のだしあんかけ	
	小松菜の卵の花和え	チャブチェ	きんぴらごぼう	キャベツとあげのみそマヨネーズ炒め	ひじきとベーコンの炒め物	
	大根のそぼろあんかけ	いんげんのマヨネーズサラダ	きゅうりとキャベツの酢の物	人参サラダ	パンプキンサラダ	
	きゅうりとハムの中華サラダ	わかめとカニカマの和え物	もやしと木耳の中華和え	おろしぼん酢えのき添え	もずくときゅうりの酢の物	
10月2週	10/12(月)	10/13(火)	10/14(水)	10/15(木)	10/16(金)	変更締切10月5日
		牛皿風	アジの照り焼き	鶏のハニーマスタード	ちゃんぽん風炒め	
		ニラ玉炒め	梅じそつくね	野菜の甘酢炒め	春巻き	
		野菜とこんにゃくの煮物	ピーマンともやしの炒め物	大根とツナの炒め煮	ごぼうとちくわのおかか煮	
		炊き合わせ(人参・さつまいも)	ひじきの和え物	しそふりかけポテトサラダ	ほうれん草のごま和え	
		白菜人参サラダ	オクラとえのき茸のさっぱり和え	蒸し鶏とわかめの中華風和え物	いんげんの梅マヨネーズ和え	
10月3週	10/19(月)	10/20(火)	10/21(水)	10/22(木)	10/23(金)	変更締切10月12日
	豚焼肉	白身魚とエリンギの和風仕立て	牛肉の柳川風	キタノメヌケの南蛮たれがけ	鶏の照り焼き	
	玉子と野菜の炒め物	鶏ひき肉とチンゲン菜の炒め物	白身魚ハンバーグ	照り焼き鶏つくね	干しエビとピーマンの炒め物	
	白菜とあげの煮浸し	いんげんの卵の花和え	もやしとあげのオイスターソース炒め	焼きそば	お麩の天ぷら	
	れんこんのごま煮	大根の照り焼き風煮	枝豆ポテトサラダ	きゅうりと大根のしそふりかけ和え	春雨のわさび和え	
	オクラとじゃこの和え物	もやしとわかめの酢の物	白菜の酢の物	金時豆	じゃこおろし	
10月4週	10/26(月)	10/27(火)	10/28(水)	10/29(木)	10/30(金)	変更締切10月19日
	メルルーサのみりん風味焼き	とんかつ	白身魚フライのタルタルソース添え	牛肉とキャベツのおろし煮	エビと野菜の卵とし	
	チーズ鶏つくね	しゅうまいのカニカマあんかけ	厚あげのそぼろあん	鶏ひき肉とチンゲン菜の炒め物	梅風味ささみフライ	
	和風スパゲッティ	ツナとごぼうのきんぴら	つきこんにゃくのたらこ煮	洋風おから	白菜とかまぼこの生姜あんかけ	
	高野豆腐の煮物	コーンポテトサラダ	大豆のトマトソース炒め	ナスの生姜醤油和え	炊き合わせ(こんにゃく・がんも)	
	なます	ピーマンと玉ねぎの酢の物	きゅうりとわかめの酢の物	マカロニサラダ	ひじきのマヨネーズ和え	
10月5週	10/31(月)	11/1(火)	11/2(水)	11/3(木)	11/4(金)	変更締切10月26日
	ピーマンとキャベツの梅味噌炒め	ブロッコリーのおかか和え	キャベツとあげの味噌マヨネーズ炒め	いんげんの旨煮	ごぼうの甘辛炒め	
	熱量 402 Kcal	熱量 425 Kcal	熱量 450 Kcal	熱量 398 Kcal	熱量 444 Kcal	
	たんぱく質 21.3 g	たんぱく質 14.0 g	たんぱく質 15.1 g	たんぱく質 10.9 g	たんぱく質 13.0 g	
	脂質 23.4 g	脂質 25.5 g	脂質 24.0 g	脂質 26.0 g	脂質 27.7 g	
	炭水化物 25.4 g	炭水化物 35.0 g	炭水化物 41.5 g	炭水化物 27.3 g	炭水化物 31.3 g	
10月6週	11/5(月)	11/6(火)	11/7(水)	11/8(木)	11/9(金)	変更締切11月2日
	カレーうどん	鶏肉とキャベツの味噌煮	豆腐とキャベツの味噌煮	鶏肉とキャベツの味噌煮	鶏肉とキャベツの味噌煮	
	熱量 406 Kcal	熱量 462 Kcal	熱量 448 Kcal	熱量 432 Kcal	熱量 411 Kcal	
	たんぱく質 10.5 g	たんぱく質 16.9 g	たんぱく質 16.3 g	たんぱく質 17.1 g	たんぱく質 9.6 g	
	脂質 24.5 g	脂質 26.8 g	脂質 27.4 g	脂質 28.4 g	脂質 28.2 g	
	炭水化物 35.1 g	炭水化物 36.3 g	炭水化物 29.5 g	炭水化物 24.9 g	炭水化物 29.5 g	
10月7週	11/12(月)	11/13(火)	11/14(水)	11/15(木)	11/16(金)	変更締切11月9日
	カレーうどん	鶏肉とキャベツの味噌煮	豆腐とキャベツの味噌煮	鶏肉とキャベツの味噌煮	鶏肉とキャベツの味噌煮	
	熱量 406 Kcal	熱量 462 Kcal	熱量 448 Kcal	熱量 432 Kcal	熱量 411 Kcal	
	たんぱく質 10.5 g	たんぱく質 16.9 g	たんぱく質 16.3 g	たんぱく質 17.1 g	たんぱく質 9.6 g	
	脂質 24.5 g	脂質 26.8 g	脂質 27.4 g	脂質 28.4 g	脂質 28.2 g	
	炭水化物 35.1 g	炭水化物 36.3 g	炭水化物 29.5 g	炭水化物 24.9 g	炭水化物 29.5 g	

シノブフーズ(株)
税込640円 おかずのみ

10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
9月28日～10月2日お届け分
10月5日～10月9日お届け分
10月12日～10月16日お届け
10月19日～10月23日お届け



11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。

10月1週	10/5(月)	10/6(火)	10/7(水)	10/8(木)	10/9(金)	変更締切9日28日
	とんかつ	キタノメヌケの味噌だれがけ	牛とキャベツのみぞれ煮	アジの塩麹焼き	酢鶏	
	はもしんじょう	切干大根のそぼろ炒め	玉子の中華炒め	ジャージャー麺風	コーン入りさつまあげの煮物	
	ミートスパゲティ	ごぼうの甘辛炒め	炊き合わせ(人参・ふき・がんも)	人参とツナのきんぴら	エリンギともやしのバター醤油風味炒め	
	大根の甘酢漬け	明太マカロニサラダ	小松菜と玉ねぎのポン酢和え	春雨の酢の物	タラモサラダ	
10月2週	熱量 359 Kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 22.5 g 炭水化物 27.6 g 食塩相当量 2.6 g	熱量 419 Kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 26.7 g 炭水化物 23.2 g 食塩相当量 2.5 g	熱量 368 Kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 21.2 g 炭水化物 26.5 g 食塩相当量 3.1 g	熱量 343 Kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 23.6 g 炭水化物 17.5 g 食塩相当量 1.7 g	熱量 451 Kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 28.4 g 炭水化物 35.1 g 食塩相当量 1.8 g	変更締切10日5日
	10/12(月)	10/13(火)	10/14(水)	10/15(木)	10/16(金)	
		ポークカレー	アサリと野菜の卵とじ	牛のトマトソース仕立て	ミックスフライ(はたて風味フライ・アジフライ)	
		野菜の味噌炒め	ウインナーと小松菜バター醤油風味炒め	大根のカニカマあんかけ	エビと野菜の甘酢炒め	
		卵の花	ピーマンとぶなしめじの甘辛みそ炒め	チンジャオこんにゃく	洋風おから	
		カリフラワーの和風マリネ	さつまいもサラダ	白菜人参サラダ	もずくときゅうりの酢の物	
10月3週	熱量 317 Kcal たんぱく質 6.3 g 脂質 22.5 g 炭水化物 23.8 g 食塩相当量 3.3 g	熱量 378 Kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 30.1 g 炭水化物 17.6 g 食塩相当量 3.3 g	熱量 351 Kcal たんぱく質 5.9 g 脂質 24.8 g 炭水化物 25.5 g 食塩相当量 2.6 g	熱量 419 Kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 26.9 g 炭水化物 31.0 g 食塩相当量 3.2 g		変更締切10日12日
	10/19(月)	10/20(火)	10/21(水)	10/22(木)	10/23(金)	
	鶏のジンジャーソテー	サワラの南部焼き	メンチカツ	メルルーサのみそ風味焼き	牛とコーンの醤油だれがけ	
	大根の鮭玉子あんかけ	照り焼きつくね	ポークビーンズ	お麩のしいたけあんかけ	エビとニラの中華炒め	
	もやしとあげのオイスターソース炒め	春雨の炒め物	ごぼうとこんにゃくの甘辛炒め	さつま揚げとピーマンのオイスターソース炒め	切干大根とひじきの煮物	
10月4週	わかめサラダ	バジルポテトサラダ	きゅうりと大根のしそふりかけ和え	いんげんのごま和え	ブロッコリーのマリネ	変更締切10日19日
	熱量 381 Kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 27.1 g 炭水化物 12.7 g 食塩相当量 2.1 g	熱量 444 Kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 31.1 g 炭水化物 20.2 g 食塩相当量 2.4 g	熱量 372 Kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 24.5 g 炭水化物 28.7 g 食塩相当量 2.1 g	熱量 397 Kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 24.9 g 炭水化物 25.8 g 食塩相当量 2.2 g	熱量 345 Kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 23.4 g 炭水化物 22.4 g 食塩相当量 2.3 g	
	10/26(月)	10/27(火)	10/28(水)	10/29(木)	10/30(金)	
	キタノメヌケの中華煮	鶏肉の照り焼き	白身魚のマスタードソース	ハンバーグ レモンソース	エビのマヨネーズソース添え	
	ソーセージ(トマトソース)	オムレツのだしあんかけ	豚バラとナスのみそ炒め	かぼちゃのじゃこ煮	ウインナーと玉子の中華炒め	
	切干大根煮	わかめの煮物	糸こんにゃくのおおか炒め	野菜のナムル	卵の花とひじきの和え物	
	ピーマンのおおか浸し	れんこんサラダ	マカロニサラダ	しそふりかけポテトサラダ	コーヒード	
	熱量 346 Kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 20.6 g 炭水化物 22.1 g 食塩相当量 2.0 g	熱量 429 Kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 30.2 g 炭水化物 16.3 g 食塩相当量 2.1 g	熱量 419 Kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 29.2 g 炭水化物 24.9 g 食塩相当量 2.2 g	熱量 317 Kcal たんぱく質 9.3 g 脂質 17.7 g 炭水化物 30.3 g 食塩相当量 2.3 g	熱量 362 Kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 23.8 g 炭水化物 25.3 g 食塩相当量 2.4 g	