

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													
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。													
10月1週	10/5(月)	【白飯】★プチシュークリーム	10/6(火)	【白飯】	10/7(水)	【白飯】	10/8(木)	【ゆかりごはん】	10/9(金)	【白飯】	変更締切9月28日		
	【フィッシュフライ（たら）タルタルソースかけ】	【豚キムチ風】	【炊きあわせ】がんも・大根他	【さわらの生姜煮】 【鶏肉と春雨のしそ風味】	【チキン南蛮風】								
	【南瓜のバター煮】	【小松菜と揚げの煮びたし】	【野菜かき揚げ】	【エビカツ】	【里芋と厚揚げ田楽】								
	【ワカメとさつま揚げの酢味噌和え】	【大豆のクリーム煮】	【インゲンの胡麻サラダ】	【マカロニのオーロラサラダ】	【ナポリタンスパゲティ】								
	【チンゲン菜とタケノコの中華和え】 カズミ	【ツナマヨサラダ】 カズミ	【バターコーン】 カズミ	【大豆とキャベツのトマト煮込み】 カズミ	【ブロッコリーとキクラゲの酢の物】 カズミ								
熱量 292 Kcal	熱量 299 Kcal	熱量 263 Kcal	熱量 243 Kcal	熱量 294 Kcal									
たんぱく質 12.6 g	たんぱく質 14.7 g	たんぱく質 10.2 g	たんぱく質 13.9 g	たんぱく質 13.9 g									
脂質 13.8 g	脂質 16.4 g	脂質 12.4 g	脂質 8.9 g	脂質 13.8 g									
炭水化物 29.7 g	炭水化物 30.4 g	炭水化物 25.4 g	炭水化物 26.2 g	炭水化物 28.9 g									
食塩相当量 2.2 g	食塩相当量 2.7 g	食塩相当量 1.5 g	食塩相当量 1.4 g	食塩相当量 2.8 g									
10月2週	10/12(月)		10/13(火)	【白飯】	10/14(水)	【白飯】	10/15(木)	【白飯】	10/16(金)	【白飯】	変更締切10月5日		
	【メバルの照り焼き風】 【切干大根煮】		【肉団子の黒酢酢豚風】	【卵の花コロッケ】	【きのこのキーマカレー】 鶏ミンチ、じゃがいも、きのこ他								
	【インゲンチャンプル】		【ジャーマンポテト】	【大根とこんにゃくの煮物】	【きんぴらごぼう】								
	【もやしと竹輪のトマトソース和え】		【紅白なます】	【ピーマンと竹輪の和風ドレッシング和え】	【ブロッコリーのしお昆布和え】								
	【ブロッコリーカニ風味あんかけ】 カズミ		【チンゲン菜のお浸し】 カズミ	【もやしの紅生姜和え】 カズミ	【しゅうまい】 カズミ								
熱量 226 Kcal	熱量 294 Kcal	熱量 203 Kcal	熱量 264 Kcal										
たんぱく質 14.3 g	たんぱく質 11.0 g	たんぱく質 10.4 g	たんぱく質 13.5 g										
脂質 8.7 g	脂質 14.1 g	脂質 7.8 g	脂質 7.6 g										
炭水化物 23.2 g	炭水化物 31.6 g	炭水化物 も	炭水化物 33.7 g										
食塩相当量 1.9 g	食塩相当量 2.9 g	食塩相当量 2.1 g	食塩相当量 2.3 g										
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							
	【白飯】	【白飯】	【白飯】★マンゴープリン	【白飯】	【高菜ご飯】								
	【ギョーザの豚骨スープあんかけ】	【和風オニオンソースハンバーグ】	【ガバの白味噌煮】 【青菜の胡麻和え】	【ミートスパゲティ＆オムレツ】	【豚肉とさつま芋のゆず味噌炒め】								
	【チキンマカロニグラタン風】	【大根とこんにゃくの煮物】	【高野豆腐の玉子とじ】	【イカキャベツカツ】	【たけのこ土佐煮】								
	【高野豆腐と人参の含め煮】	【春菊のお浸し】	【えのきとウインナーのぼん酢和え】	【千切り昆布煮】	【ほうれん草とコーンのバターソテー風】								
【玉子ポテサラダ】 カズミ	【インゲンのごま和え】 カズミ	【カリフラワーのキムチ風】 カズミ	【山菜の甘酢和え】 カズミ	【ひじき大豆煮】 カズミ									
熱量 254 Kcal	熱量 290 Kcal	熱量 216 Kcal	熱量 273 Kcal	熱量 273 Kcal									
たんぱく質 10.1 g	たんぱく質 10.8 g	たんぱく質 14.0 g	たんぱく質 10.5 g	たんぱく質 10.7 g									
脂質 18.1 g	脂質 13.8 g	脂質 8.8 g	脂質 9.3 g	脂質 13.7 g									
炭水化物 27.3 g	炭水化物 32.2 g	炭水化物 20.0 g	炭水化物 34.1 g	炭水化物 29.4 g									
食塩相当量 3.0 g	食塩相当量 2.8 g	食塩相当量 2.1 g	食塩相当量 2.8 g	食塩相当量 2.0 g									
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							
	【白飯】	【わかめご飯】	【白飯】	【白飯】	【白飯】★フルーツゼリー								
	【タラのチリソース】 【ひじきの炒め物】	【かぼちゃと大根のカレーそばろ煮】	【ソーストンカツ】	【和風ポトフ】 ウインナー、大根、人参他	【天ぷら盛合せ】 えび、南瓜等								
	【白菜と蒸し鶏の煮物】	【野菜コロッケ】	【ほうれん草と椎茸の煮浸し】	【春巻き】	【山菜と枝豆天の炊きあわせ】								
	【さつまいもの甘露煮】	【ブロッコリーとシラスのシソ風味】	【ツナキャベツサラダ】	【竹輪の甘辛煮】	【チンゲン菜の中華風お浸し】								
【梅酢れんこん】 カズミ	【卵の花】 カズミ	【五目豆】 カズミ	【カニカマとワカメのおかか和え】 カズミ	【カリフラワーたらこ和え】 カズミ									
熱量 240 Kcal	熱量 260 Kcal	熱量 270 Kcal	熱量 271 Kcal	熱量 213 Kcal									
たんぱく質 12.7 g	たんぱく質 10.0 g	たんぱく質 14.4 g	たんぱく質 12.7 g	たんぱく質 12.1 g									
脂質 6.5 g	脂質 11.2 g	脂質 8.6 g	脂質 11.2 g	脂質 3.2 g									
炭水化物 32.8 g	炭水化物 32.6 g	炭水化物 36.7 g	炭水化物 37.4 g	炭水化物 35.1 g									
食塩相当量 2.1 g	食塩相当量 1.8 g	食塩相当量 2.9 g	食塩相当量 2.8 g	食塩相当量 2.8 g									

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)	レモンソースハンバーグ コロッケ 小松菜の卵の花和え 大根のそぼろあんかけ きゅうりとハムの中華サラダ きんぴられんこん	10/6(火)	カレイの甘酢あんかけ 鶏ミンチの豆乳みそ炒め チャプチェ いんげんのマヨネーズサラダ わかめとカニカマの和え物 白菜と竹輪のおかか和え	10/7(水)	きのこチキンのカレー 豆腐とカニカマの玉子とし きんぴらごぼう きゅうりとキャベツの酢の物 もやしと木耳の中華和え 小松菜とさつまあげの煮浸し	10/8(木)	メルルーサのみそ風味焼き まぜそば風 キャベツとあげのみそマヨネーズ炒め 人参サラダ おろしぼん酢えのき添え 炊き合わせ(椎茸・ふき)	10/9(金)	メンチカツ もやしと玉子のだしあんかけ ひじきとベーコンの炒め物 パンプキンサラダ もずくときゅうりの酢の物 切干大根煮	変更締切9月28日			
	熱量 406 Kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 24.5 g 炭水化物 35.1 g 食塩相当量 3.1 g	熱量 462 Kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 26.8 g 炭水化物 36.3 g 食塩相当量 3.4 g	熱量 448 Kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 27.4 g 炭水化物 29.5 g 食塩相当量 3.7 g	熱量 432 Kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 28.4 g 炭水化物 24.9 g 食塩相当量 3.4 g	熱量 411 Kcal たんぱく質 9.6 g 脂質 28.2 g 炭水化物 29.5 g 食塩相当量 3.1 g									
	10月2週	10/12(月)		10/13(火)	牛皿風 ニラ玉炒め 野菜とこんにゃくの煮物 炊き合わせ(人参・さつまいも) 白菜人参サラダ れんこんとちくわのバター風味炒め	10/14(水)	アジの照り焼き 梅じそつくね ピーマンともやしの炒め物 ひじきの和え物 オクラとえのき茸のさっぱり和え わかめの煮物	10/15(木)	鶏のハニーマスタード 野菜の甘酢炒め 大根とツナの炒め煮 しそふりかけポテトサラダ 蒸し鶏とわかめの中華風和え物 雷こんにゃく	10/16(金)		ちゃんぽん風炒め 春巻き ごぼうとちくわのおかか煮 ほうれん草のごま和え いんげんの梅マヨネーズ和え 厚あげのチリソース	変更締切10月5日	
		熱量 456 Kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 32.4 g 炭水化物 27.4 g 食塩相当量 2.3 g		熱量 410 Kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 23.3 g 炭水化物 27.5 g 食塩相当量 3.0 g	熱量 432 Kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 28.3 g 炭水化物 25.3 g 食塩相当量 2.8 g	熱量 492 Kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 36.5 g 炭水化物 30.9 g 食塩相当量 3.2 g								
		10月3週		10/19(月)	豚焼肉 玉子と野菜の炒め物 白菜とあげの煮浸し れんこんのごま煮 オクラとじゃこの和え物 マカロニのトマトソース和え	10/20(火)	白身魚とエリンギの和風仕立て 鶏ひき肉とチンゲン菜の炒め物 いんげんの卵の花和え 大根の照り焼き風煮 もやしとわかめの酢の物 人参のナムル	10/21(水)	牛肉の柳川風 白身魚ハンバーグ もやしとあげのオイスターソース炒め 枝豆ポテトサラダ 白菜の酢の物 ひじき煮	10/22(木)		キタノメヌケの南蛮たれがけ 照り焼き鶏つくね 焼きそば きゅうりと大根のしそふりかけ和え 金時豆 炊き合わせ(高野豆腐・人参)		10/23(金)
熱量 411 Kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 22.9 g 炭水化物 33.9 g 食塩相当量 3.4 g				熱量 387 Kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 20.6 g 炭水化物 36.3 g 食塩相当量 3.6 g	熱量 512 Kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 33.5 g 炭水化物 35.4 g 食塩相当量 3.0 g	熱量 473 Kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 21.6 g 炭水化物 46.7 g 食塩相当量 3.2 g	熱量 463 Kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 28.3 g 炭水化物 31.4 g 食塩相当量 2.3 g							
10月4週			10/26(月)	メルルーサのみりん風味焼き チーズ鶏つくね 和風スパゲッティ 高野豆腐の煮物 なます ピーマンとキャベツの梅味噌炒め	10/27(火)	とんかつ しゅうまいのカニカマあんかけ ツナとごぼうのきんぴら コーンポテトサラダ ピーマンと玉ねぎの酢の物 ブロッコリーのおかか和え	10/28(水)	白身魚フライのタルタルソース添え 厚あげのそぼろあん つきこんにゃくのたらこ煮 大豆のトマトソース炒め きゅうりとわかめの酢の物 キャベツとあげの味噌マヨネーズ炒め	10/29(木)	牛肉とキャベツのおろし煮 鶏ひき肉とチンゲン菜の炒め物 洋風おから ナスの生姜醤油和え マカロニサラダ いんげんの旨煮	10/30(金)	エビと野菜の卵とし 梅風味ささみフライ 白菜とかまぼこの生姜あんかけ 炊き合わせ(こんにゃく・がんも) ひじきのマヨネーズ和え ごぼうの甘辛炒め		変更締切10月19日
	熱量 402 Kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 23.4 g 炭水化物 25.4 g 食塩相当量 2.9 g		熱量 425 Kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 25.5 g 炭水化物 35.0 g 食塩相当量 3.2 g	熱量 450 Kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 24.0 g 炭水化物 41.5 g 食塩相当量 3.2 g	熱量 398 Kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 26.0 g 炭水化物 27.3 g 食塩相当量 2.4 g	熱量 444 Kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 27.7 g 炭水化物 31.3 g 食塩相当量 3.3 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	
	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	
10月2週	10/12(月)	10/13(火)	10/14(水)	10/15(木)	10/16(金)	変更締切10日5日
		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(ほたて風味フライ・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	
		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	
10月3週	10/19(月)	10/20(火)	10/21(水)	10/22(木)	10/23(金)	変更締切10日12日
	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	
	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	
	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月4週	10/26(月)	10/27(火)	10/28(水)	10/29(木)	10/30(金)	変更締切10日19日
	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	糸こんにゃくのおかか炒め	野菜のナムル	卵の花とひじきの和え物	
	ピーマンのおかか浸し	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	

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		11/2(月)		11/3(火)		11/4(水)		11/5(木)		11/6(金)		変更締切 10月26日
		【ゆかりご飯】				【白飯】		【白飯】★おさつドーナツ		【白飯】		
10月26日～10月30日お届け		【さわらの味噌煮】 【青菜の胡麻和え】				【ロールキャベツ】		【豆腐ハンバーグの 柚子風味野菜あんかけ】		【豚肉の甘辛煮】		
11月2日～11月6日お届け分		【揚げギョーザの甘酢あんかけ】				【こんにゃくの梅煮】		【さんびられんこん】		【温野菜のオニオンソースかけ】 レンコン・ブロッコリー他		
11月9日～11月13日お届け		【メンマとひじきの中華煮】				【えのきとウインナーのぼん酢和え】		【オクラとワカメのおかか和え】		【竹輪としらすの酢の物】		
11月16日～11月20日お届け		【紅白なます】 カズミ				【揚げシューマイ】 カズミ		【チンゲン菜のお浸し】 カズミ		【サーモン入りポテトサラダ】 カズミ		
		熱量 254 Kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 13.2 g 炭水化物 22.3 g 食塩相当量 2.0 g				熱量 230 Kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 7.6 g 炭水化物 30.9 g 食塩相当量 2.9 g		熱量 291 Kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 11.7 g 炭水化物 36.6 g 食塩相当量 2.0 g		熱量 261 Kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 14.6 g 炭水化物 21.0 g 食塩相当量 2.3 g		
↓		11/9(月)		11/10(火)		11/11(水)		11/12(木)		11/13(金)		変更締切 11月2日
12月14日(月)に口座引落とし		【白飯】		【高菜ご飯】		【白飯】★プチシュークリーム		【白飯】		【白飯】		
※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。		【卵の花コロッケ】		【タラの彩り野菜ソースかけ】		【メンチカツカレーかけ】		【麻婆茄子大根】		【天ぷら盛合せ】 えび、南瓜等		
		【たらこクリームスパゲティ】		【揚げ出し豆腐】		【ツナマカロニナポリタン】		【春巻き】		【ブロッコリーの玉子とじ】		
		【いんげんのピリ辛和え】		【たけのこの土佐煮】		【胡麻マヨサラダ】		【ジャーマンポテト】		【ツナキャベツサラダ】		
		【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		【南瓜と枝豆煮 ダシあん】 カズミ		【こんにゃく甘辛炒め】 カズミ		【白菜と小松菜の和え物】 カズミ		
		熱量 263 Kcal たんぱく質 10.1 g 脂質 12.6 g 炭水化物 28.1 g 食塩相当量 2.4 g		熱量 222 Kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 10.7 g 炭水化物 22.4 g 食塩相当量 2.6 g		熱量 294 Kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 12.3 g 炭水化物 35.5 g 食塩相当量 2.3 g		熱量 288 Kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 14.0 g 炭水化物 28.0 g 食塩相当量 2.8 g		熱量 255 Kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 9.4 g 炭水化物 29.6 g 食塩相当量 2.0 g		
※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。		11/16(月)		11/17(火)		11/18(水)		11/19(木)		11/20(金)		変更締切 11月9日
		【白飯】		【白飯】★わらび餅(黒糖)		【鮭ごはん】		【白飯】		【白飯】		
		【豚肉のハニーマスタード炒め】		【やきそば&目玉焼き風オムレツ】		【ピーマン肉詰めフライ】		【メバルの生姜煮】 【蒸し鶏と白菜の胡麻風味サラダ】		【鶏肉団子とオニオンカルボナーラスパ】		
		【エビカツ タルタルソース】		【さつま揚げと人参の味噌煮】		【野菜とこんにゃくのオイスターソース煮】		【ブロッコリーチャンプル】		【野菜コロッケ】		
		【山菜入り大根なます】		【白和え】		【カリフラワーとインゲン胡麻和え】		【梅酢れんこん】		【千切り昆布煮】		
		【カニカマとカリフラワーの柚子風味和え】 カズミ		【大豆のクリーム煮】 カズミ		【生姜天煮】 カズミ		【がんも煮】 カズミ		【小松菜と揚げの和え物】 カズミ		
		熱量 206 Kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 9.5 g 炭水化物 20.1 g 食塩相当量 2.4 g		熱量 238 Kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 6.6 g 炭水化物 31.8 g 食塩相当量 2.4 g		熱量 236 Kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 11.4 g 炭水化物 21.6 g 食塩相当量 1.8 g		熱量 230 Kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 6.0 g 炭水化物 29.1 g 食塩相当量 2.5 g		熱量 276 Kcal たんぱく質 10.6 g 脂質 21.9 g 炭水化物 30.3 g 食塩相当量 2.9 g		
11/23(月)		11/24(火)		11/25(水)		11/26(木)		11/27(金)		変更締切 11月16日		
		【白飯】		【白飯】		【おかかご飯】		【白飯】★いちご杏仁				
		【和風ポトフ】 ジャガ芋、ウインナー他		【ホワイトソースオムレツ】		【すき焼き風煮】 豚肉、白菜、糸コンニャク他		【ぶりの煮つけ】 【ポテトサラダ】				
		【カニクリームコロッケ】		【野菜かき揚げ】		【たけのこの炒り煮】		【焼きビーフン】				
		【山菜とキャベツの甘酢和え】		【ふきおかか煮】		【さつま芋の甘露煮】		【大根葉とさつま揚げのナムル】				
		【ツナとカリフラワーのサラダ】 カズミ		【高野豆腐煮】 カズミ		【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				
		熱量 257 Kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 8.1 g 炭水化物 36.4 g 食塩相当量 1.8 g		熱量 254 Kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 15.1 g 炭水化物 24.5 g 食塩相当量 2.9 g		熱量 271 Kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 10.2 g 炭水化物 32.2 g 食塩相当量 2.0 g		熱量 224 Kcal たんぱく質 10.6 g 脂質 10.4 g 炭水化物 24.3 g 食塩相当量 2.3 g				

シノブフーズ(株)
税込680円 おかずのみ

11 月度 たっぷり6 ポケットメニュー

(月～金 9:00～17:30)
夕食宅配フリーコール 0120-69-8003

口座引落としのご案内
10月26日～10月30日お届け
11月2日～11月6日お届け分
11月9日～11月13日お届け
11月16日～11月20日お届け



12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。

11月1週	11/2(月)	11/3(火)	11/4(水)	11/5(木)	11/6(金)	変更締切10月26日
	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(椎茸・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 熱量 405 Kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 26.9 g 炭水化物 25.1 g 食塩相当量 3.8 g	 文化の日	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 わかめの和え物 明太マカロニサラダ きんぴらごぼう 熱量 459 Kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 30.7 g 炭水化物 22.2 g 食塩相当量 2.4 g	アサリのミネストローネ風 蒸し鶏の和風ソース ほうれん草と人参のごま和え キャベツとカニカマの豆乳サラダ ピーマンとぶなしめじの甘辛みそ炒め 厚揚げの煮物 熱量 405 Kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 18.8 g 炭水化物 44.3 g 食塩相当量 3.6 g	トマトソースハンバーグ オムレツのだしあんかけ キャベツのカレー炒め もやしとツナの中華煮 れんこんとわかめのシーザー和え 炊き合わせ(がんも・人参) 熱量 387 Kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 27.2 g 炭水化物 23.4 g 食塩相当量 3.1 g	
11月2週	11/9(月)	11/10(火)	11/11(水)	11/12(木)	11/13(金)	変更締切11月2日
	海鮮と豆腐のキムチ鍋風 ソーセージ(マスタード) 小松菜とあげの煮浸し タラモサラダ うぐいす豆 高野豆腐とふきの煮物 熱量 355 Kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 24.8 g 炭水化物 20.6 g 食塩相当量 2.4 g	酢鶏 野菜しんじょう もやしとあげのオイスター炒め 玉ねぎとツナの中華和え キャベツの梅かつお和え こんにゃくのどて煮風 熱量 443 Kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 25.2 g 炭水化物 37.7 g 食塩相当量 2.6 g	アジの塩麴焼き 照り焼き鶏つくね たらこスパゲティ ちくわのしそふりかけマヨネーズ和え カリフラワーの柚子胡椒マリネ いんげんのごま和え 熱量 417 Kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 25.7 g 炭水化物 24.4 g 食塩相当量 2.9 g	トンテキ風 カニ玉風オムレツ 卵の花 バジルポテトサラダ 白菜ときくらげのさっぱり和え わかめの煮物 熱量 410 Kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 26.2 g 炭水化物 28.1 g 食塩相当量 3.7 g	キタノメヌケの煮付け 春巻き キャベツとコーンの豆乳炒め もやしのマヨネーズ和え チンジャオこんにゃく 小松菜のごま和え 熱量 408 Kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 22.7 g 炭水化物 30.7 g 食塩相当量 2.7 g	
11月3週	11/16(月)	11/17(火)	11/18(水)	11/19(木)	11/20(金)	変更締切11月9日
	牛すき焼き 白身魚すり身揚げ キャベツと塩昆布の炒め物 ジャーマンポテト もずくの酢の物 切干大根のごま和え 熱量 415 Kcal たんぱく質 10.1 g 脂質 27.9 g 炭水化物 27.4 g 食塩相当量 2.9 g	天ぷら(エビ・かき揚げ・かぼちゃ) ジャージャー麺風 玉子と野菜の炒め物 ピーマンと玉ねぎの酢の物 カリフラワーのたらこサラダ きんぴられんこん 熱量 446 Kcal たんぱく質 7.6 g 脂質 32.0 g 炭水化物 32.8 g 食塩相当量 2.8 g	メンチカツ カニ風味しゅうまい 小松菜と人参の煮浸し もやしの梅おかか和え キャベツとコーンの柑橘風味 切干大根とひじきの煮物 熱量 355 Kcal たんぱく質 9.5 g 脂質 22.0 g 炭水化物 29.9 g 食塩相当量 2.3 g	メルルーサのみりん風味焼き 豆腐の肉味噌 人参とさつまあげのきんぴら いんげんのマヨネーズサラダ 五目豆煮 炊き合わせ(人参・大根) 熱量 383 Kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 24.1 g 炭水化物 24.1 g 食塩相当量 1.7 g	豚皿風 キャベツとひき肉の中華炒め 卵の花とひじきの和え物 中華わかめサラダ 和風ポテトサラダ れんこんとそぼろのカレー炒め 熱量 406 Kcal たんぱく質 9.4 g 脂質 27.0 g 炭水化物 28.0 g 食塩相当量 3.1 g	
11月4週	11/23(月)	11/24(火)	11/25(水)	11/26(木)	11/27(金)	変更締切11月16日
	 勤労感謝の日	牛焼肉 白身魚ハンバーグ ごぼうの甘辛炒め ブロッコリーの醤油マヨネーズがけ もやしと木耳の中華和え ツナと白菜煮 熱量 469 Kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 35.7 g 炭水化物 25.8 g 食塩相当量 3.3 g	キタノメヌケの南蛮たれがけ 切干大根のそぼろ炒め チンゲン菜とあげの煮浸し 里芋ときゅうりのマヨネーズ和え 金時豆 れんこんのごま煮 熱量 464 Kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 20.0 g 炭水化物 48.7 g 食塩相当量 2.0 g	鶏のハニーマスタード 大根のカニカマあんかけ もやしと人参の炒め物 小松菜と玉ねぎのボン酢和え わかめとえのき茸の和え物 ごぼうとちくわのおかか煮 熱量 394 Kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 23.9 g 炭水化物 25.1 g 食塩相当量 2.9 g	ミックスフライ(アジフライ・ほたて風味フライ) 麻婆豆腐 ほうれん草のクリームスパゲティ ポテトサラダ いんげんのツナ和え ピーマンと人参のスタミナ炒め 熱量 488 Kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 35.3 g 炭水化物 28.6 g 食塩相当量 2.7 g	

シノブフーズ(株)
税込640円 おかずのみ

11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 (月～金 9:00～17:30)

口座引落としのご案内		11/2(月)		11/3(火)		11/4(水)		11/5(木)		11/6(金)		変更締切10日26日
10月26日～10月30日お届け		トマトソースハンバーグ ホタテ風味フライ 人参とさつまあげのきんぴら 黒豆				豚肉とキャベツのごまだれがけ ポークビーンズ チャプチェ きゅうりと大根のしそふりかけ和え		サワラの南部焼き 鶏ミンチの豆乳みそ炒め 洋風おから ポテトサラダ		チキン南蛮 白身魚ハンバーグのおろしポン酢がけ もやしとあげのオイスターソース炒め きゅうりとわかめの酢の物		
11月2日～11月6日お届け分		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 419 Kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 33.8 g 炭水化物 16.8 g 食塩相当量 2.1 g		熱量 351 Kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 27.2 g 炭水化物 12.5 g 食塩相当量 1.7 g		熱量 493 Kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 33.1 g 炭水化物 33.2 g 食塩相当量 2.5 g		
11月9日～11月13日お届け												
11月16日～11月20日お届け												
↓		11/9(月)		11/10(火)		11/11(水)		11/12(木)		11/13(金)		変更締切11日2日
12月14日(月)に口座引落とし		天ぷら(エビ・かき揚げ・南瓜) キャベツとひき肉の中華炒め れんこんとちくわのバター風味炒め もやしのマヨネーズ和え		牛すき焼き オムレツのだしあんかけ ふろふき大根 カニカマポテトサラダ		キタノメケの中華煮 まぜそば風 野菜のトマトソース煮 なます		鶏肉のレモンソースがけ 玉子の炒め物 雷こんにゃく ひじきのマヨネーズ和え		アジのみそ風味焼き お麴の天ぷら いんげんの卵の花和え カリフラワーの柚子胡椒マリネ		
※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。		熱量 393 Kcal たんぱく質 7.6 g 脂質 28.3 g 炭水化物 27.2 g 食塩相当量 2.3 g		熱量 356 Kcal たんぱく質 9.7 g 脂質 19.8 g 炭水化物 28.4 g 食塩相当量 1.9 g		熱量 371 Kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 18.6 g 炭水化物 27.4 g 食塩相当量 2.7 g		熱量 442 Kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 35.4 g 炭水化物 10.2 g 食塩相当量 2.0 g		熱量 363 Kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 14.1 g 炭水化物 35.1 g 食塩相当量 2.3 g		
		11/16(月)		11/17(火)		11/18(水)		11/19(木)		11/20(金)		
		チャーシューと大根煮 厚あげのカニカマあんかけ 麻婆春雨 枝豆と玉ねぎのチーズサラダ		カレイの甘酢あんかけ 照り焼きつくね きんぴらごぼう おろしポン酢えのき添え		牛焼肉 大根のだしあんかけ ピーマンと人参のスタミナ炒め 白菜と木耳のさっぱり和え		アサリと野菜の卵とじ 蒸し鶏とピーマンの醤油マヨネーズ炒め れんこんのごま煮 わかめの柑橘風味		カツカレー ねぎ焼き ひじき煮 パンプキンサラダ		
		熱量 354 Kcal たんぱく質 8.3 g 脂質 16.1 g 炭水化物 33.7 g 食塩相当量 2.2 g		熱量 403 Kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 19.1 g 炭水化物 35.2 g 食塩相当量 3.0 g		熱量 363 Kcal たんぱく質 9.2 g 脂質 27.6 g 炭水化物 20.8 g 食塩相当量 3.3 g		熱量 429 Kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 34.3 g 炭水化物 17.7 g 食塩相当量 2.9 g		熱量 332 Kcal たんぱく質 10.6 g 脂質 18.6 g 炭水化物 29.5 g 食塩相当量 2.3 g		
11月3週		11/23(月)		11/24(火)		11/25(水)		11/26(木)		11/27(金)		変更締切11日16日
11月4週				鶏のバジルソース 野菜の味噌炒め 糸こんにゃくとさつまあげの甘辛炒め 枝豆ポテトサラダ		エビのチリソース添え 照り焼き肉団子 小松菜と揚げの煮浸し 明太マカロニサラダ		デミグラスソースハンバーグ 干しエビとピーマンの炒め物 きんぴられんこん コールスローサラダ		キタノメケの味噌だれがけ ジャージャー麺風 五目豆煮 大根の甘酢漬け		
		熱量 411 Kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 32.2 g 炭水化物 10.9 g 食塩相当量 1.8 g		熱量 344 Kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 21.5 g 炭水化物 26.6 g 食塩相当量 2.0 g		熱量 364 Kcal たんぱく質 9.6 g 脂質 21.2 g 炭水化物 39.1 g 食塩相当量 2.8 g		熱量 365 Kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 15.2 g 炭水化物 32.9 g 食塩相当量 3.5 g				