



お弁当を

## おいしく召し上がっていただくためのお知らせです



お弁当が  
届いたら...



1

お届け後は冷蔵庫に保管し、  
配送当日の21時までにお召し上がりください。



2

※カップ入りのおかずは温めないでください。

デザート、お漬物や酢の物など、温めると風味を損なうおかずは、カップに入っていますので温める前にカップごと取り出してください。



3

容器は直接火にかけず、フタを取りラップをせず電子レンジで500W、1分30秒程度温めてください。

## メニュー変更、中止などの場合 0120-4884-16

お届け前週の火曜日18時までにご連絡ください。

火曜日18時を過ぎますと、次週以降の変更ができなくなります。

変更期日を過ぎた変更につきましては、

代金をお支払い頂くこととなります。予約注文のためご了承ください。



## 11月分 振替案内のお知らせ

### ご利用代金

11月1日(月)~11月26日(金)までの4週間分です。

月間メニュー表をご確認ください。

### 引き落とし日

12月13日(月)引き落とし【ご入金は引き落とし日前日までお願いします。】

※13日に口座引き落としされなかった場合、同月27日に再請求を致します。  
(一部の金融機関では再請求できないところもあります。)

※口座引き落としされなかった場合、次回引き落としに手数料がかかります。(200円)

※2回目の口座引き落としができない場合は、夕食宅配のご利用をストップさせて頂きます。

・・・ お弁当の変更・中止は ・・・

0120-4884-16

必ずお届け前週の火曜日までにご連絡ください。  
(急な入院などの場合もご連絡ください。)

メニューに関する事、その他ご意見などしお寄せください。  
記入後は、キリトリ線で切り離し配達スタッフにお渡しください。

キリトリ

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





今月の **11月12日(金) トンカツ カレーソース**

**おススメ** たっぷりの野菜を煮込んだカレーソースとバターオイルを絡めた玉ねぎをトッピングしたトンカツです。甘めのソースにスパイスの辛味が食欲増進させる一品です。使用されるスパイスは、ターメリックやクミン、カルダモンなどで、肝機能向上・免疫力向上・消化促進など様々な効果を持っています。

【スパイスの主な効能】

ターメリック/肝機能・免疫力向上 クミン/老化抑制、免疫力向上 カルダモン/消臭効果、精神安定作用 など

月	火	水	木	金
11/1	2	3	4	5
【白飯】 【カレイの天ぷら和風だれ】 【小松菜の和え物】 【ナスと厚揚げの煮物】 【ちくわケチャップ炒め】 【梅ごぼう】 おかずのみ 熱量 301 kcal タンパク質 14.5 g 脂質 17.5 g 炭水化物 17.6 g 食塩相当量 2.1 g	【白飯】 【豚しゃぶ】 【さといもの煮物】 【切干と彩り野菜のサラダ】 【チキンピカタ】 おかずのみ 熱量 276 kcal タンパク質 11.0 g 脂質 16.6 g 炭水化物 21.4 g 食塩相当量 1.5 g	【白飯】 【ソースカツ】 【青菜の中華和え】 【野菜の生姜煮】 【大豆トマト煮込み】 【大根とワカメの酢の物】 おかずのみ 熱量 328 kcal タンパク質 20.0 g 脂質 19.7 g 炭水化物 17.5 g 食塩相当量 2.7 g	【白飯】★ミニ大福 【赤魚のみりん焼き】 【チンゲン菜と蒲鉾の和え物】 【ミニハンバーグミートソースかけ】 【白菜のクリーム和え】 【南瓜のバター煮】 おかずのみ 熱量 255 kcal タンパク質 12.4 g 脂質 13.3 g 炭水化物 25.0 g 食塩相当量 1.5 g	【高菜ご飯】 (222kcal) 【鶏の唐揚げ】 【ほうれん草としらす和え】 【野菜とさつま揚げの生姜煮】 【ピーマンの塩昆布和え】 【酢ごぼう】 おかずのみ 熱量 301 kcal タンパク質 10.9 g 脂質 20.3 g 炭水化物 18.9 g 食塩相当量 2.4 g
8	9	10	11	12 <b>おススメ</b>
【白飯】 【デミグラスハンバーグ】 【大豆とひじき煮】 【紅白なます】 【ほうれん草の和え物】 おかずのみ 熱量 346 kcal タンパク質 18.0 g 脂質 18.7 g 炭水化物 29.2 g 食塩相当量 2.3 g	【白飯】 【豚の生姜焼き】 【インゲンの胡麻和え】 【高野の煮物】 【牛肉ごぼう】 【タケノコのきんぴら】 おかずのみ 熱量 291 kcal タンパク質 12.0 g 脂質 16.3 g 炭水化物 24.7 g 食塩相当量 2.1 g	【鮭ごはん】 (246kcal) 【ひとくちエビカツ】 【小松菜の胡麻和え】 【温野菜明太マヨ味】 【肉団子の煮物】 【大豆クリーム煮】 おかずのみ 熱量 250 kcal タンパク質 6.9 g 脂質 12.5 g 炭水化物 22.5 g 食塩相当量 1.7 g	【白飯】 【いなり餃子】 【カニカマとカリフラワーの酢の物】 【がんもとナスの煮物】 【チンゲン菜のおかか和え】 【根菜の和サラダ】 おかずのみ 熱量 326 kcal タンパク質 15.1 g 脂質 16.6 g 炭水化物 28.9 g 食塩相当量 2.3 g	【白飯】★ダイスゼリー <b>おススメ</b> 【トンカツ カレーソースかけ】 【切干とこつぷあげ煮】 【ほうれん草の和え物】 【卵の花】 おかずのみ 熱量 299 kcal タンパク質 10.9 g 脂質 15.8 g 炭水化物 25.6 g 食塩相当量 2.4 g
15	16	17	18	19
【白飯】★ミニ大福 【オムレツハヤシソース】 【梅しそ風味ささみフライ】 【ワケギの酢味噌かけ】 【切干大根とツナのサラダ】 おかずのみ 熱量 281 kcal タンパク質 11.6 g 脂質 13.8 g 炭水化物 26.4 g 食塩相当量 2.1 g	【ゆかりご飯】 (238kcal) 【サゴシの煮つけ】 【チンゲン菜の和え物】 【春雨と野菜の炒めもの】 【ひじきのしそ風味サラダ】 【蓮根の包子】 おかずのみ 熱量 259 kcal タンパク質 19.8 g 脂質 12.0 g 炭水化物 24.7 g 食塩相当量 2.6 g	【白飯】 【豚すき焼き風】 【ほうれん草と椎茸のお浸し】 【平天の煮物】 【ナスと三色ピーマンの中華風マリネ】 【大根とじゃこのぼん酢和え】 おかずのみ 熱量 267 kcal タンパク質 10.8 g 脂質 16.0 g 炭水化物 19.8 g 食塩相当量 2.3 g	【白飯】 【サバのレモンペッパー焼き】 【インゲンのピリ辛和え】 【牛肉野菜炒め】 【コロッケ】 【ガンモ煮】 おかずのみ 熱量 288 kcal タンパク質 15.7 g 脂質 16.8 g 炭水化物 17.8 g 食塩相当量 2.3 g	【白飯】 【天ぷら (エビ含む)】 【大根菜の和え物】 【がんもの煮物】 【中華焼売】 【蓮根のきんぴら】 おかずのみ 熱量 347 kcal タンパク質 17.3 g 脂質 12.3 g 炭水化物 40.9 g 食塩相当量 2.2 g
22	23	24	25	26
【白飯】 【豚焼肉サラダ】 【焼きビーフン】 【ナスのおろし柚子あん】 【刻み昆布煮】 おかずのみ 熱量 298 kcal タンパク質 11.0 g 脂質 19.3 g 炭水化物 20.0 g 食塩相当量 2.4 g	【白飯】 【ミニチキンカツ】 【ほうれん草の昆布お浸し】 【肉じゃが】 【春雨とほぐし鶏の酢の物】 【マカロニサラダ】 おかずのみ 熱量 341 kcal タンパク質 14.5 g 脂質 23.3 g 炭水化物 16.7 g 食塩相当量 2.8 g	【白飯】 【牛すき焼き】 【お煮しめ】 【チンゲン菜とタケノコの和え物】 【ポテトサラダ】 おかずのみ 熱量 299 kcal タンパク質 12.7 g 脂質 18.0 g 炭水化物 17.3 g 食塩相当量 2.0 g	【いりこ菜飯】 (240kcal) 【チーズはんぺんフライ】 【大根菜の和え物】 【チキンマカロニグラタン風】 【ナスの甘味噌炒め】 【鶏そぼろきんぴら】 おかずのみ 熱量 293 kcal タンパク質 10.8 g 脂質 15.3 g 炭水化物 27.7 g 食塩相当量 2.7 g	【白飯】★ブチケーキ 【白身フライ甘酢あんかけ】 【野菜のとうふハンバーグ】 【チンゲン菜の和え物】 【玉子サラダ】 おかずのみ 熱量 317 kcal タンパク質 13.4 g 脂質 14.5 g 炭水化物 32.5 g 食塩相当量 2.1 g

- お届け後は冷蔵庫に保管し、配送当日の21時までにお召し上がりください。
- 容器は直接火にかけず、電子レンジで500W、1分30秒程度温めてください。
- 食材入荷の都合により、メニューを変更させて頂く場合があります。ご了承ください。
- お米は国産米であり、約140gです。熱量(カロリー)は140gあたり235kcalです。
- 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ことがあります。
- 栄養成分値はおかずのみの値です。
- 本製造工場では、卵・乳・小麦・エビ・カニ・そば・落花生等を含む製品を生産しています。
- 『★デザート』の表記はデザートのご提供となります。誤ってレンジにかけないでください。

空容器は、次回の配達時に回収しますので『洗剤』で軽く洗ってご返却下さい。(容器内にゴミがない状態でお返しくださいますようお願いいたします。)

●●●● **⚠️ ご注意ください** ●●●●

メニュー変更、中止などの場合は、**お届け前週の火曜日18時まで**にご連絡ください。  
火曜日18時を過ぎますと、次週以降の変更ができなくなります。**変更期日を過ぎた変更**につきましては、**代金をお支払い頂く**ことになります。予約注文のためご了承ください。

**お問合せ** 月曜日～金曜日 [9:00～18:00]  
**0120-4884-16**