



今月の おススメ **4月11日(月) 牛すき焼き**

普段よりもお肉を多く使用し食べ応えのあるメニューになっております。かつお・いりこだしを使用したコクと旨みのきいた淡口調味液で味付けし、あらゆる年齢層の方でも食べやすくしています。牛肉には必須アミノ酸がバランスよく含まれており、調理による損失も少なく体内での吸収率も97%と高いので、ご年配の方には特にご賞味いただきたい一品です。

【牛肉の栄養】 トリプトファン/うつ病の予防、脳機能の向上、不眠症の改善 ミオグロビン/貧血予防・改善
 タウリン/胆汁酸分泌促進、肝機能の向上、血圧降下作用 ロイシン/タンパク質の合成促進・分解抑制、筋肉の増強など

月	火	水	木	金
4/4	5	6	7	8
【白飯】 【エビフライタルタルソースかけ】 【ナポリタンスパゲティ】 【なすの甘味噌炒め】 【小松菜とかまぼこのお浸し】おかずのみ	【白飯】 【サゴシの煮つけ】 【カニカマとカリフラワーの酢の物】 【麻婆豆腐】 【チンゲン菜のおかか和え】 【キャベツとひじきのしそ風味サラダ】おかずのみ	【白飯】 【トマトソースオムレツ】 【がんとナスの煮物】 【ほうれん草としらす和え】 【切干大根とツナのサラダ】おかずのみ	【わかめご飯】(253kcal) 【白身フライ甘酢あんかけ】 【高野の煮物】 【インゲンのピリ辛和え】 【玉子サラダ】おかずのみ	【白飯】★ブチシュー 【デミグラスハンバーグ】 【野菜の生姜煮】 【紅白なます】 【小松菜とタケノコのナムル】おかずのみ
熱量 349 kcal タンパク質 12.4 g 脂質 13.2 g 炭水化物 45.8 g 食塩相当量 2.4 g	熱量 250 kcal タンパク質 15.3 g 脂質 12.1 g 炭水化物 20.3 g 食塩相当量 2.7 g	熱量 288 kcal タンパク質 7.2 g 脂質 14.0 g 炭水化物 31.9 g 食塩相当量 2.2 g	熱量 352 kcal タンパク質 13.5 g 脂質 20.1 g 炭水化物 28.9 g 食塩相当量 2.3 g	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
11	12	13	14	15
【うめご飯】(238kcal)★ 【牛すき焼き】 【お煮しめ】 【ほうれん草のしそ風味サラダ】 【★桜もち】おかずのみ	【白飯】 【アジしそ巻きフライ】 【小松菜とさつま揚げの和え物】 【大豆とひじき煮】 【玉ねぎとえのきのぼん酢和え】 【ちくわのチリソース風味炒め】おかずのみ	【ゆかりご飯】(238kcal) 【いなり餃子】 【チンゲン菜の中華和え】 【かぼちゃと野菜のカレー煮】 【人参の生姜和え】 【エビ団子の煮物】おかずのみ	【白飯】 【メバルの塩焼き】 【ほうれん草ときざみ揚げの和え物】 【野菜のとうふハンバーグ】 【がんもの煮物】 【蓮根のきんぴら】おかずのみ	【白飯】 【チーズはんぺんフライ】 【大根と人参の中華風サラダ】 【温野菜明太マヨ味】 【牛肉ごぼう】 【インゲンの胡麻和え】おかずのみ
熱量 300 kcal タンパク質 10.0 g 脂質 18.0 g 炭水化物 23.2 g 食塩相当量 1.4 g	熱量 309 kcal タンパク質 12.2 g 脂質 13.9 g 炭水化物 33.5 g 食塩相当量 3.6 g	熱量 256 kcal タンパク質 7.2 g 脂質 14.7 g 炭水化物 22.7 g 食塩相当量 2.2 g	熱量 246 kcal タンパク質 12.7 g 脂質 10.7 g 炭水化物 17.8 g 食塩相当量 1.7 g	熱量 272 kcal タンパク質 13.2 g 脂質 17.2 g 炭水化物 15.4 g 食塩相当量 2.5 g
18	19	20	21	22
【白飯】 【鶏の唐揚げ】 【小松菜の胡麻ドレサラダ】 【南瓜とちくわの煮物】 【麻婆ナス】 【にらまんじゅう】おかずのみ	【白飯】★ミニ大福 【赤魚のみりん焼き】 【ほうれん草とちくわの和え物】 【牛肉野菜炒め】 【タケノコのきんぴら】 【キャベツとひじきのコールスロー】おかずのみ	【白飯】 【天ぷら(エビ含む)】 【中華しゅうまい】 【白菜の煮物】 【チンゲン菜とかまぼこの和え物】 【根菜の和サラダ】おかずのみ	【白飯】 【サバのレモンペッパー焼き】 【チンゲン菜の胡麻和え】 【肉団子酢豚風】 【大根の酢の物】 【大豆クリーム煮】おかずのみ	【高菜ご飯】(222kcal) 【豚肉の生姜焼き】 【インゲンの胡麻和え】 【ほうれん草の玉子とし】 【大豆とひじき煮】 【卵の花】おかずのみ
熱量 287 kcal タンパク質 14.0 g 脂質 13.9 g 炭水化物 25.6 g 食塩相当量 2.4 g	熱量 256 kcal タンパク質 19.5 g 脂質 12.5 g 炭水化物 24.6 g 食塩相当量 2.5 g	熱量 354 kcal タンパク質 13.4 g 脂質 18.6 g 炭水化物 32.7 g 食塩相当量 2.2 g	熱量 291 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	熱量 282 kcal タンパク質 9.9 g 脂質 16.0 g 炭水化物 24.6 g 食塩相当量 2.2 g
25	26	27 使い捨て容器	28 使い捨て容器	29 使い捨て容器
【白飯】★わらび餅 【豆腐ステーキ】 【焼きビーフン】 【チンゲン菜とさつま揚げの和え物】 【ポテトサラダ】おかずのみ	【白飯】 【トンカツ カレーソース】 【豆腐とごぼうの炒め物】 【小松菜の胡麻風味サラダ】 【ふきのゴマ煮】おかずのみ	【白飯】 【ブルコギ風豚焼肉】 【春雨と野菜の中華風】 【コロッケ】 【梅ごぼう】	【いりこ菜飯】(275kcal) 【梅しそ風味ささみフライ】 【キャベツとひじきの胡麻サラダ】 【白菜とさつま揚げの生姜煮】 【小松菜と蒲鉾の和え物】 【大根と人参のナムル】おかずのみ	【白飯】 【サバの味噌煮】 【チンゲン菜ときざみ揚げの和え物】 【里芋と平天の煮物】 【玉ねぎとえのきのぼん酢和え】 【鶏と根菜のうま辛煮】おかずのみ
熱量 354 kcal タンパク質 13.5 g 脂質 15.2 g 炭水化物 40.3 g 食塩相当量 2.8 g	熱量 366 kcal タンパク質 10.6 g 脂質 14.7 g 炭水化物 45.9 g 食塩相当量 2.7 g	熱量 288 kcal タンパク質 8.5 g 脂質 19.7 g 炭水化物 22.4 g 食塩相当量 2.1 g	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	熱量 324 kcal タンパク質 14.5 g 脂質 16.7 g 炭水化物 27.6 g 食塩相当量 2.4 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~2分、600W:1分15秒~1分40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となります。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]
 フリーコール 0120-4884-16