6月メニュー表

今月のおススメ **6月27日(月) おろしハンバーグ**
 大根には様々な消化酵素が含まれており、大根おろしにすることで老化防止や免疫力向上などの効果が期待できます。

ご利用代金 5月30日(月)~7月1日(金)までの**5週間分**の合計金額となります。
 ※通常より1週分多くとなっております

引き落とし日 7月12日(火)引き落とし ※ご入金引き落とし日前日までにお申し込みください。

月	火	水	木	金
5/30	31	6/1	2	3
【白飯】 【肉豆腐】 【平天の煮物】 【チンゲン菜ときざみ揚げの和え物】 【春雨とほくし鶏の酢の物】おかずのみ 熱量 298 kcal タンパク質 14.3 g 脂質 14.2 g 炭水化物 28.0 g 食塩相当量 2.6 g	【白飯】 【チーズはんぺんフライ】 【小松菜とえのきの和え物】 【お煮しめ】 【ほうれん草とタケノコのナムル】 【ナスのおろし柚子あん】おかずのみ 熱量 296 kcal タンパク質 11.5 g 脂質 15.6 g 炭水化物 29.6 g 食塩相当量 2.2 g	【白飯】 【オムレツデミグラスソース】 【チキンマカロニグラタン風】 【チンゲン菜のしそ風味サラダ】 【南瓜のバター煮】 おかずのみ 熱量 252 kcal タンパク質 11.6 g 脂質 12.4 g 炭水化物 22.8 g 食塩相当量 2.8 g	【白飯】★プチシュー 【赤魚の塩焼き】 【梅ごぼう】 【小松菜と玉子の中華炒め】 【大根と人参のナムル】 【ひじきとキャベツの和風サラダ】おかずのみ 熱量 255 kcal タンパク質 10.2 g 脂質 10.3 g 炭水化物 29.5 g 食塩相当量 2.0 g	【筍ご飯】(245kcal) 【照り焼きハンバーグ】 【白菜とさつま揚げの生姜煮】 【インゲンの胡麻和え】 【大根と人参のナムル】おかずのみ 熱量 309 kcal タンパク質 10.8 g 脂質 21.1 g 炭水化物 19.5 g 食塩相当量 2.3 g
6	7	8	9	10
【白飯】 【白身フライ】 【ほうれん草の昆布お浸し】 【麻婆豆腐】 【甘辛ゴボウ】 【タケノコ焼売】 おかずのみ 熱量 289 kcal タンパク質 10.5 g 脂質 14.7 g 炭水化物 22.8 g 食塩相当量 2.3 g	【白飯】 【肉団子酢豚風】 【切干大根のサラダ】 【京都九条ねぎ入りオムレツ】 【春雨の中華炒め】 【チンゲン菜と蒲鉾の和え物】おかずのみ 熱量 226 kcal タンパク質 15.4 g 脂質 7.5 g 炭水化物 26.2 g 食塩相当量 2.4 g	【白飯】★わらび餅 【豚肉の生姜和え】 【小松菜とちくわの和え物】 【エビ団子の煮物】 【ふきの胡麻煮】 【玉子サラダ】 おかずのみ 熱量 295 kcal タンパク質 11.5 g 脂質 18.3 g 炭水化物 21.0 g 食塩相当量 2.3 g	【白飯】 【メバルのスパイス焼き】 【ほうれん草ときざみ揚げの和え物】 【がんもの煮物】 【野菜コロケ】 【ピーマン塩昆布和え】 おかずのみ 熱量 265 kcal タンパク質 10.6 g 脂質 12.4 g 炭水化物 26.6 g 食塩相当量 2.7 g	【ゆかりご飯】(238kcal) 【牛すき焼き風】 【さといも田楽】 【チンゲン菜とコーンの和え物】 【蓮根のきんぴら】 おかずのみ 熱量 274 kcal タンパク質 8.9 g 脂質 14.4 g 炭水化物 25.9 g 食塩相当量 2.0 g
13	14	15	16	17
【白飯】 【エビカツハヤシソース】 【温野菜明太マヨ味】 【小松菜とさつま揚げの煮浸し】 【ひじきとキャベツのコールスロー】 おかずのみ 熱量 302 kcal タンパク質 9.2 g 脂質 17.4 g 炭水化物 31.4 g 食塩相当量 2.2 g	【わかめご飯】(253kcal) 【シルバーのかば焼き風】 【青菜の中華和え】 【ミニハンバーグミートソースかけ】 【大根とじゃこのぼん酢和え】 【卵の花】 おかずのみ 熱量 275 kcal タンパク質 13.0 g 脂質 13.5 g 炭水化物 24.1 g 食塩相当量 2.6 g	【白飯】 【ソースとんかつ】 【高野豆腐の玉子とじ】 【切干大根と青菜の煮物】 【タケノコのきんぴら】 【大豆のトマト煮】 おかずのみ 熱量 303 kcal タンパク質 9.8 g 脂質 14.0 g 炭水化物 33.7 g 食塩相当量 1.6 g	【白飯】 【チキンカツ】 【チンゲン菜とかまぼこのお浸し】 【豆腐とごぼうの炒め物】 【紅白なます】 【ポテトサラダ】 おかずのみ 熱量 291 kcal タンパク質 10.5 g 脂質 16.5 g 炭水化物 24.3 g 食塩相当量 1.8 g	【白飯】★ミニ大福(黄) 【牛肉野菜炒め】 【ほうれん草の玉子とじ】 【ナスと三色ピーマンの和風マリネ】 【ひじきとキャベツの中華風サラダ】 おかずのみ 熱量 314 kcal タンパク質 13.1 g 脂質 20.8 g 炭水化物 30.9 g 食塩相当量 2.6 g
20	21	22	23	24
【白飯】 【天ぷら(エビを含む)】 【中華焼売】 【野菜ときざみ揚げの生姜煮】 【大根の酢の物】 【ちくわケチャップ炒め】おかずのみ 熱量 302 kcal タンパク質 12.2 g 脂質 13.6 g 炭水化物 32.9 g 食塩相当量 2.4 g	【白飯】★ミニ大福(白) 【豚しゃぶ】 【大豆とひじき煮】 【チンゲン菜のおかか和え】 【なすの甘味噌和え】 おかずのみ 熱量 329 kcal タンパク質 13.2 g 脂質 18.9 g 炭水化物 23.8 g 食塩相当量 2.0 g	【白飯】 【サバの味噌煮】 【ほうれん草の胡麻和え】 【梅しそ風味ささみフライ】 【カニカマとカリフラワーの酢の物】 【切干大根の煮物】 おかずのみ 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	【白飯】 【油淋鶏】 【きんぴらごぼう】 【小松菜ときざみ揚げの和え物】 【根菜の和サラダ】 おかずのみ 熱量 303 kcal タンパク質 11.0 g 脂質 15.7 g 炭水化物 30.6 g 食塩相当量 2.3 g	【白飯】 【アジしそ巻きフライ】 【ひじきとキャベツの胡麻風味サラダ】 【春雨と野菜の中華風】 【厚揚げの煮物】 【鶏そぼろきんぴら】おかずのみ 熱量 283 kcal タンパク質 11.1 g 脂質 14.5 g 炭水化物 27.5 g 食塩相当量 1.8 g
27	28	29	30	7/1
【白飯】★カットゼリー 【おろしハンバーグ】 【南瓜とちくわの煮物】 【チンゲン菜とコーンの和え物】 【マカロニカレー風マヨ和え】おかずのみ 熱量 272 kcal タンパク質 12.7 g 脂質 12.9 g 炭水化物 29.9 g 食塩相当量 2.7 g	【白飯】 【太刀魚の塩焼き】 【酢ごぼう】 【切干とこつぷあげ煮】 【ほうれん草しそ風味サラダ】 【すき焼き風大豆肉】おかずのみ 熱量 241 kcal タンパク質 10.4 g 脂質 12.5 g 炭水化物 27.2 g 食塩相当量 2.7 g	【白飯】 【彩り豆ご飯】(246kcal) 【鶏の唐揚げ】 【小松菜としらす和え】 【高野の煮物】 【大根とわかめの酢の物】 【キャベツと人参のコールスロー】おかずのみ 熱量 301 kcal タンパク質 10.8 g 脂質 20.5 g 炭水化物 19.8 g 食塩相当量 2.3 g	【白飯】 【ブルコギ風豚焼肉】 【焼きビーフン】 【牛肉ごぼう】 【ナスと三色ピーマンの中華風マリネ】 おかずのみ 熱量 263 kcal タンパク質 11.0 g 脂質 13.8 g 炭水化物 21.4 g 食塩相当量 2.7 g	【白飯】 【ロースカツ】 【インゲンの胡麻和え】 【とうふハンバーグ】 【白菜のクリーム煮】 【鶏のうま辛煮】 おかずのみ 熱量 279 kcal タンパク質 14.4 g 脂質 17.4 g 炭水化物 20.1 g 食塩相当量 1.8 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**