



今月の **1月5日(木)豆腐ステーキ**

おススメ 豆腐ステーキの生地には野菜を練り込んでおり、野菜の風味豊かな仕上がりとなっています。豆腐の原料の大豆には脂肪の代謝向上、高血圧・高コレステロール防止など様々な効果が期待できます。

1月分 振替のお知らせ **ご利用代金** 1月5日(木)~1月27日(金)までの4週間分の合計金額となります。
引き落とし日 2月13日(月)引き落とし ※ご入金は引き落とし日前日までをお願いします。

1月4日(水)まで お休み

月 1/2	火 3	水 4	木 5	金 6
			<p>おススメ</p> <p>【白飯】 【豆腐ステーキ】 【野菜と蒲鉾の煮物】 【チンゲン菜のしそ風味サラダ】 【ポテトサラダ】 おかずのみ</p> <p>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</p>	<p>【白飯】 【タルタル風味マグロカツ】 【キャベツとひじきの和風サラダ】 【春雨と野菜の中華風】 【小松菜ときざみ揚げの和え物】 【甘辛ごぼう】 おかずのみ</p> <p>熱量 280 kcal タンパク質 12.5 g 脂質 19.7 g 炭水化物 29.6 g 食塩相当量 2.1 g</p>
			9	10
			<p>【白飯】★ミニ大福(草) 【豚肉の生姜焼き】 【ほうれん草ときざみ揚げの和え物】 【エビと蓮根の練り物の天ぷら】 【紅白なます】 【卵の花】 おかずのみ</p> <p>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</p>	<p>【白飯】 【赤魚のみりん焼き】 【チンゲン菜とちくわの和え物】 【牛肉野菜炒め】 【タケノコのきんぴら】 【キャベツと人参のコールスロー】 おかずのみ</p> <p>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</p>
			11	12
			<p>【白飯】 【いなり餃子】 【大根とワカメの酢の物】 【かぼちゃと野菜のカレー煮】 【小松菜のピリ辛和え】 【大根と人参のナムル】おかずのみ</p> <p>熱量 256 kcal タンパク質 7.2 g 脂質 10.7 g 炭水化物 27.7 g 食塩相当量 2.2 g</p>	<p>【ゆかりご飯】(236kcal) 【メバルの塩焼き】 【ほうれん草とカニカマの和え物】 【麻婆ナス】 【春雨の中華風】 【根菜の和サラダ】 おかずのみ</p> <p>熱量 286 kcal タンパク質 12.7 g 脂質 13.2 g 炭水化物 17.8 g 食塩相当量 1.8 g</p>
			13	16
			<p>【白飯】 【デミグラスハンバーグ】 【切り干しとこつぶ揚げの煮物】 【小松菜の胡麻風味サラダ】 【ちくわのチリソース風味炒め】 おかずのみ</p> <p>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</p>	<p>【白飯】 【牛すき焼き】 【お煮しめ】 【小松菜とタケノコのナムル】 【ツナサラダ】 おかずのみ</p> <p>熱量 300 kcal タンパク質 10.0 g 脂質 16.0 g 炭水化物 23.2 g 食塩相当量 2.3 g</p>
			17	18
			<p>【わかめご飯】(251kcal)★プチケーキ 【アジしそ巻きフライ】 【ほうれん草とさつま揚げの和え物】 【大豆とひじき煮】 【春雨とほぐし鶏の酢の物】 【ナスと三色ピーマンの中華風マリネ】 おかずのみ</p> <p>熱量 242 kcal タンパク質 11.4 g 脂質 13.4 g 炭水化物 20.4 g 食塩相当量 2.6 g</p>	<p>【白飯】 【九条ネギオムレツ】 【キャベツとひじきの中華風サラダ】 【がんもとナスの煮物】 【小松菜とカニカマの和え物】 【大根とじゃこのぼん酢和え】おかずのみ</p> <p>熱量 271 kcal タンパク質 12.0 g 脂質 12.3 g 炭水化物 23.9 g 食塩相当量 2.1 g</p>
			19	20
			<p>【白飯】 【鶏の唐揚げ】 【ほうれん草の胡麻ドレサラダ】 【野菜のとうふハンバーグ】 【ふきのゴマ煮】 【すき焼き風大豆肉】おかずのみ</p> <p>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</p>	<p>【白飯】 【天ぷら(エビ・イカ含む)】 【中華しゅうまい】 【野菜の生姜煮】 【チンゲン菜とかまぼこの和え物】 【蓮根のきんぴら】 おかずのみ</p> <p>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</p>
			23	24
			<p>【白飯】 【メルルーサの煮つけ】 【カニカマとカリフラワーの酢の物】 【麻婆豆腐】 【ほうれん草のおかか和え】 【エビ団子の煮物】 おかずのみ</p> <p>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</p>	<p>【白飯】 【エビカツ タルタルソース添え】 【ナポリタンスパゲティ】 【小松菜とかまぼこのお浸し】 【なすの甘味噌炒め】おかずのみ</p> <p>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</p>
			25	26
			<p>【いりこ菜飯】(244kcal)★わらび餅 【白身フライ甘酢あんかけ】 【平天の煮物】 【インゲンのピリ辛和え】 【玉子サラダ】 おかずのみ</p> <p>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</p>	<p>【白飯】 【ビーフソースオムレツ】 【白菜とさつま揚げの生姜煮】 【ほうれん草としらす和え】 【鶏と根菜のうま辛煮】おかずのみ</p> <p>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 2.8 g</p>
			27	
			<p>【白飯】 【目玉焼きフライ】 【チンゲン菜とえのきの和え物】 【温野菜明太マヨ味】 【大根と人参の中華風サラダ】 【牛肉ごぼう】 おかずのみ</p> <p>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</p>	

- 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