128号

ゆうたく瓦版

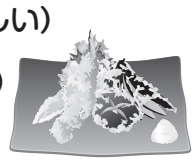
毎日の生活に役立つサービスや
夕食宅配からのお知らせを
お届けします。

お礼

昨年10月に行ないました「ご利用者アンケート」へのご協力ありがとうございました。
（198名の方からご提出いただきました。）

お気に入りメニュー BEST3

1. 天ぷら（エビや野菜以外でも増やして欲しい）
2. ハンバーグ（デミグラス、おろし、照焼き）
3. 牛すき焼き、鶏の唐揚げ



こんなメニュー入れて BEST3

1. おでん…2月3日（金）のメニューに入れました
2. 焼き魚（地物、旬の物）
3. 中華（酢豚、八宝菜、チンジャオロースなど）

その他にもエピソードやご意見、ご感想についても温かいお声をいただき、スタッフ全員のモチベーション向上につながっています。
いただいたご意見につきましては、今後のメニュー開発やサービス改善につなげていきます。

②月分 振替案内のお知らせ

ご利用代金 月間メニュー表をご確認ください。

1月30日（月）～2月24日（金）までの4週間分です。

引き落とし日

3月13日（月）引き落とし【ご入金は引き落とし日前日までにお願いします。】

※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

フリーコール 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。）

キリトリ

メニューに関すること、その他ご意見どし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。

ウラ面もご覧ください

2月 メニュー表

新メニュー

利用者アンケートの声から新メニューを作ってみました！

2月23日(木)いわしの天ぷら和風あんかけ
イワシはDHAやIPAが豊富で、これは脳・神経組織の機能向上や悪玉コレステロールの抑制などの働きが期待できます。また、骨や歯を強化するカルシウムも含まれています。

2月分 振替のお知らせ

詳しいご案内は裏面にあります。

ご利用代金 1月30日(月)~2月24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 3月13日(月)引き落とし ※ご入金は引き落とし日前日までにお願いします。

月	火	水	木	金
1/30	31	2/1	2	3
【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	【白飯】★ミニ大福（黄） 【サバの味噌煮】 【チンゲン菜とカニカマの和え物】 【きんぴらごぼう】 【白菜のクリーム和え】 【南瓜のバター煮】おかずのみ	【白飯】 【ロースカツ】 【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	【白飯】 【メバルの煮つけ】 【ほうれん草と蒲鉾の和え物】 【ナスと厚揚げの煮物】 【ちくわケチャップ炒め】 【マカロニサラダ】おかずのみ	【高菜ご飯】(222kcal) 【おでん】 利用者アンケートの声 【九条ねぎ入りオムレツ】 【インゲンの胡麻和え】 【酢ごぼう】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 1.9 g	熱量 267 kcal タンパク質 10.7 g 脂質 9.6 g 炭水化物 31.8 g 食塩相当量 2.2 g	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	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	熱量 268 kcal タンパク質 15.3 g 脂質 11.2 g 炭水化物 31.1 g 食塩相当量 2.0 g
6	7	8	9	10
【白飯】 【デミグラスハンバーグ】 【大豆とひじき煮】 【紅白なます】 【ほうれん草と蒲鉾の和え物】おかずのみ	【鮭ごはん】(246kcal) 【豚の生姜焼き】 【小松菜の和風ドレッシング和え】 【高野の煮物】 【牛肉ごぼう】 【タケノコのきんぴら】おかずのみ	【白飯】 【チーズはんぺんフライ】 【大根菜ときざみ揚げの和え物】 【チキンマカロニグラタン風】 【ナスの甘味噌炒め】 【刻み昆布煮】おかずのみ	【白飯】★ダイスゼリー 【いなり餃子】 【カニカマとカリフラワーの酢の物】 【がんもの煮物】 【チンゲン菜とさつま揚げの和え物】 【根菜の和サラダ】おかずのみ	【白飯】 【シルバーの塩焼き】 【ほうれん草のおかか和え】 【切干とこつぶあげ煮】 【すき焼き風大豆肉】 【卵の花】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	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 289 kcal タンパク質 11.1 g 脂質 14.9 g 炭水化物 27.7 g 食塩相当量 2.7 g	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	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
13	14	15	16	17
【ゆかりご飯】(238kcal) 【オムレツハヤシソース】 【梅しそ風味ささみフライ】 【チンゲン菜のナムル】 【切干大根とツナのサラダ】おかずのみ	【白飯】 【ミニチキンカツ】 【小松菜の昆布お浸し】 【麻婆ナス】 【春雨とほぐし鶏の酢の物】 特別デザート 【カットどら焼きケーキ】おかずのみ★デザート	【白飯】 【豚肉の味噌炒め風】 【ほうれん草と椎茸の煮浸し】 【エビ団子の煮物】 【ナスと三色ピーマンの中華風マリネ】 【大根とじゃこのぽん酢和え】おかずのみ	【白飯】 【タラの照り焼き風】 【小松菜の胡麻和え】 【牛肉野菜炒め】 【カレーコロッケ】 【大根の煮物】おかずのみ	【白飯】 【豚焼肉サラダ】 【焼きビーフン】 【インゲンのピリ辛和え】 【タケノコ焼売】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	熱量 311 kcal タンパク質 14.5 g 脂質 20.3 g 炭水化物 31.7 g 食塩相当量 2.8 g	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	熱量 268 kcal タンパク質 12.7 g 脂質 13.8 g 炭水化物 19.8 g 食塩相当量 2.3 g	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
20	21	22	23 天皇誕生日(祝日)	24
【白飯】 【天ぷら(エビ含む)】 【大根菜ときざみ揚げの和え物】 【白菜と蒲鉾の生姜煮】 【中華焼売】 【蓮根のきんぴら】おかずのみ	【いりこ菜飯】(240kcal) 【牛すき焼き】 【お煮しめ】 【切干と人参のナムル】 【酢ごぼう】おかずのみ	【白飯】 【サゴシの煮つけ】 【チンゲン菜のおかか和え】 【春雨と野菜の炒めもの】 【ひじきのしそ風味サラダ】 【鶏と根菜のうま辛煮】おかずのみ	利用者アンケートの声 ※祝日お休み登録の方は配達はありません。 【白飯】 【いわしの天ぷら和風あんかけ】 【野菜のとうふハンバーグ】 【小松菜とさつま揚げの和え物】 【玉子サラダ】おかずのみ	【白飯】★ミニ大福（白） 【鶏の唐揚げ】 【小松菜としらす和え】 【野菜とさつま揚げの生姜煮】 【ピーマンの塩昆布和え】 【大豆クリーム煮】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	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	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	熱量 317 kcal タンパク質 13.4 g 脂質 14.5 g 炭水化物 29.4 g 食塩相当量 2.1 g	熱量 331 kcal タンパク質 10.9 g 脂質 20.3 g 炭水化物 20.9 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ご協力おねがいします。)

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】
フリーコール 0120-4884-16