



ゆうたぐ瓦版

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。



ゴールデンウィークについてのご案内



5月3日(水)・4日(木)・5日(金)の3日間は**お休み**させていただきます。

4月	日	月	火	水	木	金	土						
16	休み	17	通常配達	18	通常配達 4月24日(月)~ 4月28日(金)分の 変更締め切り日	19	通常配達	20	通常配達	21	通常配達	22	休み
23	休み	24	通常配達	25	通常配達 5月1日(月)~ 5月12日(金)分の 変更締め切り日	26	通常配達	27	通常配達	28	通常配達	29	休み 昭和の日

ご注意
ください

5月	日	月	火	水	木	金	土						
4/30	休み	1	通常配達	2	通常配達 5月15日(月)~ 5月19日(金)分の 変更締め切り日	3	憲法記念日 ! 休み	4	みどりの日 ! 休み	5	こどもの日 ! 休み	6	休み
7	休み	8	通常配達	9	通常配達 5月15日(月)~ 5月19日(金)分の 変更締め切り日	10	通常配達	11	通常配達	12	通常配達	13	休み

メニュー変更、中止などの場合 お電話ください **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。

**5月1日(月)~5月12日(金)配達分の変更・中止は
4月25日(火)18時までにご連絡ください。**



5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。

5月1日(月)~6月2日(金)までの5週間分です。

引き落とし日

6月12日(月)引き落とし【ご入金引き落とし日前日までお願いします。】

- ※12日に口座引き落としされなかった場合、同月27日(火)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いただきます。

..... 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、その他ご意見どしどしお寄せください。
記入後は、キトリ線で切り離し配達スタッフにお渡してください。



ご利用代金 5月1日(月)~6月2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 6月12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ます。



今月のオススメ **5月19日(金) 天ぷら盛り合わせ**
エビ、サツマイモ、いんげん、イカの4種の天ぷらを盛り付けたボリュームあるメニューです。エビは脂質が少なく、効率よくタンパク質を摂取することができます。

月	火	水	木	金
5/1	2	3	4	5
【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 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】 【赤魚の煮つけ】 【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 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	<h1>5月3日(水)~5日(金)は</h1> <h1>お休み</h1>		
8	9	10	11	12
【白飯】 【照り焼きハンバーグ】 【大豆とひじき煮】 【ほうれん草と蒲鉾の和え物】 【★揚げ餅】 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	【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】 【切干と野菜のツナサラダ】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	【白飯】 【白身フライ甘酢あんかけ】 【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 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	【白飯】 【いなり餃子】 【カニカマとカリフラワーの酢の物】 【チキンピカタ】 【チンゲン菜とさつま揚げの和え物】 【がんもの煮物】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】 【メバルの塩焼き】 【小松菜のおかか和え】 【切干とこつぷあげ煮】 【すき焼き風大豆肉】 【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 オススメ
【ゆかりご飯】(238kcal) 【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 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】 【小松菜の昆布お浸し】 【麻婆ナス】 【春雨とほぐし鶏の酢の物】 【蓮根のきんぴら】 おかずのみ 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	【白飯】★わらび餅 【牛すき焼き風】 【鶏団子の煮物】 【ほうれん草と椎茸の煮浸し】 【キャベツのコールスロー】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】 【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 熱量 298 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	【白飯】 【天ぷら盛り合わせ(エビ・イカ含む)】 【白菜と蒲鉾の生姜煮】 【中華焼売】 【ほうれん草ときざみ揚げの和え物】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】 【肉豆腐】 【お煮しめ】 【ほうれん草とカニカマのしそドレッシング和え】 【マカロニカレー風サラダ】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	【いりこ菜飯】(240kcal) 【肉団子酢豚風】 【アジしそ巻きフライ】 【大根とじゃこのぼん酢和え】 【酢ごぼう】 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	【白飯】 【サバの味噌煮】 【チンゲン菜とタケノコのナムル】 【春雨と野菜の炒めもの】 【ひじきとキャベツのしそ風味サラダ】 【鶏と根菜のうま辛煮】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】★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 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	【白飯】 【エビカツ】 【ほうれん草ときざみ揚げの和え物】 【ハンバーグミートソースかけ】 【玉ねぎとえのきのぼん酢和え】 【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 29.4 g 食塩相当量 2.1 g
29	30	31	1	6/2
【白飯】 【豚しゃぶ】 【野菜コロッケ】 【小松菜のピリ辛和え】 【根菜の和サラダ】 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	【白飯】★プチシュー 【デミグラスハンバーグ】 【南瓜とちくわの煮物】 【白菜のクリーム煮】 【タケノコのきんぴら】おかずのみ 熱量 304 kcal タンパク質 16.9 g 脂質 13.7 g 炭水化物 32.4 g 食塩相当量 2.4 g	【白飯】 【タルタル風味マグロカツ】 【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 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】 【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】 【切干と人参のナムル】おかずのみ 熱量 347 kcal タンパク質 13.5 g 脂質 15.2 g 炭水化物 37.3 g 食塩相当量 2.8 g	【高菜ご飯】(222kcal) 【牛肉野菜炒め】 【彩り野菜のオムレツ】 【インゲンの胡麻和え】 【ポテトサラダ】 おかずのみ 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

- 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]
0120-4884-16