



## ★★★★ ご利用者さまへのお願いです ★★★★★



食品事故を防ぐためにも喫食後の容器は、残りなどを廃棄し

**本体とフタの両方**を洗剤で軽く水洗いしてください。



夕食宅配時に  
容器も回収しております

**本体とフタの両方を必ず洗ってください！**

腐敗などによる食品事故等の予防のためにも、洗浄後のご返却にご協力ください。

### ご存知ですか？ カップは2種類あります。



白色カップは  
(半透明の白色)



**温める！**

温めるとよりおいしいおかず。

色付きカップは  
(ピンク・紫・緑色)



**温めない！**

酢の物、漬け物、デザートなど。



### 11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。

**11月4日(月)～11月29日(金)までの期間分です。**

#### 引き落とし日

**12月12日(木)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。】

※12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・18時まで**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。)

メニューに関すること、その他ご意見な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。

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



11月メニュー表

おかず/ご飯付コース

11月分 振替のお知らせ

ご利用代金 11月4日(月)~11月29日(金)までの期間の合計金額となります。  
引き落とし日 12月12日(木)引き落とし

| 月                                                                            | 火                                                                                          | 水                                                                                   | 木                                                                                        | 金                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| 11/4                                                                         | 5                                                                                          | 6                                                                                   | 7                                                                                        | 8                                                                            |
| 【白飯】<br>【牛肉コロッケデミグラスソースかけ】<br>【タラのみそ煮】<br>【菜の花のおひたし】<br>【ポテトサラダ】 おかずのみ       | 【白飯】<br>【かぼちゃのカレーそぼろ煮】<br>【小松菜の玉子とし】<br>【白菜のエスニック風マリネ】<br>【ほうれん草とカニカマサラダ】おかずのみ             | 【白飯】★子つぶ大福(白)<br>【イカフライオーロラソースのせ】<br>【オムレットマトソースのせ】<br>【ごぼうサラダ】<br>【チンゲン菜の和え物】おかずのみ | 【白飯】<br>【豚肉のケチャップ炒め】<br>【煮物】大根・人参<br>【キャベツとカニ風味和え】<br>【春菊ツナマヨサラダ】おかずのみ                   | 【おかかご飯】<br>【鶏のから揚げ甘辛和え】<br>【豆腐とごぼうの炒め物】<br>【青菜とかまぼこのお浸し】<br>【豚肉とれんこん煮】 おかずのみ |
| 熱量 300 kcal<br>タンパク質 13.5 g<br>脂質 6.0 g<br>炭水化物 36.5 g<br>食塩相当量 2.8 g        | 熱量 206 kcal<br>タンパク質 7.7 g<br>脂質 6.1 g<br>炭水化物 29.5 g<br>食塩相当量 1.7 g                       | 熱量 308 kcal<br>タンパク質 9.2 g<br>脂質 16.1 g<br>炭水化物 31.3 g<br>食塩相当量 2.4 g               | 熱量 267 kcal<br>タンパク質 10.0 g<br>脂質 16.4 g<br>炭水化物 21.5 g<br>食塩相当量 1.9 g                   | 熱量 350 kcal<br>タンパク質 18.9 g<br>脂質 15.4 g<br>炭水化物 32.5 g<br>食塩相当量 2.6 g       |
| 11                                                                           | 12                                                                                         | 13                                                                                  | 14                                                                                       | 15                                                                           |
| 【白飯】★フルーツゼリー<br>【ミートオムレット】<br>【切干大根と大豆の煮物】<br>【キャベツマヨ和え】<br>【ナスの柚子味噌かけ】おかずのみ | 【白飯】<br>【アジフライ】<br>【白菜とはんぺんの煮物】<br>【カリフラワーのおかか和え】<br>【チンゲン菜とちくわの和風サラダ】おかずのみ                | 【白飯】<br>【揚げギョーザ野菜あんかけ】<br>【レンコン金平】<br>【ナムルもやし】<br>【こんにゃくステーキ風炒め】おかずのみ               | 【白飯】<br>【ソースポークカツ】<br>【マカロニカルボナーラ】<br>【竹輪のそぼろ炒め】<br>【人参マリネ】おかずのみ                         | 【白飯】<br>【麻婆茄子】<br>【カレイの煮つけ】<br>【切干大根の酢味噌和え】<br>【カリフラワーエッグサラダ】おかずのみ           |
| 熱量 255 kcal<br>タンパク質 42.8 g<br>脂質 12.3 g<br>炭水化物 27.9 g<br>食塩相当量 2.8 g       | 熱量 206 kcal<br>タンパク質 11.7 g<br>脂質 5.1 g<br>炭水化物 16.9 g<br>食塩相当量 2.3 g                      | 熱量 233 kcal<br>タンパク質 6.2 g<br>脂質 11.4 g<br>炭水化物 24.9 g<br>食塩相当量 2.6 g               | 熱量 249 kcal<br>タンパク質 11.3 g<br>脂質 10.4 g<br>炭水化物 27.9 g<br>食塩相当量 1.9 g                   | 熱量 230 kcal<br>タンパク質 10.5 g<br>脂質 10.9 g<br>炭水化物 22.5 g<br>食塩相当量 2.9 g       |
| 18                                                                           | 19                                                                                         | 20                                                                                  | 21                                                                                       | 22                                                                           |
| 【白飯】<br>【牛肉焼肉】<br>【枝豆と豆腐炒め】<br>【菜の花和え】<br>【大根の梅肉和えサラダ】おかずのみ                  | 【高菜ご飯】(222kcal)<br>★子つぶ大福(カスタード)<br>【煮しめ】<br>【メンチカツ】<br>【コンニャクの白和え】<br>【山菜とキャベツの甘酢和え】おかずのみ | 【白飯】<br>【ジャージャー麺】<br>【サバの煮つけ】<br>【インゲンのピリ辛和え】<br>【肉団子と野菜のカレーソース煮】おかずのみ              | 【ゆかりご飯】 (238kcal)<br>【フィッシュフライタルタルソースかけ】<br>【揚げ出し豆腐】<br>【ほうれん草ともやしの紅生姜和え】<br>【大根煮】 おかずのみ | 【白飯】<br>【鶏チリ】<br>【大豆とひじき煮】<br>【ゆかりマヨ和え】<br>【バターコーン】 おかずのみ                    |
| 熱量 259 kcal<br>タンパク質 11.6 g<br>脂質 13.9 g<br>炭水化物 21.0 g<br>食塩相当量 2.7 g       | 熱量 233 kcal<br>タンパク質 8.9 g<br>脂質 11.2 g<br>炭水化物 25.3 g<br>食塩相当量 1.6 g                      | 熱量 324 kcal<br>タンパク質 14.4 g<br>脂質 10.5 g<br>炭水化物 41.9 g<br>食塩相当量 2.9 g              | 熱量 283 kcal<br>タンパク質 15.1 g<br>脂質 14.2 g<br>炭水化物 22.6 g<br>食塩相当量 3.0 g                   | 熱量 257 kcal<br>タンパク質 5.6 g<br>脂質 12.0 g<br>炭水化物 31.9 g<br>食塩相当量 2.0 g        |
| 25                                                                           | 26                                                                                         | 27                                                                                  | 28                                                                                       | 29                                                                           |
| 【白飯】<br>【肉豆腐】<br>【鶏肉野菜きのこ玉子焼き甘酢あんかけ】<br>【小松菜和え】<br>【キャベツマヨサラダ】おかずのみ          | 【白飯】<br>【豚肉の中華味噌炒め風】<br>【野菜とさつま揚げの生姜煮】<br>【グリーンピースの玉子とし】<br>【キャベツの酢の物】 おかずのみ               | 【白飯】<br>【白身魚のビーフソースかけ】<br>【野菜煮】<br>【大根田楽】<br>【白菜と法蓮草和え】おかずのみ                        | 【白飯】★わらび餅(きなこ)<br>【メバルの照り焼き風】<br>【切干大根と枝豆の煮物】<br>【カレーコロッケ】<br>【卵の花】 おかずのみ                | 【白飯】<br>【和風ボトフ】<br>【インゲンチャンプル】<br>【コーンとツナのサラダ】<br>【もやしの酢の物】 おかずのみ            |
| 熱量 236 kcal<br>タンパク質 8.5 g<br>脂質 13.1 g<br>炭水化物 18.5 g<br>食塩相当量 1.6 g        | 熱量 215 kcal<br>タンパク質 13.5 g<br>脂質 11.5 g<br>炭水化物 17.3 g<br>食塩相当量 1.5 g                     | 熱量 208 kcal<br>タンパク質 7.7 g<br>脂質 10.2 g<br>炭水化物 21.4 g<br>食塩相当量 3.0 g               | 熱量 245 kcal<br>タンパク質 10.5 g<br>脂質 10.3 g<br>炭水化物 27.8 g<br>食塩相当量 1.8 g                   | 熱量 277 kcal<br>タンパク質 13.4 g<br>脂質 11.9 g<br>炭水化物 30.9 g<br>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



おかずたっぷりコース  
メニュー表



11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

11月4日(月)~11月29日(金)までの期間の  
合計金額となります。

引き落とし日

12月12日(木)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。

| 月                                                                                                                    | 火                                                                                                              | 水                                                                                                                | 木                                                                                                                           | 金                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 11/4                                                                                                                 | 5                                                                                                              | 6                                                                                                                | 7                                                                                                                           | 8                                                                                                                                |
| マスのちゃんちゃん焼き<br>鶏のたまごとじ<br>焼きそば<br>椎茸とこんにゃくの煮物<br>春雨の酢の物<br>れんこんとちくわのバター風味炒め<br>チーズとブロッコリーのシーザー和え<br>オクラの梅和え          | とんかつ<br>干しエビと白菜の炒め物<br>肉味噌ナムル<br>さつまいもサラダ<br>ナスの生姜かつお和え<br>切干大根のごま和え<br>きのこのバターソース風味炒め<br>金時豆                  | サバのおろし煮<br>ねぎ焼き<br>もやしのオイスター炒め<br>ほうれん草と人参のごま和え<br>ごぼうとちくわのおかか煮<br>炊き合わせ（大根・椎茸）<br>ひじき煮<br>カニカマポテトサラダ            | 鶏の南蛮たれがけ<br>厚あげのカニカマあんかけ<br>小松菜と鮭のお浸し<br>カルボナーラパスタサラダ<br>もやしとツナの中華煮<br>オクラとなめこのさっぱり和え<br>キャベツときのこの塩麹炒め<br>きゅうりと鶏肉のすだちおろし和え  | ミックスフライ(エビフライ・イカフライ)<br>白菜と鶏ひき肉の塩だれ炒め<br>ほうれん草とベーコンの中華煮<br>人参とさつま揚げの金平<br>ナスの田楽<br>炊き合わせ(こんにゃく・人参)<br>切干大根とひじきの煮物<br>ピーマンと玉葱の酢の物 |
| 熱量 475Kcal<br>タンパク質 19.7g<br>脂質 29.0g<br>炭水化物 32.8g<br>食塩相当量 3.2g                                                    | 熱量 452Kcal<br>タンパク質 13.6g<br>脂質 28.9g<br>炭水化物 34.7g<br>食塩相当量 3.4g                                              | 熱量 435Kcal<br>タンパク質 16.4g<br>脂質 26.0g<br>炭水化物 31.3g<br>食塩相当量 1.9g                                                | 熱量 477Kcal<br>タンパク質 21.4g<br>脂質 25.7g<br>炭水化物 35.8g<br>食塩相当量 3.1g                                                           | 熱量 510Kcal<br>タンパク質 15.6g<br>脂質 30.9g<br>炭水化物 41.4g<br>食塩相当量 2.8g                                                                |
| 11                                                                                                                   | 12                                                                                                             | 13                                                                                                               | 14                                                                                                                          | 15                                                                                                                               |
| 牛と玉ねぎの甘辛炒め<br>ホタテ風味フライ<br>さつまいも揚げ<br>炊き合わせ（高野豆腐・ふき）<br>ブロッコリーのたまごとじ<br>蒸し鶏とピーマンの中華風<br>なめこともやしの塩昆布和え<br>もずくときゅうりの酢の物 | カレイの甘酢あんかけ<br>肉団子のデミソースがけ<br>れんこんとそぼろのカレー炒め<br>ふろふき大根<br>枝豆と昆布の白和え<br>青梗菜と人参のお浸し<br>長芋の梅和え<br>オクラとじゃこの和え物      | 鶏のマヨネーズソースがけ<br>あさりと玉子の炒め物<br>和風スパゲティ<br>厚あげのカニカマあんかけ<br>チンジャオこんにゃく<br>里芋の味噌がけ<br>なめこほうれん草のお浸し<br>ズッキーニの梅かつお節和え  | 白身魚(メルルーサ)の照り焼き<br>コロッケ<br>チャプチェ<br>しゅうまい チリソース<br>小松菜のバター風味醤油炒め<br>きのこのナムル<br>ピーマンのおかか浸し<br>ごぼうサラダ                         | 豚肉炒め<br>豆腐とカニカマの玉子とじ<br>水くわいのそぼろあんかけ<br>枝豆ポテトサラダ和え<br>大根とツナの炒め煮<br>れんこんのナムル<br>ブロッコリーの醤油マヨネーズ和え<br>もやしとわかめの酢の物                   |
| 熱量 519Kcal<br>タンパク質 16.2g<br>脂質 30.9g<br>炭水化物 43.6g<br>食塩相当量 3.8g                                                    | 熱量 514Kcal<br>タンパク質 23.0g<br>脂質 23.0g<br>炭水化物 50.7g<br>食塩相当量 3.4g                                              | 熱量 542Kcal<br>タンパク質 24.7g<br>脂質 30.4g<br>炭水化物 34.1g<br>食塩相当量 3.6g                                                | 熱量 468Kcal<br>タンパク質 17.5g<br>脂質 26.7g<br>炭水化物 39.5g<br>食塩相当量 3.4g                                                           | 熱量 442Kcal<br>タンパク質 22.7g<br>脂質 20.6g<br>炭水化物 37.6g<br>食塩相当量 3.6g                                                                |
| 18                                                                                                                   | 19                                                                                                             | 20                                                                                                               | 21                                                                                                                          | 22                                                                                                                               |
| アカウオの塩麹焼き<br>鶏ときのこのバター醤油風味炒め<br>たらこスパゲティ<br>小松菜と玉ねぎのポン酢和え<br>しゅうまい<br>人参とこんにゃくの煮物<br>キャベツとカニカマの豆乳サラダ<br>生姜昆布         | 牛のオイスター炒め<br>イトヨリと豆腐の生姜のせ<br>玉ねぎとツナの中華和え<br>さつまいもの煮物<br>ピーマンともやしの炒め物<br>ブロッコリーのみそマヨネーズ和え<br>春雨の梅和え<br>白菜の酢の物   | 八宝菜（アサリ）<br>チーズつくね<br>ピーマンキャベツの梅味噌炒め<br>きんぴらごぼうのマヨネーズ和え<br>バジルカルボナーラサラダ<br>ナスの揚げ浸し<br>高野豆腐と大根の煮物<br>わかめとカニカマの和え物 | 鶏のすだちおろしがけ<br>サーモンマヨフライ<br>たまごと野菜の中華炒め<br>じゃがいものハニーマスタード和え<br>いんげんのしそおかか和え<br>小松菜ときのこの煮浸し<br>キャベツとれんこんの塩だれ炒め<br>コーヒーマスタード煮豆 | アジの塩麹焼き<br>黒酢肉団子<br>春雨の味噌風味炒め<br>キャベツと塩昆布の炒め物<br>厚揚げのチリソース<br>きゅうりのツナマヨネーズ和え<br>こんにゃくのどて煮風<br>大根とじゃこのポン酢和え                       |
| 熱量 523Kcal<br>タンパク質 25.9g<br>脂質 33.9g<br>炭水化物 27.3g<br>食塩相当量 3.8g                                                    | 熱量 531Kcal<br>タンパク質 15.5g<br>脂質 39.6g<br>炭水化物 30.0g<br>食塩相当量 4.3g                                              | 熱量 504Kcal<br>タンパク質 15.2g<br>脂質 35.7g<br>炭水化物 28.8g<br>食塩相当量 4.4g                                                | 熱量 523Kcal<br>タンパク質 23.1g<br>脂質 31.4g<br>炭水化物 34.2g<br>食塩相当量 2.7g                                                           | 熱量 506Kcal<br>タンパク質 24.7g<br>脂質 27.7g<br>炭水化物 38.4g<br>食塩相当量 3.8g                                                                |
| 25                                                                                                                   | 26                                                                                                             | 27                                                                                                               | 28                                                                                                                          | 29                                                                                                                               |
| 豚と玉ねぎのケチャップ炒め<br>厚あげのアサリアんかけ<br>卵の花とひじきの和え物<br>白菜人参サラダ<br>もやしとベーコンの炒め物<br>れんこんナムル<br>じゃがいもの旨煮<br>きゅうりとわかめの酢の物        | 天ぷら(エビ・かき揚げ・いんげん)<br>照り焼きつくね<br>ピーマンと人参のスタミナ炒め<br>ナスの生姜醤油和え<br>青のりポテトサラダ<br>チンゲン菜とあげの煮浸し<br>大根とちくわの煮物<br>うぐいす豆 | 牛すき焼き<br>しゅうまいのカニカマあんかけ<br>たまごと野菜の炒め物<br>コーンポテトサラダ<br>きのこ金平<br>ブロッコリーのおかか和え<br>キャベツとわかめのツナ和え<br>高菜の漬物            | サバのおろし煮<br>鶏と紅しょうがの揚げ物<br>ナポリタンスパゲティ<br>炊き合わせ（人参・椎茸）<br>人参とツナの金平<br>枝豆と昆布の白和え<br>いんげんの旨煮<br>なます                             | 鶏のハニーマスタード<br>エビと野菜の中華炒め<br>キャベツとあげの味噌マヨネーズ炒め<br>ふきと大根の煮物<br>パンプキンサラダ<br>コーンと小松菜バターソース炒め<br>ひじきとベーコンの炒め物<br>わかめの煮物               |
| 熱量 442Kcal<br>タンパク質 11.8g<br>脂質 24.8g<br>炭水化物 38.0g<br>食塩相当量 4.3g                                                    | 熱量 450Kcal<br>タンパク質 12.5g<br>脂質 28.6g<br>炭水化物 34.4g<br>食塩相当量 3.3g                                              | 熱量 436Kcal<br>タンパク質 14.9g<br>脂質 26.4g<br>炭水化物 34.4g<br>食塩相当量 3.5g                                                | 熱量 509Kcal<br>タンパク質 22.8g<br>脂質 33.5g<br>炭水化物 32.2g<br>食塩相当量 2.9g                                                           | 熱量 477Kcal<br>タンパク質 21.1g<br>脂質 32.7g<br>炭水化物 21.7g<br>食塩相当量 2.6g                                                                |

- お届け後は冷蔵庫に保管し、配送当日の22時までにお召し上がりください。
- 容器は直接火にかけず、フタを外し、ラップをかけずに電子レンジで500W:2分程度温めてください。

- 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。
- 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。
- 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。

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】



0120-4884-16