



## 請求明細書、請求期間が 変わります！

- ・請求明細書に「ご利用週ごとの個数」を表記しました。
- ・請求期間を下記の通り変更させていただきます。

ご利用週	商品名	数量(個)
11/25(月)~11/29(金)	おかずのみ	5
11/25(月)~11/29(金)	おかずたっぷり	5
12/2(月)~12/6(金)	ご飯付	5
12/2(月)~12/6(金)	おかずたっぷり	5
12/9(月)~12/13(金)	おかずのみ	5
12/16(月)~12/20(金)	おかずのみ	4
12/16(月)~12/20(金)	ご飯付	5
12/16(月)~12/20(金)	おかずたっぷり	5
12/16(月)~12/20(金)	ちらしずし	1
11/25(月)~12/21(土)	健康管理食	1
11/25(月)~12/21(土)	11/18 おかずのみ返金	1

**従来の請求期間**  
基本的には当月の4週間分

**変更後の請求期間**  
前月最終週から  
当月最終週の1週間まで

11月 引落日24年12月12日

月	火	水	木	金
				1
4	5	6	7	8
11	12	13	14	15
18	19	20	21	22
25	26	27	28	29

11月分請求期間

11月 引落日24年12月12日

月	火	水	木	金
				1
4	5	6	7	8
11	12	13	14	15
18	19	20	21	22
25	26	27	28	29

11月分請求期間

12月 引落日25年1月14日

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
9	10	11	12	13
16	17	18	19	20
23	24	25	26	27
30	31			

12月分請求期間

12月 引落日25年1月14日

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
9	10	11	12	13
16	17	18	19	20
23	24	25	26	27
30	31			

12月分請求期間

システム変更のため  
11月の請求のみ  
3週間分です。  
ご注意ください。



ご不明な場合は担当者  
までお気軽におたずね  
ください。

## 12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25日(月)~12月20日(金)までの期間分です。

**引き落とし日**

1月14日(火)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。】

- ※14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・・・

フリーコール **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。)

メニューに関する事、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。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# 12月メニュー表



## おかず・ご飯付コース

### 12月分 振替のお知らせ

**ご利用代金** 11月25日(月)~12月20日(金)までの期間の合計金額となります。

**引き落とし日** 1月14日(火)引き落とし

月	火	水	木	金
12/2	3	4	5	6
【白飯】★わらび餅(抹茶) 【ソーストンカツ】 【白菜と枝豆の煮物】 【春雨とほくし鶏サラダ】 【菜の花のおひたし】 おかずのみ	【白飯】 【すき焼き風】 【白身魚の野菜あんかけ】 【山菜とキャベツの甘酢和え】 【わかめ煮】 おかずのみ	【白飯】 【ミートオムレツ】 【大豆とひじき煮】 【春菊ツナマヨサラダ】 【きんぴらごぼう】 おかずのみ	【白飯】 【麻婆豆腐】 【やきそば】 【ブロッコリーとちくわの和風サラダ】 【白菜の煮浸し】 おかずのみ	【わかめご飯】(253kcal) 【白身魚のビーフソースかけ】 【マカロニカルボナーラ】 【大根田楽】 【チンゲン菜の和え物】おかずのみ
熱量 284 kcal タンパク質 13.0 g 脂質 13.3 g 炭水化物 29.1 g 食塩相当量 1.6 g	熱量 280 kcal タンパク質 11.0 g 脂質 17.2 g 炭水化物 18.8 g 食塩相当量 2.0 g	熱量 236 kcal タンパク質 11.3 g 脂質 10.3 g 炭水化物 24.9 g 食塩相当量 2.8 g	熱量 203 kcal タンパク質 8.5 g 脂質 8.2 g 炭水化物 23.9 g 食塩相当量 3.1 g	熱量 221 kcal タンパク質 7.9 g 脂質 10.8 g 炭水化物 22.3 g 食塩相当量 3.0 g
9	10	11	12	13
【おかかご飯】 【牛肉コロッケデミグラスソースかけ】 【鶏肉野菜きのこ玉子焼き甘酢あんかけ】 【エビ団子の煮物】 【人参マリネ】 おかずのみ	【白飯】 【豚肉の中華味噌炒め風】 【絹ごし豆腐の玉子とじ】 【紅白なます】 【キャベツマヨサラダ】おかずのみ	【白飯】★フルーツゼリー 【天ぷら(エビ含む)】 【大豆のクリーム煮】 【ほうれん草と人参ナムル】 【高野の煮物】 おかずのみ	【白飯】 【煮しめ】 【肉団子酢豚風】 【がんも煮】 【三色ピーマンの和風マリネ】おかずのみ	【白飯】 【和風ポトフ】 【メンチカツ】 【コンニャクの白和え】 【青菜とカニ風味中華風サラダ】おかずのみ
熱量 321 kcal タンパク質 8.3 g 脂質 9.5 g 炭水化物 40.6 g 食塩相当量 2.6 g	熱量 226 kcal タンパク質 11.9 g 脂質 12.9 g 炭水化物 14.8 g 食塩相当量 2.4 g	熱量 315 kcal タンパク質 14.6 g 脂質 16.2 g 炭水化物 26.5 g 食塩相当量 2.4 g	熱量 210 kcal タンパク質 11.8 g 脂質 8.8 g 炭水化物 20.4 g 食塩相当量 3.0 g	熱量 277 kcal タンパク質 14.3 g 脂質 9.2 g 炭水化物 37.0 g 食塩相当量 3.0 g
16	17	18	19	20
【白飯】 【赤魚の塩焼き】 【野菜のツナサラダ】 【牛肉野菜炒め】 【小松菜の胡麻和え】 【大豆とひじき煮】 おかずのみ	【白飯】 【油淋鶏】 【レンコン金平】 【インゲンのピリ辛和え】 【肉団子の煮物】 おかずのみ	【高菜ご飯】(222kcal) 【肉豆腐】 【鰹の大葉梅肉フライ】 【野菜の酢の物】 【ポテトサラダ】 おかずのみ	【白飯】★わらび餅(黒糖) 【豚肉と茄子のみそだれかけ】 【焼きビーフン】 【おさつコロッケ】 【小松菜の煮びたし】おかずのみ	【白飯】 【かぼちゃのカレーそぼろ煮】 【枝豆と豆腐炒め】 【きんぴらごぼう】 【こんにゃくステーキ風炒め】おかずのみ
熱量 235 kcal タンパク質 13.4 g 脂質 11.6 g 炭水化物 18.8 g 食塩相当量 1.9 g	熱量 337 kcal タンパク質 17.7 g 脂質 14.7 g 炭水化物 34.0 g 食塩相当量 3.4 g	熱量 285 kcal タンパク質 12.0 g 脂質 14.6 g 炭水化物 26.6 g 食塩相当量 1.5 g	熱量 246 kcal タンパク質 7.6 g 脂質 14.7 g 炭水化物 21.3 g 食塩相当量 1.8 g	熱量 215 kcal タンパク質 8.1 g 脂質 6.5 g 炭水化物 30.6 g 食塩相当量 1.6 g
23	24	25	26	27
【白飯】 【豆腐ステーキ】 【白菜と枝豆の煮物】 【チンゲン菜しそ風味サラダ】 【南瓜のバター煮】 おかずのみ	【白飯】★ショコラケーキ 【照り焼きハンバーグ】 【春雨と野菜の炒めもの】 【エッグサラダ】 【大根の煮物】 おかずのみ	【白飯】 <b>使いきり容器</b> 【おろしチキンカツ】 【白菜の玉子とじ】 【ブロッコリーのおかか和え】 【ナスの柚子味噌かけ】おかずのみ	【白飯】 <b>使いきり容器</b> 【サバの味噌煮】 【きんぴらごぼう】 【小松菜としらす和え】 【カリフラワーゆかりマヨ和え】おかずのみ	【白飯】 <b>使いきり容器</b> 【厚揚げとナスの和風あんかけ】 【ロースカツ】 【もやし中華和え】 【大豆トマト煮込み】 おかずのみ
熱量 316 kcal タンパク質 8.4 g 脂質 18.0 g 炭水化物 29.7 g 食塩相当量 2.5 g	熱量 313 kcal タンパク質 11.0 g 脂質 14.0 g 炭水化物 35.8 g 食塩相当量 3.0 g	熱量 281 kcal タンパク質 10.2 g 脂質 17.2 g 炭水化物 20.8 g 食塩相当量 2.2 g	熱量 200 kcal タンパク質 9.7 g 脂質 7.1 g 炭水化物 22.1 g 食塩相当量 2.7 g	熱量 287 kcal タンパク質 10.7 g 脂質 17.4 g 炭水化物 21.5 g 食塩相当量 1.6 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



おかずたっぷりコース  
メニュー表



12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25日(月)~12月20日(金)までの  
期間の合計金額となります。

引き落とし日

1月14日(火)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
12/ 2	3	4	5	6
マスのおろしポン酢がけ ウィナーと玉子の中華炒め 卵の花の煮物 カルボナーラパスタサラダ かぼちゃの和風煮 キャベツの梅マヨネーズ和え いんげんのツナ和え わかめとなめ茸の和え物 熱量 438kcal タンパク質 22.0g 脂質 24.3g 炭水化物 33.4g 食塩相当量 4.1g	チキン南蛮 大根のカニカマあんかけ 炊き合わせ(こんにゃく・人参・椎茸) 野菜のナムル しそポテトサラダ 白菜と揚げの煮浸し ブロッコリーのみそマヨネーズ和え 金時豆 熱量 513kcal タンパク質 15.6g 脂質 29.4g 炭水化物 45.1g 食塩相当量 3.4g	八宝菜(エビ) 豆腐とチキン揚げ 糸こんにゃくのおかか炒め キャベツとハムのサラダ ピーマンとツナの和え物 ほうれん草ときのこの生姜ポン酢和え わかめの和え物 オクラのおろし和え 熱量 413kcal タンパク質 19.8g 脂質 27.4g 炭水化物 22.4g 食塩相当量 4.3g	豚しゃぶ(ごまだれ) アサリとニラの中華炒め 高野豆腐の玉子とし 切干大根の柚子胡椒マヨネーズ和え さつまいもの旨煮 れんこんサラダ なめ茸と小松菜のお浸し 春雨の酢の物 熱量 523kcal タンパク質 17.7g 脂質 31.1g 炭水化物 33.0g 食塩相当量 1.6g	サワラの南部焼き カレーコロッケ ほうれん草のクリームスパゲティ ピーマンのおかかお浸し がんもの煮物 ごぼうとツナのサラダ ナスの酢味噌和え 大根の甘酢漬け 熱量 502kcal タンパク質 19.8g 脂質 30.2g 炭水化物 38.6g 食塩相当量 2.5g
9	10	11	12	13
鶏肉のバジルソース もやしと玉子のカニカマあんかけ ミートスパゲティ 里芋の煮物 ナスの味噌がけ 人参ときのこの塩だれ炒め じゃこおろし 花福豆 熱量 513kcal タンパク質 22.0g 脂質 32.3g 炭水化物 32.4g 食塩相当量 3.6g	エビのマヨネーズソース添え 照り焼き肉団子 筍とこんにゃくの高菜炒め 椎茸と高野の煮物 マカロニサラダ ピーマンともやしの炒め物 中華わかめサラダ チンゲン菜の煮浸し 熱量 452kcal タンパク質 15.7g 脂質 27.0g 炭水化物 36.5g 食塩相当量 3.8g	豚肉の和風玉ねぎソース和え イトヨリバーグのおろしポン酢がけ 細切昆布煮 バジルポテトサラダ 切干大根の煮物 いんげんのごま和え 炊き合わせ(人参・こんにゃく) 野菜とツナの炒め物 熱量 496kcal タンパク質 15.0g 脂質 32.2g 炭水化物 32.2g 食塩相当量 2.9g	シイラの唐揚げ 鶏ミンチの豆乳みそ炒め 小松菜のごま和え ナスのトマトソースがけ 白菜ときくらげのさっぱり和え 山菜の煮物 ブロッコリーのわさびマヨネーズ和え オクラとカニカマの酢の物 熱量 409kcal タンパク質 19.7g 脂質 20.2g 炭水化物 36.7g 食塩相当量 2.9g	牛肉のブルコギ エビと野菜の甘酢炒め つきこんにゃくのたらこ煮 ツナのごまだれサラダ 里芋とベーコンの炒め物 人参ともやしの炒め物 ごぼうのナムル 切干大根と昆布の酢の物 熱量 494kcal タンパク質 13.5g 脂質 33.8g 炭水化物 35.3g 食塩相当量 4.2g
16	17	18	19	20
エビのチリソース添え チーズつくね 鶏ひき肉とチンゲン菜の炒め物 きのこのバター醤油風味炒め バジルカルボナーラサラダ わかめと玉葱の和え物 ふろふき大根 白菜の酢の物 熱量 453kcal タンパク質 17.0g 脂質 25.4g 炭水化物 37.1g 食塩相当量 3.7g	牛とこんにゃくの甘辛炒め 厚あげのカニカマあんかけ ごぼうとちくわのおかか煮 キャベツと塩昆布の炒め物 ナスの玉子とし 水くわいのわさびマヨネーズ和え もやしとツナの中華煮 コーヒー甘煮豆 熱量 488kcal タンパク質 15.4g 脂質 29.4g 炭水化物 36.9g 食塩相当量 3.6g	サバの味噌煮 とんぺい焼き風 ひじき煮 ポテトバジル和え がんもとふきの煮物 玉ねぎとベーコンの炒め物 人参のナムル 大根とツナのサラダ 熱量 515kcal タンパク質 18.7g 脂質 34.2g 炭水化物 27.9g 食塩相当量 3.5g	きのことチキンのカレー サーモンマヨネーズフライ チャプチェ ピーマンのおかか浸し 枝豆と昆布の白和え ちくわとキャベツの甘辛炒め いんげんの梅マヨネーズ和え オクラとじゃこの和え物 熱量 519kcal タンパク質 22.8g 脂質 34.3g 炭水化物 28.1g 食塩相当量 3.4g	八宝菜(アサリ) 蒸し鶏の油淋鶏風 たまごと野菜の中華炒め 小松菜とベーコンのシーザー和え かぼちゃの和風あん ナスの田楽 炊き合わせ(こんにゃく・人参) きゅうりとキャベツの酢の物 熱量 441kcal タンパク質 12.6g 脂質 28.9g 炭水化物 29.3g 食塩相当量 4.2g
23	24	25	26	27
牛皿風 もやしと玉子のアサリアんかけ きのこのポン酢炒め ツナと白菜煮 ポテトサラダ 切干大根のごま和え 小松菜と鮭のお浸し もずくときゅうりの酢の物 熱量 443kcal タンパク質 13.9g 脂質 32.2g 炭水化物 25.0g 食塩相当量 2.9g	マスのホワイトソースがけ 鴨のスモーク ポテトサラダ添え ナポリタン ごぼうの白和え ピーマンともやしの炒め物 キャベツとコーンの豆乳炒め ほうれん草と人参の煮物 プチチョコケーキ 熱量 464kcal タンパク質 19.4g 脂質 29.8g 炭水化物 31.0g 食塩相当量 2.2g	鶏の照り焼き イトヨリと豆腐の生姜あんかけ 玉ねぎとツナの中華和え ピーマンとぶなしめじの甘辛みそ炒め 炊き合わせ(人参、大根) しゅうまいのチリソース 紫キャベツとひじきのサラダ 黒豆 熱量 505kcal タンパク質 21.5g 脂質 32.1g 炭水化物 28.4g 食塩相当量 3.0g	サワラの塩麹焼き 白菜と鶏ひき肉の塩だれ炒め キャベツのたらこバター風味炒め ブロッコリーのシーザーチーズ和え 糸こんにゃくとさつま揚げの甘辛炒め じゃがいものハニーマスタード和え チンゲン菜と人参のお浸し 生姜昆布 熱量 435kcal タンパク質 21.5g 脂質 26.8g 炭水化物 25.8g 食塩相当量 3.5g	豚のチンジャオロース風 カニ風味しゅうまい 金平れんこん 白菜人参サラダ さつまいもサラダ ほうれん草とベーコンの中華煮 おろしなめたけ オクラとカニカマ梅おかか和え 熱量 528kcal タンパク質 13.5g 脂質 35.9g 炭水化物 36.1g 食塩相当量 3.9g

- 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