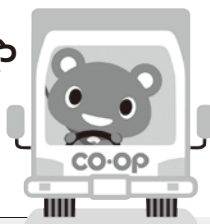




ゆうたく瓦版

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。



年末年始配達、メニュー変更・中止等についてのご案内



12月30日(月)～1月3日(金)までお休み
させていただきます。

12月	日	月	火	水	木	金	土
15	休み	16 通常配達	17 通常配達 12月23日(月)～ 12月27日(金)分の 変更締め切り日	18 通常配達	19 通常配達	20 通常配達 冷凍おかずセット配達 (登録者のみ)	21 休み
22	休み	23 通常配達	24 通常配達 1月6日(月)～ 1月10日(金)分の 変更締め切り日	25 通常配達	26 通常配達	27 通常配達 ・冷凍おかずセット配達 (登録者のみ) ・年末冷凍丼配達(申込者のみ)	28 休み

日	月	火	1月	水	木	金	土
29 休み	30 ! 休み	31 おせちのみ配達 (申込者のみ) ! 休み	1 元旦 ! 休み	2 ! 休み	3 ! 休み	4 休み	
5 休み	6 通常配達	7 通常配達 1月12日(月)～ 1月17日(金)分の 変更締め切り日	8 通常配達	9 通常配達	10 通常配達 冷凍おかずセット配達 (登録者のみ)	11 休み	

空容器の返却にご協力をお願いします。

コープの夕食宅配をご利用いただきありがとうございます。

喫食後の容器は、食べ残しなどを廃棄し、洗剤で水洗いをお願いします。

また、お弁当の配達時に空容器の回収もしております。食べ残し等は、腐敗の
原因となります。**空容器は溜めずに、配達時に必ずご返却ください。**

食品衛生事故等の予防のためにも、喫食後の洗浄とこまめな返却にご協力をお願いします。



1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 ・・・

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。

キリトリ



1月メニュー表

おかず・ご飯付コース

1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
1/6	7	8	9	10
【白飯】 【すき焼き風煮】 【グリーンピースの玉子とじ】 【もやし中華和え】 【コンニャクの白和え】 おかずのみ	【白飯】 【豆腐ハンバーグ】 【切干大根煮】 【チンゲン菜の和え物】 【ナスの柚子味噌かけ】 おかずのみ	【白飯】★フルーツゼリー 【豚肉の中華味噌炒め風】 【オムレットマトソースのせ】 【玉葱とカニカママヨサラダ】 【カリフラワーのおかか和え】 おかずのみ	【白飯】 【メバルの照り焼き風】 【絹ごし豆腐の玉子とじ】 【菜の花のおひたし】 【チキンマカロニグラタン風】 おかずのみ	【ゆかりご飯】(238kcal) 【煮しめ】がんと、南瓜他 【鰯の大葉梅肉フライ】 【山菜とキャベツの甘酢和え】 【春菊ツナマヨサラダ】 おかずのみ
熱量 292 kcal タンパク質 13.4 g 脂質 18.5 g 炭水化物 16.1 g 食塩相当量 2.0 g	熱量 293 kcal タンパク質 9.5 g 脂質 16.5 g 炭水化物 25.9 g 食塩相当量 2.7 g	熱量 205 kcal タンパク質 12.1 g 脂質 12.3 g 炭水化物 15.4 g 食塩相当量 1.3 g	熱量 214 kcal タンパク質 13.1 g 脂質 5.9 g 炭水化物 26.1 g 食塩相当量 2.0 g	熱量 237 kcal タンパク質 11.1 g 脂質 11.0 g 炭水化物 23.5 g 食塩相当量 2.8 g
13 成人の日(祝日)	14	15	16	17
【白飯】 【和風ポトフ】 【揚げギョーザの甘酢あんかけ】 【春雨とほぐし鶏シン風味】 【ごぼうサラダ】 おかずのみ	【白飯】★わらび餅(きなこ) 【エビカツタルタルソース】 【豆腐とごぼうの炒め物】 【紅白なます】 【コーンと枝豆サラダ】 おかずのみ	【鮭ごはん】(246kcal) 【かぼちゃのカレーそぼろ煮】 【鶏肉野菜きのこ玉子焼き甘酢あんかけ】 【白菜と法蓮草和え】 【なすと三色ピーマンの和風マリネ】 おかずのみ	【白飯】 【油淋鶏】 【マカロニナポリタン】 【大根の煮物】 【オーロラサラダ】 おかずのみ	【白飯】 【タラのスパイス焼き風】 【蓮根きんぴら】 【高野の玉子とじ】 【豚丼風煮】 【ナムルもやし】 おかずのみ
熱量 255 kcal タンパク質 9.4 g 脂質 9.8 g 炭水化物 35.1 g 食塩相当量 2.3 g	熱量 257 kcal タンパク質 9.2 g 脂質 11.7 g 炭水化物 28.0 g 食塩相当量 2.3 g	熱量 224 kcal タンパク質 7.6 g 脂質 9.1 g 炭水化物 28.5 g 食塩相当量 1.3 g	熱量 307 kcal タンパク質 15.3 g 脂質 11.4 g 炭水化物 34.6 g 食塩相当量 2.2 g	熱量 215 kcal タンパク質 11.7 g 脂質 8.4 g 炭水化物 21.6 g 食塩相当量 3.2 g
20	21	22	23	24
【白飯】 【天ぷら(エビ含む)】 【豚肉の生姜焼き風】 【大豆トマト煮込み】 【インゲンのピリ辛和え】 おかずのみ	【わかめご飯】(253kcal) 【チャブチェ】 【サバの煮つけ】 【キャベツとひじきのコールスロー】 【白菜・カニカマのゆかりマヨ和え】 おかずのみ	【白飯】★ミニシュー 【チキン南蛮風】 【インゲンチャンプル】 【きんぴらごぼう】 【南瓜煮】 おかずのみ	【白飯】 【照り焼きハンバーグ】 【茄子と肉のみそだれかけ】 【小松菜の玉子とじ】 【鮭入りポテトサラダ】 おかずのみ	【白飯】 【イカフライ】 【煮物】焼き豆腐他 【青菜と竹輪のおひたし】 【キャベツツナマヨサラダ】 おかずのみ
熱量 323 kcal タンパク質 12.7 g 脂質 18.1 g 炭水化物 27.4 g 食塩相当量 2.2 g	熱量 218 kcal タンパク質 10.5 g 脂質 9.1 g 炭水化物 23.3 g 食塩相当量 2.3 g	熱量 271 kcal タンパク質 12.5 g 脂質 11.9 g 炭水化物 28.0 g 食塩相当量 2.5 g	熱量 336 kcal タンパク質 12.3 g 脂質 19.3 g 炭水化物 28.5 g 食塩相当量 1.2 g	熱量 268 kcal タンパク質 9.3 g 脂質 15.5 g 炭水化物 22.2 g 食塩相当量 1.9 g
27	28	29	30	31
【おかかご飯】 【おでん】 【回鍋肉】 【ナムルもやし】 【カリフラワーのクリーム煮】 おかずのみ	【白飯】 【おろしチキンカツ】 【タラのみそ煮】 【ふるふき大根】 【マカロニカルボナーラ】 おかずのみ	【白飯】 【ミートオムレツ】 【焼きビーフン】 【白菜の煮物】 【ほうれん草とカニカマサラダ】 おかずのみ	【白飯】 【肉豆腐】 【コロッケ】 【チンゲン菜とタケノコのナムル】 【こんにゃくステーキ風炒め】 おかずのみ	【白飯】★わんにゃんゼリー 【豚肉のデミグラスソース煮込み風】 【枝豆と野菜の煮物】 【青菜ともやしの紅生姜和え】 【南瓜のバター煮】 おかずのみ
熱量 213 kcal タンパク質 13.7 g 脂質 8.4 g 炭水化物 18.4 g 食塩相当量 2.6 g	熱量 284 kcal タンパク質 13.6 g 脂質 11.1 g 炭水化物 27.7 g 食塩相当量 2.9 g	熱量 210 kcal タンパク質 9.1 g 脂質 8.8 g 炭水化物 23.8 g 食塩相当量 2.0 g	熱量 254 kcal タンパク質 9.4 g 脂質 11.9 g 炭水化物 28.7 g 食塩相当量 1.9 g	熱量 235 kcal タンパク質 9.2 g 脂質 16.1 g 炭水化物 14.5 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

1月

おかずたっぷりコース
メニュー表

1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																																																		
1/ 6	7	8	9	10																																																		
カレイの甘酢あんかけ	豚皿風	ホキの香草焼き	牛焼肉	アサリのミネストローネ風																																																		
麻婆ナス	山芋のトロっと焼き	つくねのきのこソースがけ	豆腐とカニカマの玉子とし	肉団子の和風玉ねぎソース和え																																																		
和風スパゲティ	玉子ともやしのツナ炒め	人参とさつま揚げの金平	肉味噌ナムル	糸こんにゃくのすき焼き風煮																																																		
ごぼうのナムル	かぼちゃと人参の煮物	キャベツとコーンの豆乳炒め	れんこんのごま煮	大根とツナの炒め煮																																																		
五目豆煮	ささみとピーマンの中華風	いんげんのしそおかか和え	明太マカロニサラダ	キャベツときのこの塩麹炒め																																																		
ほうれん草とコーンの炒め物	白菜のわさびチーズマヨネーズ	切干大根の柚子胡椒マヨネーズ和え	しゅうまいのだしあんかけ	厚揚げのチリソース																																																		
大根サラダ	こんにゃくのどて煮風	チンゲン菜のお浸し	ひじきの和え物	もやしのマヨネーズ和え																																																		
カニカマの中華和え	オクラとなめたけの和え物	春雨の梅和え	もずくの酢の物	きゅうりとカニカマの酢の物																																																		
<table><tr><td>熱量</td><td>485kcal</td></tr><tr><td>タンパク質</td><td>21.0g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>24.7g</td></tr><tr><td>炭水化物</td><td>44.0g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>3.6g</td></tr></table>	熱量	485kcal	タンパク質	21.0g	脂質	24.7g	炭水化物	44.0g	食塩相当量	3.6g	<table><tr><td>熱量</td><td>499kcal</td></tr><tr><td>タンパク質</td><td>14.4g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>32.4g</td></tr><tr><td>炭水化物</td><td>31.8g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>4.2g</td></tr></table>	熱量	499kcal	タンパク質	14.4g	脂質	32.4g	炭水化物	31.8g	食塩相当量	4.2g	<table><tr><td>熱量</td><td>433kcal</td></tr><tr><td>タンパク質</td><td>21.5g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>25.1g</td></tr><tr><td>炭水化物</td><td>28.8g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>4.2g</td></tr></table>	熱量	433kcal	タンパク質	21.5g	脂質	25.1g	炭水化物	28.8g	食塩相当量	4.2g	<table><tr><td>熱量</td><td>500kcal</td></tr><tr><td>タンパク質</td><td>18.1g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>32.6g</td></tr><tr><td>炭水化物</td><td>36.9g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>2.9g</td></tr></table>	熱量	500kcal	タンパク質	18.1g	脂質	32.6g	炭水化物	36.9g	食塩相当量	2.9g	<table><tr><td>熱量</td><td>454kcal</td></tr><tr><td>タンパク質</td><td>11.3g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>15.3g</td></tr><tr><td>炭水化物</td><td>58.2g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>3.6g</td></tr></table>	熱量	454kcal	タンパク質	11.3g	脂質	15.3g	炭水化物	58.2g	食塩相当量	3.6g
熱量	485kcal																																																					
タンパク質	21.0g																																																					
脂質	24.7g																																																					
炭水化物	44.0g																																																					
食塩相当量	3.6g																																																					
熱量	499kcal																																																					
タンパク質	14.4g																																																					
脂質	32.4g																																																					
炭水化物	31.8g																																																					
食塩相当量	4.2g																																																					
熱量	433kcal																																																					
タンパク質	21.5g																																																					
脂質	25.1g																																																					
炭水化物	28.8g																																																					
食塩相当量	4.2g																																																					
熱量	500kcal																																																					
タンパク質	18.1g																																																					
脂質	32.6g																																																					
炭水化物	36.9g																																																					
食塩相当量	2.9g																																																					
熱量	454kcal																																																					
タンパク質	11.3g																																																					
脂質	15.3g																																																					
炭水化物	58.2g																																																					
食塩相当量	3.6g																																																					
13 成人の日(祝日)	14	15	16	17																																																		
とんかつ	タチウオの煮付け	牛とコーンの醤油だれがけ	アカウオのみりん風味焼き	鶏のトマトソースがけ																																																		
アサリとチンゲン菜の炒め物	ソーセージ（マスタード）	野菜しんじょう	甘辛チキン	イワシのつみれ煮																																																		
コーン入りさつまあげの煮物	焼きそば	れんこんとそぼろのカレー炒め	春雨の炒め物	きんぴらごぼう																																																		
切干大根とひじきの煮物	小松菜と人参の煮浸し	ナスの生姜おかか和え	枝豆と玉ねぎのチーズサラダ	ブロッコリーのたまごとじ																																																		
枝豆ポテトサラダ	コールスローサラダ	さつまいもの煮物	里芋の味噌がけ	キャベツとカニカマの豆乳サラダ																																																		
きのこ人参の炒め物	チンジャオこんにゃく	ブロッコリーの醤油マヨネーズ和え	高野豆腐の煮物	ちくわのしそマヨネーズ和え																																																		
ピーマンと玉葱の酢の物	炊き合わせ（大根・人参）	きのこのナムル	白菜とあげの煮浸し	エリンギと玉葱の炒め物																																																		
高菜の漬物	うぐいす豆	きゅうりとわかめの酢の物	雷こんにゃく	なます																																																		
<table><tr><td>熱量</td><td>470kcal</td></tr><tr><td>タンパク質</td><td>16.6g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>25.6g</td></tr><tr><td>炭水化物</td><td>39.8g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>3.0g</td></tr></table>	熱量	470kcal	タンパク質	16.6g	脂質	25.6g	炭水化物	39.8g	食塩相当量	3.0g	<table><tr><td>熱量</td><td>478kcal</td></tr><tr><td>タンパク質</td><td>16.4g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>31.8g</td></tr><tr><td>炭水化物</td><td>33.3g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>4.1g</td></tr></table>	熱量	478kcal	タンパク質	16.4g	脂質	31.8g	炭水化物	33.3g	食塩相当量	4.1g	<table><tr><td>熱量</td><td>428kcal</td></tr><tr><td>タンパク質</td><td>11.1g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>29.5g</td></tr><tr><td>炭水化物</td><td>31.1g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>3.1g</td></tr></table>	熱量	428kcal	タンパク質	11.1g	脂質	29.5g	炭水化物	31.1g	食塩相当量	3.1g	<table><tr><td>熱量</td><td>430kcal</td></tr><tr><td>タンパク質</td><td>20.8g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>24.9g</td></tr><tr><td>炭水化物</td><td>29.1g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>2.7g</td></tr></table>	熱量	430kcal	タンパク質	20.8g	脂質	24.9g	炭水化物	29.1g	食塩相当量	2.7g	<table><tr><td>熱量</td><td>486kcal</td></tr><tr><td>タンパク質</td><td>23.6g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>30.6g</td></tr><tr><td>炭水化物</td><td>25.9g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>3.8g</td></tr></table>	熱量	486kcal	タンパク質	23.6g	脂質	30.6g	炭水化物	25.9g	食塩相当量	3.8g
熱量	470kcal																																																					
タンパク質	16.6g																																																					
脂質	25.6g																																																					
炭水化物	39.8g																																																					
食塩相当量	3.0g																																																					
熱量	478kcal																																																					
タンパク質	16.4g																																																					
脂質	31.8g																																																					
炭水化物	33.3g																																																					
食塩相当量	4.1g																																																					
熱量	428kcal																																																					
タンパク質	11.1g																																																					
脂質	29.5g																																																					
炭水化物	31.1g																																																					
食塩相当量	3.1g																																																					
熱量	430kcal																																																					
タンパク質	20.8g																																																					
脂質	24.9g																																																					
炭水化物	29.1g																																																					
食塩相当量	2.7g																																																					
熱量	486kcal																																																					
タンパク質	23.6g																																																					
脂質	30.6g																																																					
炭水化物	25.9g																																																					
食塩相当量	3.8g																																																					
20	21	22	23	24																																																		
エビのチリソース添え	鶏のすだちおろしがけ	アカウオの塩こうじ焼き	ハンバーグ トマトソース	シイラの南蛮たれがけ																																																		
照り焼き肉団子	厚揚げのあさりあん	豆腐とチキン揚げ	エビと野菜の中華炒め	かぼちゃとナスの肉そぼろ																																																		
ほうれん草とウインナーのバター醤油風味炒め	ごぼうの甘辛炒め	ナポリタンスパゲティ	れんこんとちくわのバター風味炒め	きんぴらこんにゃく																																																		
さつまいもと枝豆のサラダ	水くわいのそぼろあんかけ	キャベツの梅マヨネーズ和え	ツナのゴマだれサラダ	小松菜のごま和え																																																		
糸こんにゃくのおおか炒め	タラモサラダ	人参ときのこの塩だれ炒め	さつまいもの旨煮	白菜とコーンの中華煮																																																		
春雨の酢の物	椎茸とふきの煮物	ひじきとベーコンの炒め物	細切昆布煮	ピーマンともやしの炒め物																																																		
玉葱とツナの中華和え	わかめの和え物	いんげんのツナ和え	ブロッコリーのカニカマあんかけ	大根の甘酢漬け																																																		
わかめとなめ茸の和え物	ピーマンのじゃこ炒め	金時豆	キャベツの甘酢漬け	きゅうりとハムの中華サラダ																																																		
<table><tr><td>熱量</td><td>488kcal</td></tr><tr><td>タンパク質</td><td>26.7g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>25.2g</td></tr><tr><td>炭水化物</td><td>48.9g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>4.2g</td></tr></table>	熱量	488kcal	タンパク質	26.7g	脂質	25.2g	炭水化物	48.9g	食塩相当量	4.2g	<table><tr><td>熱量</td><td>498kcal</td></tr><tr><td>タンパク質</td><td>21.8g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>29.2g</td></tr><tr><td>炭水化物</td><td>31.2g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>2.8g</td></tr></table>	熱量	498kcal	タンパク質	21.8g	脂質	29.2g	炭水化物	31.2g	食塩相当量	2.8g	<table><tr><td>熱量</td><td>468kcal</td></tr><tr><td>タンパク質</td><td>22.7g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>30.9g</td></tr><tr><td>炭水化物</td><td>24.6g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>2.5g</td></tr></table>	熱量	468kcal	タンパク質	22.7g	脂質	30.9g	炭水化物	24.6g	食塩相当量	2.5g	<table><tr><td>熱量</td><td>450kcal</td></tr><tr><td>タンパク質</td><td>18.1g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>25.9g</td></tr><tr><td>炭水化物</td><td>38.4g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>4.2g</td></tr></table>	熱量	450kcal	タンパク質	18.1g	脂質	25.9g	炭水化物	38.4g	食塩相当量	4.2g	<table><tr><td>熱量</td><td>473kcal</td></tr><tr><td>タンパク質</td><td>22.5g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>22.7g</td></tr><tr><td>炭水化物</td><td>42.6g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>3.3g</td></tr></table>	熱量	473kcal	タンパク質	22.5g	脂質	22.7g	炭水化物	42.6g	食塩相当量	3.3g
熱量	488kcal																																																					
タンパク質	26.7g																																																					
脂質	25.2g																																																					
炭水化物	48.9g																																																					
食塩相当量	4.2g																																																					
熱量	498kcal																																																					
タンパク質	21.8g																																																					
脂質	29.2g																																																					
炭水化物	31.2g																																																					
食塩相当量	2.8g																																																					
熱量	468kcal																																																					
タンパク質	22.7g																																																					
脂質	30.9g																																																					
炭水化物	24.6g																																																					
食塩相当量	2.5g																																																					
熱量	450kcal																																																					
タンパク質	18.1g																																																					
脂質	25.9g																																																					
炭水化物	38.4g																																																					
食塩相当量	4.2g																																																					
熱量	473kcal																																																					
タンパク質	22.5g																																																					
脂質	22.7g																																																					
炭水化物	42.6g																																																					
食塩相当量	3.3g																																																					
27	28	29	30	31																																																		
牛すき焼き	天ぷら（エビ・かき揚げ・いんげん）	カツとし煮	サバの塩焼き	鶏ときのこのバター醤油風味炒め																																																		
カニのふわふわ豆腐揚げ	照り焼きつくね	しゅうまいのカニカマあんかけ	麻婆豆腐	大根のアサリあんかけ																																																		
かぼちゃのじゃこ煮	炊き合わせ（がんも・こんにゃく・人参）	ピーマンと人参のスタミナ炒め	人参ともやしの炒め物	たらこスパゲティ																																																		
キャベツとれんこんの塩だれ炒め	山菜の煮物	きのこ金平	ツナと水くわいのハニーマスタード炒め	れんこんナムル																																																		
小松菜とあげの煮浸し	人参とツナの金平	コーンポテトサラダ	いんげんのごま和え	パンプキンサラダ																																																		
人参しりしり	ブロッコリーのわさびマヨネーズ和え	ナスのトマトソースがけ	マカロニサラダ	キャベツとあげの味噌マヨネーズ炒め																																																		
大根の煮物	もやしの梅おかか和え	野菜のナムル	卵の花とひじきの和え物	ほうれん草と人参のお浸し																																																		
オクラの梅和え	中華わかめサラダ	切干大根と昆布の酢の物	花福豆	白菜ときくらげのさっぱり和え																																																		
<table><tr><td>熱量</td><td>479kcal</td></tr><tr><td>タンパク質</td><td>13.3g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>30.9g</td></tr><tr><td>炭水化物</td><td>37.4g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>2.4g</td></tr></table>	熱量	479kcal	タンパク質	13.3g	脂質	30.9g	炭水化物	37.4g	食塩相当量	2.4g	<table><tr><td>熱量</td><td>409kcal</td></tr><tr><td>タンパク質</td><td>15.0g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>24.6g</td></tr><tr><td>炭水化物</td><td>30.8g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>3.9g</td></tr></table>	熱量	409kcal	タンパク質	15.0g	脂質	24.6g	炭水化物	30.8g	食塩相当量	3.9g	<table><tr><td>熱量</td><td>475kcal</td></tr><tr><td>タンパク質</td><td>13.1g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>28.9g</td></tr><tr><td>炭水化物</td><td>40.5g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>3.4g</td></tr></table>	熱量	475kcal	タンパク質	13.1g	脂質	28.9g	炭水化物	40.5g	食塩相当量	3.4g	<table><tr><td>熱量</td><td>494kcal</td></tr><tr><td>タンパク質</td><td>18.9g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>36.8g</td></tr><tr><td>炭水化物</td><td>23.8g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>3.1g</td></tr></table>	熱量	494kcal	タンパク質	18.9g	脂質	36.8g	炭水化物	23.8g	食塩相当量	3.1g	<table><tr><td>熱量</td><td>504kcal</td></tr><tr><td>タンパク質</td><td>20.1g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>34.6g</td></tr><tr><td>炭水化物</td><td>25.8g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>3.2g</td></tr></table>	熱量	504kcal	タンパク質	20.1g	脂質	34.6g	炭水化物	25.8g	食塩相当量	3.2g
熱量	479kcal																																																					
タンパク質	13.3g																																																					
脂質	30.9g																																																					
炭水化物	37.4g																																																					
食塩相当量	2.4g																																																					
熱量	409kcal																																																					
タンパク質	15.0g																																																					
脂質	24.6g																																																					
炭水化物	30.8g																																																					
食塩相当量	3.9g																																																					
熱量	475kcal																																																					
タンパク質	13.1g																																																					
脂質	28.9g																																																					
炭水化物	40.5g																																																					
食塩相当量	3.4g																																																					
熱量	494kcal																																																					
タンパク質	18.9g																																																					
脂質	36.8g																																																					
炭水化物	23.8g																																																					
食塩相当量	3.1g																																																					
熱量	504kcal																																																					
タンパク質	20.1g																																																					
脂質	34.6g																																																					
炭水化物	25.8g																																																					
食塩相当量	3.2g																																																					

- 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