

2月メニュー表

おかず・ご飯付コース

2月分 振替のお知らせ

ご利用代金 1月27日(月)~2月21日(金)までの期間の合計金額となります。

引き落とし日 3月12日(水)引き落とし

月	火	水	木	金
2/ 3	4	5	6	7
【鮭ごはん】(246kcal) 【メンチカツ玉子とし丼風】 【卵の花】 【コーンと枝豆サラダ】 【白菜と法蓮草和え】 おかずのみ	【白飯】 【かぼちゃのカレーそぼろ煮】 【揚げギョーザの甘酢あんかけ】 【切干大根の酢味噌和え】 【マカロニオーロラサラダ】おかずのみ	【白飯】 【豆腐ステーキ】 【大根の肉じゃが風】 【チンゲン菜しそ風味サラダ】 【キャベツとひじきのコールスロー】おかずのみ	【白飯】 【サバの味噌煮】 【切干煮】 【きんぴらごぼう】 【小松菜としらす和え】 【バターコーン】 おかずのみ	【白飯】★フルーツゼリー 【豚肉の中華味噌炒め風】 【焼きビーフン】 【大豆トマト煮込み】 【マカロニツナサラダ】おかずのみ
熱量 290 kcal タンパク質 11.8 g 脂質 14.8 g 炭水化物 26.8 g 食塩相当量 2.7 g	熱量 268 kcal タンパク質 9.1 g 脂質 7.6 g 炭水化物 39.9 g 食塩相当量 2.4 g	熱量 293 kcal タンパク質 10.1 g 脂質 16.5 g 炭水化物 27.2 g 食塩相当量 2.8 g	熱量 212 kcal タンパク質 10.5 g 脂質 6.0 g 炭水化物 27.7 g 食塩相当量 2.7 g	熱量 248 kcal タンパク質 13.3 g 脂質 14.5 g 炭水化物 19.1 g 食塩相当量 1.8 g
10	11	12	13	14
【白飯】 【アジフライのタルタルソースかけ】 【牛肉野菜炒め風】 【玉葱の青じそ和え】 【ごぼうサラダ】 おかずのみ	【鶏五目御飯】 【おでん】大根・こんにゃく他 【白身魚の野菜あんかけ】 【揚げとキャベツの青じそ和え】 【ミックスベジタブルのクリーム煮】おかずのみ	【白飯】 【和風オニオンソースハンバーグ】 【枝豆と野菜の煮物】 【白菜のゆかりマヨ和え】 【大根なます】 おかずのみ	【白飯】★わらび餅(きな粉)おかずのみ 【チャブチェ】 【鶏肉野菜きのこ玉子焼き甘酢あんかけ】 【もやしの中華和え】 【南瓜のバター煮】おかずのみ	【白飯】 【厚揚げとナスの和風あんかけ】 【ロースカツ】 【小松菜とちくわ和え】 【卵の花】 おかずのみ
熱量 256 kcal タンパク質 10.7 g 脂質 15.1 g 炭水化物 20.6 g 食塩相当量 1.8 g	熱量 221 kcal タンパク質 12.8 g 脂質 11.7 g 炭水化物 21.1 g 食塩相当量 1.5 g	熱量 271 kcal タンパク質 10.7 g 脂質 13.7 g 炭水化物 26.5 g 食塩相当量 1.7 g	熱量 246 kcal タンパク質 9.7 g 脂質 6.6 g 炭水化物 37.0 g 食塩相当量 2.2 g	熱量 231 kcal タンパク質 11.6 g 脂質 12.4 g 炭水化物 20.8 g 食塩相当量 1.9 g
17	18	19	20	21
【白飯】★わんにゃんゼリー 【タラのカレースパイス焼き風】 【茄子と肉のみそだれかけ】 【白菜の煮物】 【春菊ツナマヨサラダ】おかずのみ	【白飯】 【枝豆フライオーロラソースのせ】 【豚丼風煮】 【カニ風味中華風サラダ】 【青梗菜の玉子とし】 おかずのみ	【ゆかりご飯】(238kcal) 【麻婆茄子】 【絹ごし豆腐の玉子とし】 【オクラのおかか和え】 【ブロッコリーの和風あんかけ】おかずのみ	【白飯】 【天ぷら(エビ含む)】 【ミックスビーンズのクリーム煮】 【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】南瓜・こんにゃく他 【魚フライ】 【菜の花のおひたし】 【インゲンのピリ辛和え】おかずのみ
熱量 205 kcal タンパク質 11.0 g 脂質 9.2 g 炭水化物 19.5 g 食塩相当量 1.9 g	熱量 298 kcal タンパク質 10.7 g 脂質 16.6 g 炭水化物 26.7 g 食塩相当量 1.4 g	熱量 214 kcal タンパク質 10.4 g 脂質 9.7 g 炭水化物 21.8 g 食塩相当量 2.8 g	熱量 335 kcal タンパク質 15.1 g 脂質 16.1 g 炭水化物 31.7 g 食塩相当量 2.6 g	熱量 247 kcal タンパク質 11.1 g 脂質 11.8 g 炭水化物 24.5 g 食塩相当量 2.9 g
24	25	26	27	28
【白飯】 【豆腐ハンバーグ野菜あんかけ】 【五目ひじき煮】 【南瓜の揚げ浸し】 【大根田楽】 おかずのみ	【白飯】★わらび餅(抹茶) 【メバルの照り焼き風】 【キャベツのドレッシング和え】 【インゲンチャンプル】 【厚揚げ煮】 【ポテトサラダ】 おかずのみ	【白飯】 【チキン南蛮風】 【オムレツトマトソースのせ】 【高野と人参の含め煮】 【カリフラワーの酢味噌和え】おかずのみ	【白飯】 【和風ポトフ】 【コロッケ】 【いんげんの胡麻マヨサラダ】 【山菜とキャベツの甘酢和え】おかずのみ	【高菜ご飯】(222kcal) 【すき焼き風煮】 【グリーンピースの玉子とし】 【カニ風味ボン酢】 【青菜の和え物】 おかずのみ
熱量 261 kcal タンパク質 10.4 g 脂質 11.7 g 炭水化物 30.2 g 食塩相当量 2.9 g	熱量 211 kcal タンパク質 11.8 g 脂質 10.6 g 炭水化物 19.5 g 食塩相当量 1.9 g	熱量 231 kcal タンパク質 13.6 g 脂質 7.0 g 炭水化物 28.4 g 食塩相当量 2.4 g	熱量 259 kcal タンパク質 10.0 g 脂質 7.9 g 炭水化物 39.9 g 食塩相当量 2.6 g	熱量 296 kcal タンパク質 13.9 g 脂質 18.4 g 炭水化物 16.8 g 食塩相当量 2.3 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

2月

おかずたっぷりコース
メニュー表

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27日(月)~2月21日(金)までの期間の
合計金額となります。

引き落とし日

3月12日(水)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
2/ 3	4	5	6	7
マスのちゃんちゃん焼き	牛のトマトソース仕立て	八宝菜(ホタテ)	鶏のレモンソースがけ	サワラの南部焼き
豆腐の肉味噌	アサリと玉子の炒め物	鶏ミンチの豆乳みそ炒め	干しエビとピーマンの炒め物	コロッケ
きんぴらこんにゃく	ピーマンとツナの和え物	ポテト明太バター風味和え	大根の照り焼き風煮	ミートスパゲティ
五目煮豆	わかめとカニカマの和え物	ナスとじゃこの揚げびたし	白菜人参サラダ	ひじきのマヨネーズ和え
バジルカルボナーラサラダ	里芋のわさびマヨネーズ和え	きゅうりと蒸し鶏のすだちおろし和え	きのこの生姜和え	高野豆腐の玉子とじ
大根とちくわの煮物	小松菜のお浸し	炊き合わせ(厚揚げ・こんにゃく)	小松菜さつま揚げの煮浸し	蒸し鶏とわかめの中華風和え物
白菜の酢の物	いんげんの白和え	ひじきと根菜のサラダ	コーヒー甘煮豆	ツナとごぼうのきんぴら
ひじきの和え物	キャベツとハムのサラダ	オクラとカニカマの梅おかか和え	ちくわとキャベツの甘辛炒め	きゅうりとキャベツの酢の物
熱量 451kcal タンパク質 21.3g 脂質 24.2g 炭水化物 33.7g 食塩相当量 2.7g	熱量 483kcal タンパク質 17.1g 脂質 29.9g 炭水化物 36.9g 食塩相当量 4.1g	熱量 486kcal タンパク質 21.2g 脂質 29.1g 炭水化物 34.7g 食塩相当量 4.3g	熱量 484kcal タンパク質 20.5g 脂質 27.8g 炭水化物 31.1g 食塩相当量 3.1g	熱量 559kcal タンパク質 22.1g 脂質 33.1g 炭水化物 42.9g 食塩相当量 2.9g
10	11	12	13	14
牛の柳川風	エビのマヨネーズソース添え	鶏のハニーマスタード	ブリ大根	豚しゃぶ(ごまだれ)
厚あげのアサリアんかけ	豚の和風玉葱ソース	もやしと玉子のカニカマあんかけ	ソーセージ	ハートコロッケ
小松菜とコーンのバター醤油風味炒め	つきこんにゃくのたらこ煮	ピーマンキャベツの梅味噌炒め	ジャージャー麺風	卵の花の煮物
切干大根の煮物	れんこんのナムル	さつまいも揚げ	ごぼうサラダ	ナスの酢味噌和え
バジルポテトサラダ	野菜とツナの炒め物	白菜とあげと人参のお浸し	ふきと人参の煮物	鮭とほうれん草のお浸し
ピーマンとぶなしめじの甘辛みそ炒め	炊き合わせ(高野豆腐・椎茸)	ナスの青じそ和え	しゅうまい	もやしのオイスター炒め
ブロッコリーのおかか和え	じゃがいものバター風味炒め	いんげんのマヨネーズサラダ	なめ茸と小松菜のお浸し	じゃがいもの旨煮
もやしとわかめの酢の物	オクラのおろし和え	もずくときゅうりの酢の物	枝豆と昆布の白和え	ピーマンのおかか浸し
熱量 470kcal タンパク質 12.3g 脂質 25.8g 炭水化物 40.8g 食塩相当量 4.2g	熱量 479kcal タンパク質 13.8g 脂質 30.8g 炭水化物 32.8g 食塩相当量 2.5g	熱量 485kcal タンパク質 19.5g 脂質 32.2g 炭水化物 27.0g 食塩相当量 2.8g	熱量 475kcal タンパク質 15.0g 脂質 26.7g 炭水化物 38.4g 食塩相当量 3.4g	熱量 537kcal タンパク質 15.5g 脂質 34.0g 炭水化物 38.8g 食塩相当量 2.8g
17	18	19	20	21
天ぷら(エビ・カニカマ・椎茸・さつまいも)	豚肉チンジャオロース風	ミックスフライ(ホタテ風味フライ・アジフライ)	牛とコーンの醤油だれがけ	八宝菜(アサリ)
鶏の玉子とじ	アサリとチンゲン菜の炒め物	肉団子の和風玉葱ソース	イトヨリ入り豆腐揚げの生姜のせ	とんべい焼き風
キャベツと塩昆布の炒め物	金平れんこん	もやしとツナの中華煮	きんぴらごぼう	まぜそば風
もやしベーコンの炒め物	高野豆腐の煮物	しそポテトサラダ	かぼちゃの和風あん	さつまいもサラダ
白菜ときくらげのさっぱり和え	水くわいのわさびマヨネーズ和え	炊き合わせ(人参・ふき)	糸こんにゃくとさつま揚げの甘辛炒め	エリンギと玉ねぎの甘辛炒め
玉ねぎとツナの中華和え	切干大根のごま和え	ほうれん草と人参のお浸し	明太マカロニサラダ	椎茸の旨煮
ナスのおろし煮	中華わかめサラダ	きのこ人参の炒め物	じゃこおろし	ブロッコリーのシーザーチーズ和え
春雨の炒め物	雷こんにゃく	紫キャベツとひじきのサラダ	もずくの酢の物	きゅうりとカニカマの酢の物
熱量 478kcal タンパク質 14.9g 脂質 27.9g 炭水化物 38.4g 食塩相当量 3.8g	熱量 496kcal タンパク質 17.6g 脂質 34.0g 炭水化物 26.7g 食塩相当量 4.3g	熱量 507kcal タンパク質 16.2g 脂質 30.7g 炭水化物 39.3g 食塩相当量 5.0g	熱量 496kcal タンパク質 10.3g 脂質 32.6g 炭水化物 39.3g 食塩相当量 4.0g	熱量 505kcal タンパク質 12.8g 脂質 37.5g 炭水化物 30.1g 食塩相当量 4.5g
24	25	26	27	28
豚の生姜焼き	シイラの唐揚げ	牛のプルコギ	海鮮と野菜の卵とじ(アサリ)	チキン南蛮
イトヨリバーグのおろしポン酢がけ	蒸し鶏の和風ソース	豆腐とカニカマの玉子とじ	鶏と紅しょうがの揚げ物	大根のエビあんかけ
ツナと白菜煮	キャベツとひき肉の中華炒め	大根とひじきの煮物	かぼちゃしんじょう	小松菜と人参の煮浸し
ポテトサラダ	小松菜と玉ねぎのポン酢和え	わかめの煮物	ナスとこんにゃくの味噌がけ	コーン春雨サラダ
厚あげの煮物	里芋とベーコンの炒め物	きゅうりのツナマヨネーズ和え	コールスローサラダ	枝豆と玉葱のチーズサラダ
たまごと野菜の炒め物	椎茸とこんにゃくの煮物	炊き合わせ(人参・高野豆腐)	いんげんの旨煮	がんもの煮物
人参のナムル	いんげんと塩昆布の和え物	うぐいす豆	大学芋	きゅうりとわかめの酢の物
れんこんとわかめのシーザー和え	ブロッコリーのみそマヨネーズ和え	ズッキーニの梅おかか和え	ごぼうの白和え	長芋の梅和え
熱量 481kcal タンパク質 14.1g 脂質 31.3g 炭水化物 30.0g 食塩相当量 3.9g	熱量 452kcal タンパク質 23.3g 脂質 24.5g 炭水化物 35.0g 食塩相当量 3.3g	熱量 445kcal タンパク質 15.3g 脂質 26.6g 炭水化物 32.8g 食塩相当量 3.3g	熱量 518kcal タンパク質 14.7g 脂質 30.9g 炭水化物 39.2g 食塩相当量 2.9g	熱量 494kcal タンパク質 16.7g 脂質 30.9g 炭水化物 36.5g 食塩相当量 3.6g

- 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させていただき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