



ゆうたゝ瓦版

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5日(月)・6日(火)は **お休み** させていただきます。

4月	日	月	火	水	木	金	土
20	休み	21 通常配達	22 通常配達 4月28日(月)～ 5月2日(金)分の 変更・中止締切日	23 通常配達	24 通常配達	25 通常配達	26 休み
27	休み	28 通常配達	29 通常配達 昭和の日 ※「祝日お休み」の方は お届けがありません 2週間分の 変更・中止締切 5月7日(水)～ 5月16日(金)分の 変更・中止締切日	30 通常配達	5月1 通常配達	2 通常配達	3 休み 憲法記念日

5月	日	月	火	水	木	金	土
5月4	休み みどりの日	5 こどもの日 ! 休み 休みのため留守番電話となります。	6 振替休日 ! 休み	7 通常配達	8 通常配達	9 通常配達	10 休み
11	休み	12 通常配達	13 通常配達 5月19日(火)～ 5月23日(金)分の 変更・中止締切日	14 通常配達	15 通常配達	16 通常配達	17 休み

4・5月 振替案内のお知らせ

引落日 4月14日(水)引落

請求期間 2月24日(月)～3月21日(金)

再請求 4月28日(月)
手数料がかかります。(200円)

引落日 5月12日(月)引落

請求期間 3月24日(月)～4月25日(金)

再請求 5月27日(火)
手数料がかかります。(200円)

※引落日に口座引き落とされなかった場合、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。)

メニューに関すること、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。



4月メニュー表

おかず・ご飯付コース

4・5月 振替のお知らせ

引落日

4月14日(月)引落

請求期間

2月24日(月)~3月21日(金)

引落日

5月12日(月)引落

請求期間

3月24日(月)~4月25日(金)

月	火	水	木	金
3/31	4/1	2	3	4
【白飯】 【コーンフライカレーソースかけ】 【麻婆豆腐】 【肉団子と野菜の旨煮】 【チンゲン菜の和え物】おかずのみ	【白飯】 【赤魚の塩焼き】 【切干サラダ】 【野菜炒め】 【小松菜の胡麻和え】 【ひじき大豆煮】おかずのみ	【白飯】 【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	【おかかご飯】 【厚揚げとナスの和風あんかけ】 【ロースカツ】 【ほうれん草とちくわ和え】 【卵の花】おかずのみ	【白飯】 【豚肉のデミグラスソース煮込み風】 【グリーンピースの玉子とじ】 【マカロニオーロラサラダ】 【カニカマポン酢】おかずのみ
熱量 296 Kcal タンパク質 10.6 g 脂質 13.2 g 炭水化物 36.0 g 食塩相当量 1.9 g	熱量 216 Kcal タンパク質 12.2 g 脂質 9.7 g 炭水化物 20.0 g 食塩相当量 1.8 g	熱量 299 Kcal タンパク質 10.3 g 脂質 13.9 g 炭水化物 33.2 g 食塩相当量 2.5 g	熱量 252 Kcal タンパク質 12.5 g 脂質 13.3 g 炭水化物 23.1 g 食塩相当量 1.9 g	熱量 267 Kcal タンパク質 11.5 g 脂質 17.5 g 炭水化物 16.2 g 食塩相当量 1.9 g
7	8	9	10	11
【鮭ごはん】★プチゼリー 【煮しめ】がんと、南瓜等 【揚げギョーザの甘酢あんかけ】 【切干大根の酢味噌和え】 【インゲンと竹輪の胡麻和え】おかずのみ	【白飯】 【とり天】 【やきそば】 【ごぼうサラダ】 【玉葱の青じそ和え】おかずのみ	【白飯】 【タラのカレースライス焼き風】 【かぼちゃコロッケ】 【キャベツとひじきのコールスロー】 【小松菜とカニ風味中華和え】おかずのみ	【白飯】 【豚肉の中華味噌炒め風】 【三角とうふ天甘酢あんかけ】 【大豆のクリーム煮】 【白菜と法蓮草和え】おかずのみ	【白飯】 【肉豆腐】 【グリーンピースの玉子とじ】 【マカロニのオーロラサラダ】 【大根なます】おかずのみ
熱量 218 Kcal タンパク質 10.3 g 脂質 9.1 g 炭水化物 26.8 g 食塩相当量 2.9 g	熱量 296 Kcal タンパク質 13.6 g 脂質 10.7 g 炭水化物 34.9 g 食塩相当量 1.3 g	熱量 216 Kcal タンパク質 11.9 g 脂質 7.1 g 炭水化物 26.1 g 食塩相当量 2.2 g	熱量 219 Kcal タンパク質 14.2 g 脂質 14.0 g 炭水化物 12.2 g 食塩相当量 1.7 g	熱量 282 Kcal タンパク質 11.7 g 脂質 14.1 g 炭水化物 26.4 g 食塩相当量 2.1 g
14	15	16	17	18
【白飯】 【かぼちゃのカレーそぼろ煮】 【白身フライ】 【バターコーン】 【チンゲン菜とタケノコのナムル】おかずのみ	【白飯】 【天ぷら（エビ含む）】 【切干大根煮】 【キャベツのドレッシング和え】 【がんと煮】おかずのみ	【わかめご飯】（253kcal） 【オムレツホワイトソースかけ】 【茄子と肉のみそだれかけ】 【菜の花のおひたし】 【春菊の和風サラダ】おかずのみ	【白飯】★わらび餅（黒糖） 【チャブチェ】鶏肉・人参 【豆腐とごぼうの炒め物】 【玉葱とカニカママヨ和え】 【カリフラワーのおかか和え】おかずのみ	【白飯】 【トンカツ】 【大豆とひじき煮】 【青菜ともやしの紅生姜和え】 【玉葱ポン酢和え】おかずのみ
熱量 232 Kcal タンパク質 10.3 g 脂質 6.2 g 炭水化物 34.0 g 食塩相当量 1.8 g	熱量 355 Kcal タンパク質 13.5 g 脂質 18.6 g 炭水化物 36.0 g 食塩相当量 2.8 g	熱量 211 Kcal タンパク質 11.3 g 脂質 11.4 g 炭水化物 15.1 g 食塩相当量 2.6 g	熱量 219 Kcal タンパク質 10.0 g 脂質 6.5 g 炭水化物 31.0 g 食塩相当量 2.2 g	熱量 312 Kcal タンパク質 13.4 g 脂質 14.6 g 炭水化物 31.3 g 食塩相当量 2.2 g
21	22	23	24	25
【白飯】 【すき焼き風】 【野菜コロッケ】 【焼きビーフン】 【ナムルもやし】おかずのみ	【白飯】 【メンチカツカレーソースかけ】 【枝豆と野菜の煮物】 【わかめと竹の子の中華和え】 【大豆トマト煮込み】おかずのみ	【白飯】★子つぶ大福（草） 【おでん】 【インゲンチャンプル】 【ごぼうサラダ】 【南瓜のバター煮】おかずのみ	【白飯】 【ハンバーグオニオンソースかけ】 【卵の花】 【ツナマヨサラダ】 【青梗菜の玉子とじ】おかずのみ	【白飯】 【メバルの照り焼き風】 【キャベツのドレッシング和え】 【菜の花の胡麻和え】 【厚揚げ煮】 【ポテトサラダ】おかずのみ
熱量 248 Kcal タンパク質 12.0 g 脂質 11.6 g 炭水化物 23.3 g 食塩相当量 2.0 g	熱量 296 Kcal タンパク質 12.5 g 脂質 13.6 g 炭水化物 31.5 g 食塩相当量 2.8 g	熱量 247 Kcal タンパク質 10.7 g 脂質 7.3 g 炭水化物 32.9 g 食塩相当量 2.8 g	熱量 313 Kcal タンパク質 11.6 g 脂質 17.2 g 炭水化物 24.0 g 食塩相当量 1.5 g	熱量 208 Kcal タンパク質 12.2 g 脂質 10.6 g 炭水化物 22.4 g 食塩相当量 2.8 g
28	29	30	5/1	2
【白飯】 【おろしチキンカツ】 【マカロニカルボナーラ】 【肉じゃが大根】 【厚揚げ田楽】おかずのみ	【白飯】★ゼリー 【赤魚の塩焼き】 【切干サラダ】 【野菜炒め】（キャベツ、牛肉） 【小松菜の胡麻和え】 【ひじき大豆煮】おかずのみ	【白飯】 【油淋鶏】 【白菜とはんぺんの煮物】 【シェルマカロニサラダ】 【菜の花酢味噌和え】おかずのみ	【白飯】 【豆腐ステーキ】 【大根と野菜煮】 【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	【ゆかりご飯】 【豚肉のデミグラスソース煮込み風】 【野菜のあんかけ】南瓜・人参等 【高野煮】 【コンニャクの白和え】おかずのみ
熱量 313 Kcal タンパク質 11.8 g 脂質 15.5 g 炭水化物 31.0 g 食塩相当量 2.2 g	熱量 211 Kcal タンパク質 12.1 g 脂質 10.0 g 炭水化物 18.2 g 食塩相当量 2.2 g	熱量 329 Kcal タンパク質 17.1 g 脂質 15.4 g 炭水化物 30.5 g 食塩相当量 2.8 g	熱量 275 Kcal タンパク質 9.8 g 脂質 15.1 g 炭水化物 26.3 g 食塩相当量 2.7 g	熱量 275 Kcal タンパク質 10.4 g 脂質 15.1 g 炭水化物 26.3 g 食塩相当量 2.7 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



おかずたっぷりコース

メニュー表



4・5月

振替のお知らせ

詳しいご案内は裏面にあります。
※ご入金は引き落とし日、前日までに
お願いします。

引落日 4月14日(月) 請求期間 2月24日(月)～3月21日(金)

引落日 5月12日(月) 請求期間 3月24日(月)～4月25日(金)

月	火	水	木	金
3/31	4/1	2	3	4
八宝菜	豚肉の生姜焼き	シイラの唐揚げ	牛のブルコギ	エビのマヨネーズソース添え
麻婆豆腐	アサリの中華あんかけ	蒸し鶏の和風ソース	かぼちゃしんじょう	照り焼きつくね
糸こんにゃくのおかか炒め	ジャージャー麺風	小松菜と鮭のバター炒め	切干大根煮	玉子ともやしのツナ炒め
ピーマンとツナの和え物	バジルポテトサラダ	いんげんのマヨネーズサラダ	小松菜とあげの煮浸し	紫キャベツとひじきのサラダ
大根の照り焼き風煮	炊き合わせ（椎茸・人参）	ブロッコリーのカニカマあんかけ	高野豆腐の煮物	山菜ごぼろ
ブロッコリーのシーザーチーズ和え	卵の花とひじきの和え物	人参のナムル	明太マカロニサラダ	ほうれん草ときのこの煮物
ほうれん草と人参のごま和え	ごぼうの甘辛炒め	ピーマンとぶなしめじの甘辛みそ炒め	もやしの梅おかか和え	もずくの酢の物
きゅうりとカニカマの酢の物	山菜の煮物	オクラとわかめの青じそ和え	大学芋	ナスの生姜醤油和え
熱量 447kcal	熱量 416kcal	熱量 434kcal	熱量 528kcal	熱量 486kcal
タンパク質 19.8g	タンパク質 13.5g	タンパク質 21.5g	タンパク質 14.6g	タンパク質 17.1g
脂質 25.2g	脂質 24.5g	脂質 24.6g	脂質 32.8g	脂質 28.7g
炭水化物 29.6g	炭水化物 32.9g	炭水化物 33.1g	炭水化物 41.9g	炭水化物 39.3g
食塩相当量 4.3g	食塩相当量 5.0g	食塩相当量 3.5g	食塩相当量 3.8g	食塩相当量 4.2g
7	8	9	10	11
牛皿風	天ぷら（エビ・カニカマ・椎茸・さつまいも）	鶏のトマトソースがけ	サバの煮付け	豚のブルコギ
山芋のとろっと焼き	とんべい焼き風	アサリと野菜の中華炒め	白菜と鶏ひき肉の塩だれ炒め	サーモンマヨネーズフライ
れんこんのごま煮	春雨の炒め物	ひじき煮	もやしとあげのオイスターソース炒め	小松菜とコーンのバター醤油風味炒め
明太マカロニサラダ	炊き合わせ（高野豆腐・人参）	ブロッコリーのおかか和え	椎茸の旨煮	きのこ人参の炒め物
きんぴらこんにゃく	いんげんのしそかつお節和え	ふろふき大根	カニカマポテトサラダ	もやしとツナの中華煮
小松菜とあげの煮浸し	枝豆と玉ねぎのチーズサラダ	金平れんこん	がんもとぶきの煮物	糸こんにゃくのすき焼き風煮
じゃがいもの旨煮	キャベツとひき肉の中華炒め	野菜とツナの炒め物	ナスの青じそ和え	ピーマンのおかか浸し
大根とじゃこのポン酢和え	オクラのおろし和え	きゅうりとキャベツの酢の物	ほうれん草と人参のごま和え	大根サラダ
熱量 465kcal	熱量 442kcal	熱量 455kcal	熱量 518kcal	熱量 486kcal
タンパク質 13.3g	タンパク質 12.2g	タンパク質 20.9g	タンパク質 20.4g	タンパク質 14.8g
脂質 28.7g	脂質 28.3g	脂質 28.4g	脂質 36.2g	脂質 30.7g
炭水化物 39.1g	炭水化物 36.1g	炭水化物 25.2g	炭水化物 27.2g	炭水化物 38.3g
食塩相当量 2.4g	食塩相当量 3.6g	食塩相当量 3.4g	食塩相当量 3.0g	食塩相当量 3.8g
14	15	16	17	18
エビのチリソース添え	牛焼肉	ブリの生姜煮	鶏の南蛮たれがけ	白身魚（メルルーサ）の照り焼き
チーズつくね	カニ風味しゅうまい	蒸し鶏の油淋鶏風	豆腐とカニカマの玉子とし	豆腐とチキン揚げ
ジャーマンポテト	炊き合わせ（高野豆腐・人参）	まぜそば風	ごぼうとこんにゃくの甘辛煮	キャベツとあげのみそマヨネーズ炒め
いんげんの白和え	れんこんのナムル	もずくときゅうりの酢の物	キャベツとハムのサラダ	ツナと白菜煮
きゅうりのツナマヨネーズ和え	チンジャオこんにゃく	切干大根の柚子胡椒マヨネーズ和え	人参ともやしの炒め物	ナスの酢味噌和え
もやしとわかめの酢の物	チンゲン菜と人参のお浸し	細切昆布煮	炊き合わせ（椎茸・大根）	小松菜とベーコンのシーザー和え
ほうれん草と鮭のバター風味炒め	ブロッコリーのたまごとじ	ポテトバジル和え	ひじきのマヨネーズ和え	きのこのナムル
オクラとなめたけの和え物	さつまいもサラダ	オクラとじゃこの和え物	長芋の梅和え	パンプキンサラダ
熱量 445kcal	熱量 532kcal	熱量 489kcal	熱量 468kcal	熱量 426kcal
タンパク質 17.0g	タンパク質 13.3g	タンパク質 22.7g	タンパク質 24.2g	タンパク質 19.0g
脂質 24.1g	脂質 35.6g	脂質 25.5g	脂質 24.2g	脂質 27.7g
炭水化物 40.1g	炭水化物 41.8g	炭水化物 29.6g	炭水化物 29.5g	炭水化物 25.9g
食塩相当量 3.4g	食塩相当量 3.3g	食塩相当量 3.3g	食塩相当量 3.4g	食塩相当量 3.3g
21	22	23	24	25
とんかつ	八宝菜（ホタテ）	ビーフシチュー	タチウオの煮付け	鶏天
干しエビとピーマンの炒め物	かぼちゃとナスの肉そぼろ	アサリと野菜の甘酢炒め	鶏と白菜のクリームソース	大根のエビあんかけ
れんこんとそぼろのカレー炒め	玉子ともやしのツナ炒め	さつまあげと人参のきんぴら	チャプチェ	白菜とあげの煮浸し
がんもと人参の煮物	きんぴらごぼう	白菜とちくわのおかか和え	大根とツナのサラダ	人参しりしり
マカロニサラダ	厚あげの煮物	カリフラワーのたらこサラダ	ナスの田楽	高野豆腐の煮物
ポテト明太バター風味和え	小松菜と玉ねぎのポン酢和え	しゅうまいのチリソース	エリンギと玉ねぎの炒め物	里芋とベーコンの炒め物
卵の花	コーンポテトサラダ	いんげんの梅マヨネーズ和え	もやしのマヨネーズ和え	蒸し鶏ともやしのキムチたれ和え
ちくわのしそマヨネーズ和え	大根の照り焼き風煮	五目豆煮	チンゲン菜のお浸し	ごぼうのナムル
熱量 470kcal	熱量 515kcal	熱量 462kcal	熱量 515kcal	熱量 487kcal
タンパク質 13.8g	タンパク質 22.3g	タンパク質 11.1g	タンパク質 23.3g	タンパク質 20.4g
脂質 28.1g	脂質 31.2g	脂質 27.9g	脂質 35.4g	脂質 30.2g
炭水化物 39.5g	炭水化物 33.9g	炭水化物 39.5g	炭水化物 25.3g	炭水化物 31.1g
食塩相当量 3.3g	食塩相当量 4.1g	食塩相当量 3.9g	食塩相当量 3.2g	食塩相当量 3.4g
28	29	30	5/1	2
カレイの甘酢あんかけ	豚皿風	ミックスフライ（エビフライ・アジフライ）	肉じゃが	イワシつみれの塩ちゃんこ風
鶏の玉子とし	カニのふわふわ豆腐	ソーセージ（マスタード）	厚あげのアサリあんかけ	鶏のオイスターマヨネーズ
キャベツのたらこバター風味炒め	キャベツとれんこんの塩だれ炒め	たまごと野菜の炒め物	大根とちくわの煮物	焼きそば
じゃがいものハニーマスタード和え	切干大根のごま和え	蒸し鶏とピーマンの中華風	キャベツの甘酢漬け	キャベツとわかめのツナ和え
カルボナーラパスタサラダ	ピーマンともやしの炒め物	里芋のそぼろあんかけ	ほうれん草とコーンの炒め物	人参のナムル
いんげんのツナ和え	つきこんにゃくのたらこ煮	ツナのごまだれサラダ	もやしとベーコンの炒め物	かぼちゃの煮物
炊き合わせ（大根・椎茸）	大学芋	わかめの煮物	いんげんのごま和え	小松菜ときのこの煮浸し
きゅうりとわかめの酢の物	白菜の酢の物	なます	白菜人参サラダ	うぐいす豆
熱量 460kcal	熱量 449kcal	熱量 525kcal	熱量 428kcal	熱量 501kcal
タンパク質 22.2g	タンパク質 9.3g	タンパク質 17.6g	タンパク質 12.2g	タンパク質 21.1g
脂質 20.2g	脂質 25.1g	脂質 34.2g	脂質 20.5g	脂質 25.0g
炭水化物 43.9g	炭水化物 43.5g	炭水化物 36.2g	炭水化物 37.1g	炭水化物 40.8g
食塩相当量 3.2g	食塩相当量 3.8g	食塩相当量 3.7g	食塩相当量 3.0g	食塩相当量 4.0g

- 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