



## 電子レンジで温めてお召し上がりください

●レンジの「自動温めコース」は  
使用せず、時間を設定してください。

### ご飯付きコース・おかずコースは

フタをしたまま  
**500W…1分30秒**  
**600W…1分15秒**

### おかずたっぷりコースは

フタを外し、ラップをかけずに  
**500W…2分**

※温めすぎると容器の破損や、品質を損ねる  
可能性もありますのでご注意ください。



●カップは2種類あります。  
色付きカップはお皿などに取出して  
温めないでください。



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。

### 夕食宅配 配達スタッフ 募集中

【募集要項】高松市内(下記配達エリア周辺)の方1名

- 個人業務委託契約を結んでいただきます。(インボイス登録必要)  
自家用車(軽四)・携帯電話持ち込み、契約年齢70歳まで
- 委託料…歩合制(1件100円×税=110円、2食目から50円×税=55円)  
交通費(GS)一部補助
- 休日…土・日曜日、GW・お盆・年末年始一部  
(年間予定あり)
- 配達時間…お昼前後頃から午後6時まででの配達
- 配達エリア…高松市(一宮町、成合町、円座町、勅使町周辺)

【仕事内容】

- お弁当配達  
※配達件数は30~40件前後・手取りで約7~9万円程度(目安)
- 月~金曜日(祝祭日配達有)  
同ルートでの配達。集金・営業業務はありません。
- その他、お弁当メニュー表、  
請求書、案内チラシ等の配布有

【お問い合わせ】月~金/9:00~18:00 ナガサス 永易まで  
**0120-4884-16 087-835-6401**

## 3・4月 振替案内のお知らせ

引落日 **3月12日(水)**引落

請求期間 **1月27日(月)~2月21日(金)**

再請求 **3月27日(木)**  
手数料がかかります。(200円)

引落日 **4月14日(月)**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)

※引落日に口座引き落としされなかった場合、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 ・・・

**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。



# 3月メニュー表

## おかず・ご飯付コース



### 3・4月 振替のお知らせ

引落日 3月12日(水)引落

請求期間 1月27日(月)~2月21日(金)

引落日 4月14日(月)引落

請求期間 2月24日(月)~3月21日(金)

| 月  | 火  | 水  | 木   | 金   |
|--|--|--|---|---|
| 3/3<br>【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>【コンニャクの白和え】<br>【菜の花ともやしの和え物】<br>【大根の煮物】 おかずのみ<br><br>熱量 215 kcal<br>タンパク質 10.0 g<br>脂質 6.6 g<br>炭水化物 28.9 g<br>食塩相当量 2.5 g       | 4<br>【白飯】★プチゼリー<br>【煮しめ】南瓜・こんにゃく<br>【揚げギョーザ】<br>【春雨とほぐし鶏シン風味】<br>【白菜と法蓮草のお浸し】おかずのみ<br><br>熱量 235 kcal<br>タンパク質 10.2 g<br>脂質 10.7 g<br>炭水化物 25.2 g<br>食塩相当量 2.4 g | 5<br>【白飯】<br>【おろしチキンカツ】<br>【インゲンチャンプル】<br>【ツナマヨサラダ】<br>【厚揚げ田楽】 おかずのみ<br><br>熱量 295 kcal<br>タンパク質 11.5 g<br>脂質 17.1 g<br>炭水化物 19.9 g<br>食塩相当量 3.1 g               | 6<br>【白飯】<br>【すき焼き風】<br>【焼きビーフン】<br>【もやしの中華和え】<br>【三色なます】 おかずのみ<br><br>熱量 217 kcal<br>タンパク質 11.1 g<br>脂質 10.3 g<br>炭水化物 20.5 g<br>食塩相当量 1.3 g                 | 7<br>【白飯】<br>【サバの味噌煮】<br>【ポテトサラダ】<br>【きんぴらごぼう】<br>【小松菜としらす和え】<br>【カリフラワーゆかり和え】おかずのみ<br><br>熱量 214 kcal<br>タンパク質 10.0 g<br>脂質 7.6 g<br>炭水化物 24.1 g<br>食塩相当量 2.5 g                          |
| 10<br>【白飯】<br>【和風ポトフ】<br>【メンチカツ】<br>【ごぼうサラダ】<br>【ブロッコリー-カニ風味あんかけ】おかずのみ<br><br>熱量 294 kcal<br>タンパク質 11.9 g<br>脂質 11.4 g<br>炭水化物 40.6 g<br>食塩相当量 2.7 g                               | 11<br>【白飯】<br>【ハンバーグオニオンソースかけ】<br>【絹ごし豆腐の玉子とじ】<br>【春菊のお浸し】<br>【大豆トマト煮込み】おかずのみ<br><br>熱量 308 kcal<br>タンパク質 13.9 g<br>脂質 13.6 g<br>炭水化物 32.2 g<br>食塩相当量 2.3 g      | 12<br>【白飯】<br>【タラの塩焼き風】<br>【コロッケ】<br>【切干大根と大豆の煮物】<br>【マカロニサラダ】<br>【もやしの紅生姜和え】おかずのみ<br><br>熱量 249 kcal<br>タンパク質 11.2 g<br>脂質 12.1 g<br>炭水化物 24.9 g<br>食塩相当量 3.3 g | 13<br>【白飯】<br>【豚肉の中華味噌炒め風】<br>【ひじき煮】<br>【カリフラワーのおかか和え】<br>【チンゲン菜とタケノコのナムル】おかずのみ<br><br>熱量 205 kcal<br>タンパク質 13.0 g<br>脂質 11.2 g<br>炭水化物 17.4 g<br>食塩相当量 2.2 g | 14<br>【高菜ご飯】(222kcal)★子つぶ大福<br>【チャプチェ(春雨・鶏ミンチ)】<br>【とうふ天の甘酢あんかけ】<br>【野菜の煮びたし】(白菜・たまねぎ)<br>【玉葱とカニカマの和え物】おかずのみ<br><br>熱量 229 kcal<br>タンパク質 10.1 g<br>脂質 8.4 g<br>炭水化物 30.2 g<br>食塩相当量 3.1 g |
| 17<br>【白飯】★フルーツゼリーおかずのみ<br>【オムレツホワイトソースかけ】<br>【豚肉と野菜のみそだれかけ】<br>【いんげんの胡麻マヨサラダ】<br>【菜の花ともやしの和え物】おかずのみ<br><br>熱量 213 kcal<br>タンパク質 10.9 g<br>脂質 12.2 g<br>炭水化物 17.7 g<br>食塩相当量 2.2 g | 18<br>【白飯】<br>【チキン南蛮風】<br>【豆腐とごぼうの炒め物】<br>【枝豆煮】<br>【インゲンのピリ辛和え】おかずのみ<br><br>熱量 249 kcal<br>タンパク質 12.5 g<br>脂質 12.3 g<br>炭水化物 21.9 g<br>食塩相当量 2.3 g               | 19<br>【白飯】<br>【肉団子と白菜春雨煮】<br>【チキンマカロニグラタン風】<br>【オクラのおかか和え】<br>【きんぴらごぼう】おかずのみ<br><br>熱量 205 kcal<br>タンパク質 10.9 g<br>脂質 8.3 g<br>炭水化物 24.8 g<br>食塩相当量 2.3 g        | 20<br>【白飯】<br>【天ぷら(エビ含む)】<br>【卵の花】<br>【コーンと枝豆サラダ】<br>【白菜の煮物】 おかずのみ<br><br>熱量 348 kcal<br>タンパク質 12.9 g<br>脂質 15.6 g<br>炭水化物 38.3 g<br>食塩相当量 2.0 g              | 21<br>【白飯】<br>【肉豆腐】<br>【カニクリームコロッケ】<br>【キャベツのドレッシング和え】<br>【チンゲン菜の中華風】おかずのみ<br><br>熱量 324 kcal<br>タンパク質 13.3 g<br>脂質 18.1 g<br>炭水化物 31.8 g<br>食塩相当量 2.0 g                                  |
| 24<br>【白飯】<br>【かぼちゃのカレーそぼろ煮】<br>【白身魚の野菜あんかけ】<br>【マカロニカルボナーラ風】<br>【キャベツとひじきのコールスロー】おかずのみ<br><br>熱量 241 kcal<br>タンパク質 10.7 g<br>脂質 8.1 g<br>炭水化物 31.4 g<br>食塩相当量 1.9 g               | 25<br>【鶏五目御飯】<br>【エビカツタルタルソース】<br>【豚丼風煮】<br>【山菜とキャベツの甘酢和え】<br>【大豆のクリーム煮】 おかずのみ<br><br>熱量 295 kcal<br>タンパク質 10.2 g<br>脂質 17.4 g<br>炭水化物 26.6 g<br>食塩相当量 1.5 g     | 26<br>【白飯】<br>【豆腐ハンバーグ野菜あんかけ】<br>【レンコン金平】<br>【高野煮】<br>【青梗菜の玉子とじ】 おかずのみ<br><br>熱量 272 kcal<br>タンパク質 10.3 g<br>脂質 13.0 g<br>炭水化物 26.8 g<br>食塩相当量 1.9 g             | 27<br>【白飯】★わらび餅(黒糖)<br>【牛肉野菜炒め風】<br>【かき揚げ】<br>【南瓜のバター煮】<br>【玉葱の青じそ和え】おかずのみ<br><br>熱量 264 kcal<br>タンパク質 10.8 g<br>脂質 8.2 g<br>炭水化物 39.5 g<br>食塩相当量 1.0 g       | 28<br>【白飯】<br>【おでん】こんにゃく・大根・厚揚げ等<br>【イカフライの玉子とじ丼風】<br>【ツナマヨサラダ】<br>【小松菜と揚げのお浸し】おかずのみ<br><br>熱量 240 kcal<br>タンパク質 11.0 g<br>脂質 14.5 g<br>炭水化物 15.9 g<br>食塩相当量 2.3 g                        |
| 31<br>【白飯】<br>【コーンフライカレーソースかけ】<br>【麻婆豆腐】<br>【肉団子と野菜の旨煮】<br>【チンゲン菜の和え物】おかずのみ<br><br>熱量 296 kcal<br>タンパク質 10.6 g<br>脂質 13.2 g<br>炭水化物 36.0 g<br>食塩相当量 1.9 g                          | 4/1<br>【白飯】<br>【赤魚の塩焼き】<br>【切干サラダ】<br>【野菜炒め】<br>【小松菜の胡麻和え】<br>【ひじき大豆煮】 おかずのみ<br><br>熱量 216 kcal<br>タンパク質 12.2 g<br>脂質 9.7 g<br>炭水化物 20.0 g<br>食塩相当量 1.8 g        | 2<br>【白飯】<br>【照り焼きハンバーグ】<br>【春雨と野菜の炒めもの】<br>【エッグサラダ】<br>【大根の煮物】 おかずのみ<br><br>熱量 299 kcal<br>タンパク質 10.3 g<br>脂質 13.9 g<br>炭水化物 33.2 g<br>食塩相当量 2.5 g              | 3<br>【おかかご飯】<br>【厚揚げとナスの和風あんかけ】<br>【ロースカツ】<br>【ほうれん草とちくわ和え】<br>【卵の花】 おかずのみ<br><br>熱量 252 kcal<br>タンパク質 12.5 g<br>脂質 13.3 g<br>炭水化物 23.1 g<br>食塩相当量 1.9 g      | 4<br>【白飯】<br>【豚肉のデミグラスソース煮込み風】<br>【グリーンピースの玉子とじ】<br>【マカロニオーロラサラダ】<br>【カニカマポン酢】 おかずのみ<br><br>熱量 267 kcal<br>タンパク質 11.5 g<br>脂質 17.5 g<br>炭水化物 16.2 g<br>食塩相当量 1.9 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。)

●●● ●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



振替のお知らせ

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

引落日 3月12日(水) 請求期間 1月27日(月)~2月21日(金)  
引落日 4月14日(月) 請求期間 2月24日(月)~3月21日(金)

| 月   | 火  | 水   | 木   | 金  |
|---|--|---|---|--|
| 3/3<br>ホタテのミネストローネ風<br>白菜と鶏ひき肉の塩だれ炒め<br>糸こんにゃくのすき焼き風煮<br>ブロッコリーのたまごとし<br>ちくわのしそマヨネーズ和え<br>がんもの煮物<br>きのこのナムル<br>もやしの梅かつお節和え<br>熱量 460kcal<br>タンパク質 13.8g<br>脂質 21.0g<br>炭水化物 46.6g<br>食塩相当量 4.0g | 4<br>鶏天<br>大根のカニカマあんかけ<br>ごぼうのナムル<br>ナスの田楽<br>小松菜とベーコンのシーザー和え<br>カルボナーラパスタサラダ<br>枝豆と昆布の白和え<br>ピーマンと玉葱の酢の物<br>熱量 496kcal<br>タンパク質 17.6g<br>脂質 27.9g<br>炭水化物 40.9g<br>食塩相当量 2.9g                               | 5<br>ブリの煮付け<br>つくねのきのこソースかけ<br>ひじき煮<br>厚揚げのチリソース<br>里芋煮<br>チンゲン菜と人参のお浸し<br>いんげんの梅マヨネーズ和え<br>春雨の酢の物<br>熱量 459kcal<br>タンパク質 23.2g<br>脂質 26.0g<br>炭水化物 30.1g<br>食塩相当量 3.4g                           | 6<br>豚と玉ねぎのケチャップ炒め<br>エビのニラ玉炒め<br>ほうれん草とウインナーのバター醤油風味炒め<br>ナスの生姜かつお和え<br>ツナと白菜煮<br>カニカマポテトサラダ<br>大根の甘酢漬け<br>金時豆<br>熱量 463kcal<br>タンパク質 15.4g<br>脂質 31.7g<br>炭水化物 27.5g<br>食塩相当量 4.1g                      | 7<br>マスのちゃんちゃん焼き<br>蒸し鶏の油淋鶏風<br>焼きそば<br>炊き合わせ(さつまいも・こんにゃく)<br>ごぼうの甘辛炒め<br>しゅうまいのだしあんかけ<br>大根サラダ<br>ピーマンとぶなしめじの甘辛みそ炒め<br>熱量 471kcal<br>タンパク質 19.4g<br>脂質 28.2g<br>炭水化物 35.3g<br>食塩相当量 3.9g      |
| 10<br>鶏のトマトソースかけ<br>干しエビと白菜の炒め物<br>ポテトバジル和え<br>小松菜と人参の煮浸し<br>山菜ごぼう<br>キャベツとあげのみそマヨネーズ炒め<br>ナスの玉子とし<br>オクラとカニカマの酢の物<br>熱量 490kcal<br>タンパク質 21.6g<br>脂質 33.2g<br>炭水化物 22.6g<br>食塩相当量 3.2g         | 11<br>サバの味噌煮<br>大根の中華そぼろあん<br>チンジャオこんにゃく<br>玉ねぎとベーコンの炒め物<br>厚あげと人参の煮物<br>エリンギともやしのバター醤油風味炒め<br>じゃがいものハニーマスタード和え<br>紫キャベツとひじきのサラダ<br>熱量 524kcal<br>タンパク質 18.1g<br>脂質 35.8g<br>炭水化物 29.6g<br>食塩相当量 3.8g        | 12<br>カツカレー<br>山芋のとろっと焼き<br>ほうれん草と人参のごま和え<br>いんげんのしそおかか和え<br>人参のナムル<br>キャベツとカニカマの豆乳サラダ<br>わかめと玉葱の和え物<br>白菜のわさびチーズマヨネーズ<br>熱量 399kcal<br>タンパク質 10.9g<br>脂質 24.9g<br>炭水化物 34.3g<br>食塩相当量 3.9g       | 13<br>アジの塩麹焼き<br>ソーセージ<br>玉子ともやしのツナ炒め<br>椎茸の旨煮<br>マカロニサラダ<br>れんこんのごま煮<br>花福豆<br>生姜昆布<br>熱量 490kcal<br>タンパク質 20.5g<br>脂質 29.0g<br>炭水化物 36.1g<br>食塩相当量 2.8g   | 14<br>牛皿風<br>厚あげのエビあんかけ<br>キャベツのたらこバター風味炒め<br>炊き合わせ(こんにゃく・人参)<br>バジルポテトサラダ<br>チャブチェ<br>小松菜と鮭のお浸し<br>切干大根と昆布の酢の物<br>熱量 442kcal<br>タンパク質 14.1g<br>脂質 24.9g<br>炭水化物 35.8g<br>食塩相当量 2.9g           |
| 17<br>天ぷら(エビ・かき揚げ・オクラ・ナス)<br>照り焼き肉団子<br>たらこスパゲティ<br>さつまいもの旨煮<br>いんげんのツナ和え<br>切干大根とひじきの煮物<br>きゅうりとキャベツの酢の物<br>ピーマンのおかかお浸し<br>熱量 514kcal<br>タンパク質 14.5g<br>脂質 25.5g<br>炭水化物 53.8g<br>食塩相当量 3.8g   | 18<br>牛すき焼き<br>イトヨリバーグのおろしポン酢かけ<br>小松菜とウインナーのバター醤油風味炒め<br>もやしとベーコンの炒め物<br>ちくわとキャベツの甘辛炒め<br>ブロッコリーのおかか和え<br>さつまいもと枝豆のサラダ<br>きのここれんこんの梅和え<br>熱量 490kcal<br>タンパク質 16.4g<br>脂質 35.9g<br>炭水化物 26.3g<br>食塩相当量 3.6g | 19<br>サバの塩焼き<br>煮野菜のそぼろあんかけ<br>人参しりしり<br>こんにゃくのどて煮風<br>わかめとなめ茸の和え物<br>白菜の酢の物<br>ピーマンともやしの炒め物<br>ほうれん草とコーンの炒め物<br>熱量 436kcal<br>タンパク質 16.5g<br>脂質 33.6g<br>炭水化物 18.6g<br>食塩相当量 2.2g                | 20<br>クリームシチュー<br>ねぎ焼き<br>ごぼうとちくわのおかか煮<br>バジルカルボナーラサラダ<br>ツナとみずくわいのハニーマスタード炒め<br>キャベツときのこの塩麹炒め<br>ブロッコリーのみそマヨネーズ和え<br>白菜ときくらげのさっぱり和え<br>熱量 447kcal<br>タンパク質 15.8g<br>脂質 22.7g<br>炭水化物 39.6g<br>食塩相当量 3.1g | 21<br>カレイのチリソース<br>ウインナーと玉子の中華炒め<br>エリンギと玉葱の炒め物<br>コーンポテトサラダ<br>炊き合わせ(こんにゃく・高野豆腐)<br>小松菜のごま和え<br>わかめの煮物<br>オクラのおろし和え<br>熱量 449kcal<br>タンパク質 19.9g<br>脂質 25.6g<br>炭水化物 35.7g<br>食塩相当量 3.5g      |
| 24<br>牛と玉ねぎの甘辛炒め<br>カニ風味しゅうまい<br>和風スパゲティ<br>大根とツナの炒め煮<br>ブロッコリーの醤油マヨネーズ和え<br>チンゲン菜のお浸し<br>もやしとわかめの酢の物<br>オクラとじゃこの和え物<br>熱量 528kcal<br>タンパク質 12.4g<br>脂質 36.2g<br>炭水化物 36.8g<br>食塩相当量 3.4g       | 25<br>カレイの唐揚げ<br>チーズつくね<br>白菜とあげの煮浸し<br>人参とさつま揚げの金平<br>さつまいも揚げ<br>ほうれん草とベーコンの中華煮<br>いんげんのごま和え<br>ごぼうサラダ<br>熱量 468kcal<br>タンパク質 22.7g<br>脂質 23.3g<br>炭水化物 40.2g<br>食塩相当量 2.5g                                 | 26<br>鶏のオイスターマヨネーズ<br>もやしと玉子のアサリあんかけ<br>きのこのポン酢炒め<br>がんもと人参の煮物<br>ナスの揚げ浸し<br>里芋の味噌がけ<br>蒸し鶏とピーマンの中華風<br>春雨の梅和え<br>熱量 477kcal<br>タンパク質 21.4g<br>脂質 29.7g<br>炭水化物 26.9g<br>食塩相当量 3.8g               | 27<br>白身魚(シイラ)の香草焼き<br>甘辛チキン<br>れんこんとそぼろのカレー炒め<br>しゅうまいのチリソース<br>小松菜とコーンのバター醤油風味炒め<br>枝豆ポテトサラダ<br>もずくときゅうりの酢の物<br>大根とじゃこのサラダ<br>熱量 476kcal<br>タンパク質 22.7g<br>脂質 26.4g<br>炭水化物 27.6g<br>食塩相当量 3.6g         | 28<br>豚とキャベツのごまだれがけ<br>野菜しんじょう<br>もやしとあげのオイスターソース炒め<br>ピーマンのおかか浸し<br>パンプキンサラダ<br>ふきとこんにゃくの煮物<br>オクラとなめたけの和え物<br>カニカマの中華和え<br>熱量 453kcal<br>タンパク質 13.4g<br>脂質 28.8g<br>炭水化物 27.4g<br>食塩相当量 2.6g |
| 31<br>八宝菜<br>麻婆豆腐<br>糸こんにゃくのおかか炒め<br>ピーマンとツナの和え物<br>大根の照り焼き風煮<br>ブロッコリーのシーザーチーズ和え<br>ほうれん草と人参のごま和え<br>きゅうりとカニカマの酢の物<br>熱量 447kcal<br>タンパク質 19.8g<br>脂質 25.2g<br>炭水化物 29.6g<br>食塩相当量 4.3g        | 4/1<br>豚肉の生姜焼き<br>アサリの中華あんかけ<br>ジャージャー麺風<br>バジルポテトサラダ<br>炊き合わせ(椎茸・人参)<br>卵の花とひじきの和え物<br>ごぼうの甘辛炒め<br>山菜の煮物<br>熱量 416kcal<br>タンパク質 13.5g<br>脂質 24.5g<br>炭水化物 32.9g<br>食塩相当量 5.0g                               | 2<br>シイラの唐揚げ<br>蒸し鶏の和風ソース<br>小松菜と鮭のバター炒め<br>いんげんのマヨネーズサラダ<br>ブロッコリーのカニカマあんかけ<br>人参のナムル<br>ピーマンとぶなしめじの甘辛みそ炒め<br>オクラとわかめの青じそ和え<br>熱量 434kcal<br>タンパク質 21.5g<br>脂質 24.6g<br>炭水化物 33.1g<br>食塩相当量 3.5g | 3<br>牛のブルコギ<br>かぼちゃしんじょう<br>切干大根煮<br>小松菜とあげの煮浸し<br>高野豆腐の煮物<br>明太マカロニサラダ<br>もやしの梅おかか和え<br>大学芋<br>熱量 528kcal<br>タンパク質 14.6g<br>脂質 32.8g<br>炭水化物 41.9g<br>食塩相当量 3.8g   | 4<br>エビのマヨネーズソース添え<br>照り焼きつくね<br>玉子ともやしのツナ炒め<br>紫キャベツとひじきのサラダ<br>山菜ごぼう<br>ほうれん草ときのこの煮物<br>もずくの酢の物<br>ナスの生姜醤油和え<br>熱量 486kcal<br>タンパク質 17.1g<br>脂質 28.7g<br>炭水化物 39.3g<br>食塩相当量 4.2g            |

- 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]  
0120-4884-16