



## 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 <small>昭和の日</small> ※「祝日お休み」の方は お届けがありません	30 通常配達	5月1日 通常配達	2 通常配達	3 休み 憲法記念日
		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			

5月	日	月	火	水	木	金	土
	4 休み みどりの日	5 こどもの日 <b>休み</b>	6 振替休日 <b>休み</b>	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
		休みのため留守番電話となります。					

## 5・6月 振替案内のお知らせ

- 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** 6月12日(木)引落  
**請求期間** 4月28日(月)~5月23日(金) **再請求** 6月27日(金)  
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 ・・・

 **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。)

キリトリ

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下さい。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# 5月メニュー表

## おかず・ご飯付コース

ウラ面もご覧ください

### 5・6月振替のお知らせ

※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)

引落日 5月12日(月)引落 請求期間 3月24日(月)~4月25日(金)  
 引落日 6月12日(木)引落 請求期間 4月28日(月)~5月23日(金)

月 5/5	火 6	水 7	木 8	金 9
<p><b>5月5日(月)・6日(火)は</b></p> <p><b>お休み</b></p> <p>※4/30(水)~5/2(金)は使い切り容器でお届けいたします。</p>				
12	13	14	15	16
【白飯】 【タラの照り焼き】 【野菜コロッケ】 【青梗菜の玉子とじ】 【もやしの中華和え】 【回鍋肉】 おかずのみ 熱量 272 kcal タンパク質 15.5 g 脂質 16.3 g 炭水化物 19.8 g 食塩相当量 1.8 g	【白飯】 【肉豆腐】 【揚げ野菜】ホワイトソース 【オクラのおかか和え】 【山菜とキャベツの甘酢和え】おかずのみ 熱量 266 kcal タンパク質 10.7 g 脂質 13.6 g 炭水化物 27.0 g 食塩相当量 1.5 g	【白飯】 【チキンカツカレーかけ】 【切干大根と大豆の煮物】 【春雨と野菜の炒めもの】 【ごぼうの中華味噌和え】おかずのみ 熱量 281 kcal タンパク質 11.3 g 脂質 10.9 g 炭水化物 34.4 g 食塩相当量 2.7 g	【白飯】★わらび餅(黒糖) 【オムレツデミグラスソースかけ】 【茄子と肉のみそだれかけ】 【キャベツとひじきのコールスロー】 【青菜の和え物】 おかずのみ 熱量 256 kcal タンパク質 10.7 g 脂質 12.6 g 炭水化物 25.8 g 食塩相当量 2.0 g	【わかめご飯】(253kcal) 【チャブチェ】 【エビカツタルタルソース】 【コーンと枝豆サラダ】 【ブロッコリー・カニ風味あんかけ】おかずのみ 熱量 283 kcal タンパク質 10.0 g 脂質 12.0 g 炭水化物 33.9 g 食塩相当量 2.9 g
19	20	21	22	23
【白飯】 【鶏の磯部揚げ】 【高野の玉子とじ】 【カリフラワーの酢味噌和え】 【マカロニカルボナーラ】おかずのみ 熱量 284 kcal タンパク質 15.8 g 脂質 8.8 g 炭水化物 33.4 g 食塩相当量 1.9 g	【白飯】 【メンチカツ玉子とじ丼風】 【揚げ出し豆腐】 【春雨とほぐし鶏サラダ】 【きんぴらごぼう】 おかずのみ 熱量 255 kcal タンパク質 11.6 g 脂質 13.3 g 炭水化物 21.5 g 食塩相当量 2.4 g	【白飯】★子つぶ大福(草) 【和風ポトフ】 【ナポリタンスパゲティ】 【インゲンの胡麻マヨサラダ】 【白菜煮物】 おかずのみ 熱量 298 kcal タンパク質 13.0 g 脂質 9.3 g 炭水化物 38.4 g 食塩相当量 2.7 g	【高菜ご飯】(222kcal) 【さばの塩焼き】 【カレーコロッケ】 【卵の花】 【ふるふき大根煮】 【チンゲン菜とタケノコのナムル】おかずのみ 熱量 201 kcal タンパク質 10.0 g 脂質 9.8 g 炭水化物 20.7 g 食塩相当量 2.1 g	【白飯】 【肉団子の酢豚風】 【温野菜明太マヨソース】 【絹ごし豆腐の玉子とじ】 【竹輪のそぼろ煮】 おかずのみ 熱量 282 kcal タンパク質 10.7 g 脂質 13.4 g 炭水化物 33.3 g 食塩相当量 2.2 g
26	27	28	29	30
【白飯】★わんにゃんゼリー 【おでん】(大根、こんにゃく、生姜天等) 【コーンコロッケ】 【切干大根の酢味噌和え】 【大豆のクリーム煮】おかずのみ 熱量 228 kcal タンパク質 11.6 g 脂質 7.6 g 炭水化物 28.6 g 食塩相当量 2.9 g	【白飯】 【トンカツ】 【焼きそば】 【竹輪としらすの酢の物】 【カリフラワーのおかか和え】おかずのみ 熱量 266 kcal タンパク質 13.1 g 脂質 10.4 g 炭水化物 31.9 g 食塩相当量 2.1 g	【おかかご飯】 【豚肉の生姜焼き風】 【揚げギョーザの甘酢あんかけ】 【青菜ともやしの紅生姜和え】 【ツナマヨサラダ】 おかずのみ 熱量 299 kcal タンパク質 10.5 g 脂質 17.6 g 炭水化物 21.8 g 食塩相当量 1.7 g	【白飯】 【油淋鶏】 【グリーンピースの玉子とじ】 【小松菜のおひたし】 【高野煮】 おかずのみ 熱量 278 kcal タンパク質 17.0 g 脂質 12.4 g 炭水化物 23.7 g 食塩相当量 2.8 g	【白飯】 【かき揚げと野菜天ぷら(ナス・かぼちゃ)】 【切干大根とそぼろ煮】 【キャベツのドレッシング和え】 【がんも煮】おかずのみ 熱量 342 kcal タンパク質 8.7 g 脂質 22.1 g 炭水化物 30.9 g 食塩相当量 2.8 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。)

●●● ●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 5月12日(月) 請求期間 3月24日(月)~4月25日(金)

引落日 6月12日(木) 請求期間 4月28日(月)~5月23日(金)

月	火	水	木	金
5/ 5	6	7	8	9
<p><b>5月5日(月)・6日(火)は</b></p> <p><b>お休み</b></p>		<p>豚のチンジャオロース風 カニ玉風オムレツ 麻婆春雨 ほうれん草と人参のお浸し ふろふき大根 枝豆ポテトサラダ 玉ねぎとベーコンの炒め物 しめじとれんこんの梅和え</p> <p>熱量 543kcal タンパク質 15.7g 脂質 38.6g 炭水化物 32.0g 食塩相当量 4.0g</p>	<p>天ぷら(エビ・かき揚げ・いんげん) 照り焼き肉団子 玉ねぎとツナの中華和え タラモサラダ オクラのなめたけ和え チンゲン菜のお浸し ピーマンともやしの炒め物 人参と椎茸の煮物</p> <p>熱量 474kcal タンパク質 9.5g 脂質 26.0g 炭水化物 42.3g 食塩相当量 3.6g</p>	<p>ハンバーグ ホワイトソース もやしと玉子のアサリあんかけ 切干大根煮 れんこんナムル さつまいもと枝豆のサラダ 山菜の煮物 キャベツときのこの塩麹炒め 小松菜のバター風味醤油炒め</p> <p>熱量 446kcal タンパク質 11.3g 脂質 27.0g 炭水化物 35.8g 食塩相当量 4.0g</p>
12	13	14	15	16
<p>サワラの塩麹焼き 鶏ミンチと紅生姜の揚げ物 もやしとあげのオイスターソース炒め 高野豆腐の玉子とじ ピーマンのおかかお浸し 人参とツナの金平 わかめとカニカマの和え物 コールスローサラダ</p> <p>熱量 467kcal タンパク質 23.3g 脂質 28.1g 炭水化物 29.7g 食塩相当量 2.9g</p>	<p>鶏の照り焼き 干しエビとキャベツの炒め物 たらこスパゲティ ごぼうのナムル 小松菜とあげの煮浸し いんげんのマヨネーズサラダ さつまいもの旨煮 ひじきとベーコンの炒め物</p> <p>熱量 493kcal タンパク質 20.9g 脂質 32.2g 炭水化物 28.6g 食塩相当量 3.4g</p>	<p>サバのみりん風味焼き 麻婆ナス 糸こんにゃくとさつま揚げの甘辛炒め ほうれん草ときのこの煮物 バジルポテトサラダ わかめとなめ茸の和え物 オクラとカニカマの梅かつお削り節和え ピーマンのじゃこ炒め</p> <p>熱量 491kcal タンパク質 18.0g 脂質 37.7g 炭水化物 22.2g 食塩相当量 3.1g</p>	<p>豚肉の梅風味炒め イトヨリバーグのおろしポン酢かけ キャベツと塩昆布の炒め物 雷こんにゃく 里芋のわさびマヨネーズ和え 炊き合わせ(がんも・大根) 大根の甘酢漬け れんこんのごま煮</p> <p>熱量 426kcal タンパク質 14.0g 脂質 25.0g 炭水化物 29.3g 食塩相当量 3.7g</p>	<p>アジの照り焼き コロケ コーン入りさつまあげの煮物 みずくわいのそぼろあんかけ キャベツとカニカマの豆乳サラダ 白菜とあげの煮浸し ブロッコリーのみそマヨネーズ和え オクラとわかめの青じそ和え</p> <p>熱量 392kcal タンパク質 18.6g 脂質 20.7g 炭水化物 30.8g 食塩相当量 3.2g</p>
19	20	21	22	23
<p>牛とキャベツのみぞれ煮 いわしのつみれのトマトソースかけ 小松菜さつま揚げの煮浸し ちくわとわかめのキムチ風味 炊き合わせ(人参・椎茸) ひじきの和え物 ふきとこんにゃくの味噌かけ もずくの酢の物</p> <p>熱量 448kcal タンパク質 18.5g 脂質 25.9g 炭水化物 37.2g 食塩相当量 3.9g</p>	<p>カレーのチリソース 豚肉とれんこんの炒め物 エリンギともやしのバター醤油風味炒め オクラとカニカマの酢の物 キャベツの梅マヨネーズ和え しゅうまい じゃがいもの旨煮 ナスの生姜かつお削り節和え</p> <p>熱量 498kcal タンパク質 21.0g 脂質 29.5g 炭水化物 36.6g 食塩相当量 3.5g</p>	<p>鶏のすだちおろしかけ エビのニラ玉炒め 白菜とコーンの中華煮 ごぼうとちくわのおかか煮 黒豆 小松菜のごま和え ブロッコリーのわさびマヨネーズ和え 卵の花とひじきの和え物</p> <p>熱量 490kcal タンパク質 22.6g 脂質 34.2g 炭水化物 22.0g 食塩相当量 2.9g</p>	<p>エビのマヨネーズソース添え 照り焼きつくね ジャージャー麺風 ナスの揚げ浸し ツナとくわいのハニーマスタード炒め 中華わかめサラダ ほうれん草とベーコンの中華煮 ピーマンとぶなしめじの甘辛みそ炒め</p> <p>熱量 466kcal タンパク質 15.0g 脂質 26.5g 炭水化物 38.1g 食塩相当量 3.6g</p>	<p>豚塩焼肉 しゅうまいのカニカマあんかけ 厚揚げの煮物 コーン春雨サラダ ポテトのバジル和え 白菜のわさびチーズマヨネーズ ツナとごぼうのきんぴら じゃこおろし</p> <p>熱量 456kcal タンパク質 12.3g 脂質 30.3g 炭水化物 31.6g 食塩相当量 3.9g</p>
26	27	28	29	30
<p>マスのちゃんちゃん焼き トマトソースオムレツ ほうれん草とウインナーのバター醤油風味炒め さつまいも揚げ 卵の花 ひじきのマヨネーズ和え バジルカルボナーラサラダ ちくわとキャベツの甘辛炒め</p> <p>熱量 444kcal タンパク質 17.5g 脂質 27.5g 炭水化物 33.2g 食塩相当量 3.6g</p>	<p>牛の柳川風 アサリとチンゲン菜の炒め物 キャベツとコーンの豆乳炒め こんにゃくのどて煮風 ナスのトマトソースかけ ブロッコリーのカニカマあんかけ ピーマンとツナの和え物 春雨の梅和え</p> <p>熱量 436kcal タンパク質 14.1g 脂質 31.8g 炭水化物 26.8g 食塩相当量 4.0g</p>	<p>八宝菜 豆腐の肉味噌 ミートスパゲティ がんもといんげんの煮物 エリンギと玉ねぎの甘辛炒め おろしなめたけ 細切昆布煮 きのこのポン酢炒め</p> <p>熱量 536kcal タンパク質 15.3g 脂質 38.0g 炭水化物 32.0g 食塩相当量 4.1g</p>	<p>チキン南蛮 大根のアサリあんかけ 厚揚げのチリソース コーヒー甘煮豆 れんこんとわかめのシーザー和え ナスの玉子とじ カリフラワーのたらこサラダ 野菜とツナの炒め物</p> <p>熱量 562kcal タンパク質 14.9g 脂質 36.3g 炭水化物 43.5g 食塩相当量 2.6g</p>	<p>メルルーサのみそ風味焼き 蒸し鶏の和風ソース 糸こんにゃくのおかか炒め 切干大根と昆布の酢の物 しそポテトサラダ ごぼうの甘辛炒め 里芋のキムチたれ チンゲン菜とあげの煮浸し</p> <p>熱量 431kcal タンパク質 18.0g 脂質 25.7g 炭水化物 28.3g 食塩相当量 2.9g</p>

- お届け後は冷蔵庫に保管し、配送当日の22時までにお召上がりください。
- 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。)

●●● ●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