



155号



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。



土日や祝日も
お弁当が
ほしい

昼食用に
利用したい

冷凍おかず おまかせ2種セット



▲めばるの揚げびたし・
ハンバーグデミグラスソース

あじと彩り野菜のエスカベッシュ風・
鶏肉のはちみつ味噌漬け▶

毎週金曜日に、2種類入りの
セットにしてお届けします！

1,383円(税込)



- 電子レンジで簡単！
- 冷凍だからいつでもおいしい！
- バランスの良い欲張りメニュー！

【ご注意点】

- ※夕食宅配のご利用がない週は、ご注文いただけません。
- ※メニューの組み合わせはおまかせとなります。
- ※ご注文は自動継続です。変更・中止の場合は前週火曜日までにご連絡ください。

詳しくは夕食宅配までお電話ください

6・7月 振替案内のお知らせ

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 7月14日(月)引落

請求期間 5月26日(月)~6月20日(金)

再請求 7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。



6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

6・7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	6月12日(木)引落	請求期間	4月28日(月)~5月23日(金)
引落日	7月14日(月)引落	請求期間	5月26日(月)~6月20日(金)

月 6/2	火 3	水 4	木 5	金 6
【白飯】 【豚丼風煮】 【白菜の煮物】 【マカロニツナサラダ】 【山菜とキャベツの甘酢和え】 おかずのみ	【白飯】 【煮しめ】 南瓜、がんも他 【カニクリーミーコロッケ】 【なます】 【焼きビーフン】 おかずのみ	【白飯】 【鶏の天ぷら磯部揚げ】 【グリーンピースの玉子とじ】 【玉葱とカニカママヨ和え】 【小松菜のおひたし】 おかずのみ	【鮭ごはん】★わらび餅 【チャブチェ】 春雨・鶏ミンチ等 【揚げギョーザの甘酢あんかけ】 【ワカメともやしのお浸し】 【大豆のクリーム煮】 おかずのみ	【白飯】 【和風オニオンソースハンバーグ】 【白菜とお揚げの煮びたし】 【ピーマン塩昆布和え】 【青菜とカニ風味中華風サラダ】 おかずのみ
熱量 298 kcal タンパク質 10.3 g 脂質 17.6 g 炭水化物 24.6 g 食塩相当量 2.8 g	熱量 210 kcal タンパク質 10.5 g 脂質 9.0 g 炭水化物 25.7 g 食塩相当量 2.3 g	熱量 286 kcal タンパク質 16.8 g 脂質 11.4 g 炭水化物 29.1 g 食塩相当量 1.7 g	熱量 264 kcal タンパク質 10.3 g 脂質 10.3 g 炭水化物 41.1 g 食塩相当量 2.9 g	熱量 251 kcal タンパク質 10.3 g 脂質 11.3 g 炭水化物 27.3 g 食塩相当量 2.4 g
9	10	11	12	13
【白飯】★わんにゃんゼリー 【メバルの照り焼き】 【ポテトサラダ】 【春雨と野菜の炒めもの】 【キャベツとひじきのコールスロー】 【きんぴらごぼう】 おかずのみ	【白飯】 【メンチカツ玉子とじ丼風】 【枝豆と野菜の煮物】 【ほうれん草と椎茸の煮浸し】 【玉ねぎとえのきのぼん酢和え】 おかずのみ	【高菜ごはん】 【油淋鶏】 【ゴーヤチャンプル】 【カリフラワーの酢味噌和え】 【高野煮】 おかずのみ	【白飯】 【オムレツデミグラスソースかけ】 【揚げ出し豆腐】 【もやしの中華和え】 【チンゲン菜の和え物】 おかずのみ	【白飯】 【アジフライゆかりタルタルソースかけ】 【山菜含め煮】 【玉葱の青じそ和え】 【春菊ツナマヨサラダ】 おかずのみ
熱量 201 kcal タンパク質 10.1 g 脂質 5.5 g 炭水化物 26.8 g 食塩相当量 1.3 g	熱量 212 kcal タンパク質 10.3 g 脂質 8.2 g 炭水化物 24.7 g 食塩相当量 2.3 g	熱量 312 kcal タンパク質 15.9 g 脂質 16.8 g 炭水化物 23.2 g 食塩相当量 2.0 g	熱量 224 kcal タンパク質 12.1 g 脂質 11.1 g 炭水化物 19.2 g 食塩相当量 2.1 g	熱量 214 kcal タンパク質 9.7 g 脂質 12.5 g 炭水化物 16.3 g 食塩相当量 1.5 g
16	17	18	19	20
【わかめご飯】 【肉豆腐】 【ナポリタンスパゲティ】 【切干大根の酢味噌和え】 【枝豆煮】 おかずのみ	【白飯】★マンゴープリン 【タラのカレースライス焼き】 【コロッケ】 【青菜ともやしの紅生姜和え】 【コーンと胡瓜サラダ】 おかずのみ	【白飯】 【豚肉のデミグラスソース煮込み風】 【小松菜の玉子とじ】 【キャベツのゆかりマヨ和え】 【チンゲン菜とタケノコのナムル】 おかずのみ	【白飯】 【肉団子と白菜春雨煮】 【エビカツタルタルソース】 【大根煮】 【大豆トマト煮込み】 おかずのみ	【白飯】 【天ぷら(エビ含む)】 【ひじき煮】 【ごぼうサラダ】 【ブロッコリーカニカマあんかけ】 おかずのみ
熱量 290 kcal タンパク質 12.2 g 脂質 13.0 g 炭水化物 31.5 g 食塩相当量 2.8 g	熱量 240 kcal タンパク質 10.4 g 脂質 11.8 g 炭水化物 23.6 g 食塩相当量 2.0 g	熱量 238 kcal タンパク質 11.9 g 脂質 15.9 g 炭水化物 12.8 g 食塩相当量 2.0 g	熱量 273 kcal タンパク質 16.8 g 脂質 13.7 g 炭水化物 27.0 g 食塩相当量 2.2 g	熱量 345 kcal タンパク質 13.2 g 脂質 15.5 g 炭水化物 38.4 g 食塩相当量 3.0 g
23	24	25	26	27
【白飯】 【チキンカツカレーかけ】 【卵の花】 【ツナサラダ】 【オクラのごま和え】 おかずのみ	【白飯】 【和風ポトフ】 【焼きビーフン】 【カリフラワーのおかか和え】 【揚げシューマイ】 おかずのみ	【白飯】★子つぶ大福(赤) 【肉団子酢豚風】 【茄子と肉のみそだれかけ】 【胡麻マヨサラダ】インゲン・カニカマ 【野菜の煮物】白菜・人参等 おかずのみ	【白飯】 【イカフライ】 【切干大根とわかめの煮物】 【厚揚げ田楽】 【マカロニカルボナーラ】 おかずのみ	【ゆかりご飯】 【さばの塩焼き】 【紅白なます】 【白菜とさつま揚げの生姜煮】 【キャベツのゆず風味和え】 【竹輪のとりそぼろ煮】 おかずのみ
熱量 277 kcal タンパク質 12.4 g 脂質 13.2 g 炭水化物 25.4 g 食塩相当量 2.1 g	熱量 279 kcal タンパク質 11.8 g 脂質 10.7 g 炭水化物 37.4 g 食塩相当量 1.8 g	熱量 234 kcal タンパク質 10.7 g 脂質 10.2 g 炭水化物 25.8 g 食塩相当量 2.1 g	熱量 315 kcal タンパク質 11.6 g 脂質 16.9 g 炭水化物 28.3 g 食塩相当量 2.4 g	熱量 267 kcal タンパク質 10.8 g 脂質 13.1 g 炭水化物 27.4 g 食塩相当量 2.1 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

6月

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。
※ご入金は引き落とし日、前日までに
お願いします。

引落日

6月12日(木)

請求期間

4月28日(月)～5月23日(金)

引落日

7月14日(月)

請求期間

5月26日(月)～6月20日(金)

月	火	水	木	金
6/2	3	4	5	6
豚焼肉 イトヨリ入り豆腐揚げの生姜あんかけ 大根とツナの炒め煮 炊き合わせ（こんにゃく・人参） 明太マカロニサラダ きのこのナムル ほうれん草と人参のごま和え 大学芋	天ぷら（エビ・かき揚げ・筍） チーズつくね 玉子ともやしのツナ炒め 和風スパゲティ ブロッコリーの醤油マヨネーズがけ 切干大根のごま和え きゅうりとキャベツの酢の物 蒸し鶏とピーマンの中華風	牛すき焼き エビと野菜の甘酢炒め きんぴられんこん ブロッコリーのシーザーチーズ和え わかめの煮物 里芋の味噌がけ 小松菜と玉ねぎのポン酢和え カニカマポテトサラダ	八宝菜 ソーセージ 春雨の炒め物 もやしの梅かつお節和え じゃがいものハニーマスタード和え ピーマンとぶなしめじの甘辛みそ炒め がんもとふきの煮物 オクラとなめたけの和え物	鶏の南蛮たれがけ カニ風味しゅうまい 山菜ごぼう 小松菜とベーコンのシーザー和え 枝豆と玉ねぎのチーズサラダ ツナと白菜煮 ナスの生姜かつお和え もずくときゅうりの酢の物
熱量464Kcal タンパク質10.9g 脂質27.2g 炭水化物41.3g 食塩相当量3.6g	熱量471Kcal タンパク質16.2g 脂質31.0g 炭水化物32.8g 食塩相当量3.6g	熱量432Kcal タンパク質10.5g 脂質30.1g 炭水化物31.6g 食塩相当量3.2g	熱量519Kcal タンパク質20.5g 脂質30.6g 炭水化物37.1g 食塩相当量4.7g	熱量535Kcal タンパク質20.9g 脂質38.2g 炭水化物26.9g 食塩相当量4.2g
9	10	11	12	13
サバの煮付け 蒸し鶏の和風ソースがけ ジャーマンポテト 高野豆腐の煮物 白菜とあげの煮浸し オクラとじゃこの和え物 こんにゃくどて煮 キャベツとカニカマの豆乳サラダ	とんかつ 干しエビとピーマンの炒め物 れんこんとそぼろのカレー炒め さつまいもの煮物 いんげんのごま和え オクラとなめ茸の和え物 チンゲン菜のお浸し ひじきと根菜のサラダ	シイラの香草焼き まぜそば風 きのこ人参の炒め物 ほうれん草とコーンの炒め物 ナスの青じそ和え もやしとツナの中華煮 大根とじゃこのポン酢和え パンプキンサラダ	ビーフカレー 玉子と野菜の炒め物 つきこんにゃくのたらこ煮 椎茸の旨煮 カリフラワーの和風マリネ ツナのゴマだれサラダ キャベツとあげのみそマヨネーズ炒め 人参のナムル	エビのチリソース添え 厚揚げのカニカマあんかけ ちくわの煮物 人参ともやしの炒め物 さつまいもサラダ 切干大根の柚子胡椒マヨネーズ和え ごぼうとこんにゃくの甘辛煮 ナスの田楽
熱量464Kcal タンパク質21.1g 脂質28.4g 炭水化物28.5g 食塩相当量2.5g	熱量456Kcal タンパク質12.1g 脂質24.3g 炭水化物44.4g 食塩相当量3.1g	熱量429Kcal タンパク質21.2g 脂質25.9g 炭水化物27.1g 食塩相当量3.0g	熱量470Kcal タンパク質12.0g 脂質30.5g 炭水化物36.4g 食塩相当量4.0g	熱量363Kcal タンパク質10.0g 脂質21.1g 炭水化物32.0g 食塩相当量2.4g
16	17	18	19	20
鶏ときのこのバター醤油風味炒め ねぎ焼き 小松菜とあげの煮浸し ポテトバジル和え きゅうりのツナマヨネーズ和え 炊き合わせ（大根・人参） ごぼうのごま和え キャベツとハムのサラダ	マスのおろしポン酢がけ 鶏と紅しょうがの揚げ物 エリンギと玉ねぎの炒め物 うぐいす豆 ふろふき大根 もやしのマヨネーズ和え れんこんのナムル ナスの中華風揚げ浸し	豚のブルコギ サーモンマヨネーズフライ ピーマンともやしの炒め物 玉ねぎとベーコンの炒め物 中華わかめサラダ 糸こんにゃくのすき焼き風煮 白菜の酢の物 大根サラダ	赤魚とエリンギの和風仕立て 豆腐の肉味噌 もやしとあげのオイスターソース炒め カリフラワーたらこサラダ チャブチェ 炊き合わせ（大根・椎茸） 人参しりしり マカロニサラダ	肉じゃが アサリと玉子の炒め物 小松菜とコーンのバター醤油風味炒め ごぼうのナムル 切干大根とひじきの煮物 チンジャオこんにゃく 白菜人参サラダ もやしとわかめの酢の物
熱量493Kcal タンパク質20.4g 脂質33.5g 炭水化物26.4g 食塩相当量3.8g	熱量454Kcal タンパク質21.1g 脂質26.9g 炭水化物31.1g 食塩相当量3.0g	熱量448Kcal タンパク質11.8g 脂質27.5g 炭水化物35.5g 食塩相当量3.1g	熱量519Kcal タンパク質21.1g 脂質31.4g 炭水化物37.6g 食塩相当量4.1g	熱量431Kcal タンパク質12.2g 脂質26.5g 炭水化物32.8g 食塩相当量3.3g
23	24	25	26	27
タチウオの煮付け 鶏肉の玉子とし キャベツのたらこバター風味炒め もやしと小松菜のキムチ風味炒め カルボナーラパスタサラダ ひじきのマヨ和え 人参と高野豆腐の煮物 きゅうりとわかめの酢の物	牛肉と玉ねぎの甘辛炒め もやしと玉子のアサリあんかけ ひじき煮 レモンコールスロー じゃがいもの旨煮 ピーマンのおかか浸し 小松菜と鮭のお浸し なます	アジのみそ風味焼き 白菜と鶏ひき肉の塩だれ炒め 焼きそば きんぴらごぼう 大根の照り焼き風煮 しゅうまいのチリソース カリフラワーの塩昆布和え 五目豆煮	豚の生姜焼き オムレツのアサリあんかけ 人参とさつま揚げの金平 がんもと人参の煮物 ブロッコリーのおかか和え 里芋のそぼろあんかけ 小松菜とツナの塩昆布和え ちくわのしそマヨネーズ和え	カレーの甘酢あんかけ 照り焼きつくね チンゲン菜と人参のお浸し オクラのおろし和え 枝豆ポテトサラダ もやしとベーコンの炒め物 キャベツとひき肉の中華炒め 白菜と竹輪のおかか和え
熱量446Kcal タンパク質18.8g 脂質25.7g 炭水化物30.7g 食塩相当量2.5g	熱量447Kcal タンパク質10.0g 脂質27.4g 炭水化物34.5g 食塩相当量3.8g	熱量487Kcal タンパク質21.8g 脂質29.2g 炭水化物33.8g 食塩相当量4.2g	熱量465Kcal タンパク質15.9g 脂質25.0g 炭水化物33.9g 食塩相当量3.7g	熱量526Kcal タンパク質22.5g 脂質27.3g 炭水化物46.1g 食塩相当量3.9g

- 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】

フリーコール

0120-4884-16