



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

10・11月 振替案内のお知らせ

引落日 10月14日(火)引落

請求期間 8月25日(月)～9月19日(金)

4週間分

再請求 10月27日(月)

手数料がかかります。(200円)

引落日 11月12日(水)引落

請求期間 9月22日(月)～10月24日(金)

5週間分

再請求 11月27日(木)

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に再請求を致します。
(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。



10月メニュー表

おかず・ご飯付コース



10・11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 10月14日(火)引落

請求期間 8月25日(月)～9月19日(金) 4週間分

引落日 11月12日(水)引落

請求期間 9月22日(月)～10月24日(金) 5週間分

月	火	水	木	金
9/29	30	10/ 1	2	3
【白飯】 【ホワイトソースオムレツ】 【さつまいもコロッケ】 【大根煮】 【野菜とカニカマのポン酢和え】おかずのみ	【おかかご飯】 【油淋鶏】 【ひじき煮】 【小松菜と竹輪のおひたし】 【ポテトサラダ】おかずのみ	【白飯】★【いちご杏仁豆腐】 【おでん】 【カニクリーミーコロッケ】 【玉ねぎとえのきのドレッシング和え】 【回鍋肉】おかずのみ	【白飯】 【やきそば】 【高野の玉子とじ】 【カリフラワーとシラスのシソ風味】 【チンゲン菜とタケノコのナムル】おかずのみ	【白飯】 【カルボナーラ包みハンバーグ】 【白菜とはんぺんの煮物】 【竹輪のそぼろ煮】 【菜の花とカニカマの和え】おかずのみ
熱量 254 kcal タンパク質 11.2 g 脂質 8.2 g 炭水化物 35.8 g 食塩相当量 1.8 g	熱量 294 kcal タンパク質 15.5 g 脂質 15.1 g 炭水化物 27.4 g 食塩相当量 3.3 g	熱量 219 kcal タンパク質 11.4 g 脂質 9.9 g 炭水化物 23.7 g 食塩相当量 1.7 g	熱量 255 kcal タンパク質 10.6 g 脂質 8.8 g 炭水化物 32.3 g 食塩相当量 2.3 g	熱量 282 kcal タンパク質 13.1 g 脂質 13.0 g 炭水化物 27.8 g 食塩相当量 2.3 g
6	7	8	9	10
【白飯】 【たららの煮つけ】 【ブロッコリーチャンプル】 【ツナコーンサラダ】 【大豆のクリーム煮】おかずのみ	【白飯】 【肉団子酢豚風】 【チキンマカロニグラタン風】 【厚揚げ煮】 【わけぎのおひたし】おかずのみ	【高菜ご飯】 【和風ポトフ】 【卵の花】 【春雨と野菜の炒めもの】 【小松菜ともやしの和え物】おかずのみ	【白飯】 【アジフライゆかりタルタルソースかけ】 【大根の鶏そぼろあんかけ】 【さつまいもの甘露煮】 【焼きビーフン】おかずのみ	【白飯】★【フルーツゼリー】 【麻婆豆腐】 【豚丼風煮】 【キャベツのゆず風味和え】 【春菊ツナマヨサラダ】おかずのみ
熱量 221 kcal タンパク質 15.0 g 脂質 8.4 g 炭水化物 20.8 g 食塩相当量 2.8 g	熱量 228 kcal タンパク質 10.8 g 脂質 13.7 g 炭水化物 23.3 g 食塩相当量 2.2 g	熱量 208 kcal タンパク質 10.1 g 脂質 5.3 g 炭水化物 33.3 g 食塩相当量 1.9 g	熱量 215 kcal タンパク質 11.1 g 脂質 9.1 g 炭水化物 25.1 g 食塩相当量 1.2 g	熱量 234 kcal タンパク質 10.9 g 脂質 12.5 g 炭水化物 20.5 g 食塩相当量 2.3 g
13	14	15	16	17
【白飯】 【トンカツ&コロッケ】 【白菜とお揚げの煮びたし】 【カリフラワーのキムチもやし和え】 【枝豆煮】おかずのみ	【白飯】★わらび餅（きなこ） 【かぼちゃと茄子のカレーそぼろ煮】 【卵の花】 【インゲンの中華風サラダ】 【大根なます】おかずのみ	【白飯】 【チキン南蛮風】 【揚げ野菜】 【絹ごし豆腐の玉子とじ】 【オクラとワカメのおかか和え】おかずのみ	【わかめご飯】(253kcal) 【豆腐ハバークの野菜あんかけ】 【揚げ茄子の甘辛煮】 【キャベツのゆかりマヨ和え】 【ブロッコリーカニカマあん】おかずのみ	【白飯】 【さばの塩焼き】 【切干サラダ】 【揚げギョーザの甘酢あんかけ】 【ひじき大豆煮】 【がんも煮】おかずのみ
熱量 254 kcal タンパク質 13.0 g 脂質 10.9 g 炭水化物 30.8 g 食塩相当量 1.9 g	熱量 275 kcal タンパク質 10.7 g 脂質 8.5 g 炭水化物 39.6 g 食塩相当量 2.0 g	熱量 269 kcal タンパク質 11.2 g 脂質 12.3 g 炭水化物 29.2 g 食塩相当量 1.8 g	熱量 267 kcal タンパク質 10.1 g 脂質 16.7 g 炭水化物 19.5 g 食塩相当量 1.8 g	熱量 272 kcal タンパク質 13.4 g 脂質 15.7 g 炭水化物 20.6 g 食塩相当量 2.7 g
20	21	22	23	24
【ゆかりご飯】 【チャブチェ】鶏ミンチ・人参 【アジフライ】 【ほくし鶏とピーマンのゆず風味サラダ】 【南瓜のバター煮】おかずのみ	【白飯】 【おろしチキンカツ】 【枝豆と野菜の煮物】 【ほうれん草とコーンの和え物】 【梅酢れんこん】おかずのみ	【白飯】 【すき焼き風】 【イカ寄せフライ】 【カリフラワーのおかか和え】 【大根なます】おかずのみ	【白飯】★マンゴープリン 【煮しめ】がんも・かぼちゃ他 【切干大根のそぼろ煮】 【キャベツとワカメのしそ風味】 【マカロニミートソース】おかずのみ	【白飯】 【天ぷら(エビ含む)】 【グリーンピースの玉子とじ】 【小松菜の煮びたし】 【コンニャクの白和え】おかずのみ
熱量 240 kcal タンパク質 10.9 g 脂質 7.2 g 炭水化物 30.3 g 食塩相当量 2.4 g	熱量 219 kcal タンパク質 10.2 g 脂質 9.2 g 炭水化物 23.7 g 食塩相当量 2.5 g	熱量 224 kcal タンパク質 12.5 g 脂質 10.1 g 炭水化物 20.8 g 食塩相当量 1.2 g	熱量 213 kcal タンパク質 10.1 g 脂質 9.2 g 炭水化物 31.2 g 食塩相当量 2.3 g	熱量 298 kcal タンパク質 13.5 g 脂質 11.5 g 炭水化物 34.5 g 食塩相当量 2.3 g
27	28	29	30	31
【白飯】★わらび餅(黒糖) 【肉豆腐】 【オムレツトマトソースのせ】 【ほうれん草と人参ナムル】 【キャベツとひじきのコールスロー】おかずのみ	【白飯】 【鶏の天ぷら磯部揚げ】 【茄子と肉のみそだれかけ】 【インゲンの胡麻マヨサラダ】 【山菜の甘酢和え】おかずのみ	【白飯】 【メバルの照り焼き風】 【ピーマンドレッシング和え】 【ミートスパゲティ】 【五目ひじき煮】 【高野煮】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】 【玉ねぎとえのきのぼん酢和え】 【揚げシューマイ】おかずのみ	【さけご飯】 【卵の花コロッケ】 【かぼちゃと枝豆天】 【Mix ベジタブルと蒸し鶏の胡麻ドレサラダ】 【ほうれん草和え】おかずのみ
熱量 220 kcal タンパク質 10.5 g 脂質 11.5 g 炭水化物 19.2 g 食塩相当量 1.8 g	熱量 304 kcal タンパク質 15.2 g 脂質 14.1 g 炭水化物 28.6 g 食塩相当量 1.3 g	熱量 202 kcal タンパク質 10.1 g 脂質 8.7 g 炭水化物 36.8 g 食塩相当量 2.0 g	熱量 255 kcal タンパク質 11.5 g 脂質 14.8 g 炭水化物 22.6 g 食塩相当量 1.6 g	熱量 269 kcal タンパク質 10.7 g 脂質 9.8 g 炭水化物 35.3 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]



0120-4884-16

10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。
※ご入金引き落とし日、前日までに
お願いします。

引落日

10月14日(火)

請求期間

8月25日(月)～9月19日(金)

4週間分

引落日

11月12日(水)

請求期間

9月22日(月)～10月24日(金)

5週間分

月	火	水	木	金
9/29	30	10/1	2	3
天ぷら(エビ・カニカマ・かぼちゃ・オクラ) 鶏のレモンソースがけ 山菜ごぼう ツナとみずくわいのハニーマスタード炒め 明太マカロニサラダ 野菜のナムル 里芋のそぼろあんかけ 紫キャベツとひじきのサラダ	豚皿風 アサリと玉子の炒め物 炊き合わせ(がんも・人参・ふき) 小松菜と玉ねぎのボン酢和え ナスの中華風揚げ浸し ピーマンとぶなしめじの甘辛みそ炒め キャベツのごまマヨネーズ和え きんぴらこんにゃく	サワラの煮付け 春巻き ピーマンと人参のスタミナ炒め 椎茸の旨煮 カニカマポテトサラダ ふろふき大根 エリンギと玉ねぎの甘辛炒め オクラとえのき茸の和え物	牛皿風 カニ風味しゅうまい 春雨の炒め物 ナスの青じそ和え 人参とさつまいもの煮物 雷こんにゃく 枝豆と玉ねぎのチーズサラダ ひじきの和え物	豚肉と野菜の卵とじ (アサリ) 麻婆豆腐 ポテトバジル和え 大根の煮物 ひじきのごま炒め 小松菜とベーコンのシーザー和え チンジャオこんにゃく きゅうりとキャベツの酢の物
熱量554kcal タンパク質21.2g 脂質35.7g 炭水化物38.8g 食塩相当量4.0g	熱量522kcal タンパク質13.2g 脂質36.6g 炭水化物28.5g 食塩相当量3.7g	熱量473kcal タンパク質17.3g 脂質24.6g 炭水化物42.0g 食塩相当量3.1g	熱量472kcal タンパク質10.3g 脂質27.7g 炭水化物39.7g 食塩相当量2.3g	熱量502kcal タンパク質16.9g 脂質33.8g 炭水化物28.8g 食塩相当量4.1g
6	7	8	9	10
チキンカツのタルタルソース 野菜しんじょう ひじき煮 椎茸とふきの煮物 人参ともやしの炒め物 カリフラワーの和風マリネ いんげんのマヨネーズサラダ 大根の甘酢漬け	アサリのミネストローネ風 蒸し鶏の梅じそソースがけ もやしと小松菜のキムチ風味炒め ごぼうのごま和え じゃがいもの旨煮 パンプキンサラダ わかめの煮物 みずくわいのわさびマヨネーズ和え	豚焼肉 もやしと玉子のアサリあんかけ ジャーマンポテト 大根とちくわの煮物 いんげんの梅マヨネーズ和え きんぴられんこん 厚あげの煮物 もずくときゅうりの酢の物	エビのチリソース添え きのこ麻婆 もやしとあげのオイスターソース炒め ナスの玉子とじ しゅうまいのだしあんかけ さつまいもサラダ 人参のナムル つきこんにゃくのたらこ煮	ハンバーグ レモンソース エビと野菜の甘酢炒め 大根の和風あんかけ ツナのゴマだれサラダ キャベツとコーンの豆乳炒め さつまあげと人参の炒め煮 玉ねぎとベーコンの炒め物 わかめとカニカマの和え物
熱量523kcal タンパク質16.6g 脂質34.3g 炭水化物35.8g 食塩相当量3.0g	熱量389kcal タンパク質11.2g 脂質16.6g 炭水化物47.6g 食塩相当量4.3g	熱量490kcal タンパク質11.9g 脂質31.4g 炭水化物34.8g 食塩相当量4.0g	熱量480kcal タンパク質13.2g 脂質30.5g 炭水化物36.9g 食塩相当量3.4g	熱量451kcal タンパク質13.8g 脂質28.5g 炭水化物34.8g 食塩相当量4.1g
13	14	15	16	17
八宝菜 (エビ) まぜそば風 ほうれん草と人参のお浸し れんこんとちくわのバター風味炒め 椎茸とこんにゃくの煮物 もやしとわかめの酢の物 ブロッコリーのシーザーチーズ和え オクラのおろし和え	チキン南蛮 カニ玉風オムレツ 肉味噌ナムル 切干大根のごま和え ナスの生姜かつお削り節和え 白菜の酢の物 エリンギともやしのバター醤油風味炒め うぐいす豆	サバの塩焼き 大根の中華そぼろあん ポテト明太バター風味和え チャブチェ ごぼうとちくわのおかか煮 ほうれん草と人参のごま和え ピーマンとツナの和え物 ひじきと根菜のサラダ	メルルーサの照り焼き メンチカツ 小松菜と鮭のお浸し 卵の花 白菜人参サラダ カリフラワーの塩昆布和え 高野豆腐の煮物 きのこのナムル	牛と玉ねぎの甘辛炒め 厚揚げのアサリあんかけ もやしとツナの中華煮 炊き合わせ (人参・椎茸) きんぴらごぼうのマヨネーズ和え さつまいも揚げ 切干大根とひじきの煮物 ブロッコリーのマリネ
熱量468kcal タンパク質14.7g 脂質31.7g 炭水化物29.6g 食塩相当量4.2g	熱量549kcal タンパク質15.9g 脂質36.5g 炭水化物39.7g 食塩相当量3.9g	熱量439kcal タンパク質19.5g 脂質32.9g 炭水化物21.0g 食塩相当量2.5g	熱量386kcal タンパク質18.0g 脂質21.8g 炭水化物27.1g 食塩相当量2.5g	熱量546kcal タンパク質11.0g 脂質33.4g 炭水化物43.3g 食塩相当量2.8g
20	21	22	23	24
チャーシューと大根煮 ちゃんぽんめん風 (アサリ) コーン入りさつまあげの煮物 炊き合わせ (高野豆腐・ふき) ブロッコリーのたまごとじ 蒸し鶏とピーマンの中華風 なます 五目豆煮	シイラの香草焼き コーンコロッケ チンゲン菜と人参のお浸し 白菜とあげの煮浸し カルボナーラパスタサラダ きゅうりとわかめの酢の物 小松菜とツナの塩昆布和え 細切昆布煮	野菜カレー 干しエビと白菜の炒め物 洋風おから 里芋の味噌がけ ひじきのマヨネーズ和え しゅうまいのチリソース 蒸し鶏ともやしのキムチたれ和え 春雨の梅和え	タチウオの煮付け 鶏ミンチの豆乳みそ炒め 焼きそば ピーマンのおかか浸し 小松菜のバター醤油風味炒め キャベツとハムのサラダ きゅうりと蒸し鶏のすだちおろし和え こんにゃくのどて煮風	とんかつ 豆腐とカニカマの玉子とじ きのこ人参の炒め物 れんこんのナムル 枝豆ポテトサラダ 大根とツナの炒め煮 チンゲン菜のお浸し 糸こんにゃくのすき焼き風煮
熱量519kcal タンパク質18.5g 脂質24.8g 炭水化物41.6g 食塩相当量3.6g	熱量391kcal タンパク質19.6g 脂質18.5g 炭水化物35.8g 食塩相当量2.7g	熱量474kcal タンパク質15.8g 脂質24.7g 炭水化物41.0g 食塩相当量3.9g	熱量402kcal タンパク質16.1g 脂質26.0g 炭水化物23.8g 食塩相当量4.0g	熱量477kcal タンパク質13.4g 脂質24.6g 炭水化物43.8g 食塩相当量2.7g
27	28	29	30	31
ミックスフライ(エビフライ・アジフライ) チーズ鶏つくね 和風スパゲティ 人参とこんにゃくの煮物 ひじきとベーコンの炒め物 ブロッコリーの醤油マヨネーズがけ 白菜と竹輪のおかか和え おろしえのき茸	豚肉の和風玉葱ソース和え イトヨリ入り豆腐揚げの生姜あんかけ たまごと野菜の中華炒め さつまいもの煮物 小松菜とコーンのバター醤油風味炒め 切干大根の柚子胡椒マヨネーズ和え キャベツとカニカマの豆乳サラダ 大根とじゃこのボン酢和え	アジの塩麹焼き かつおコロッケ 人参しりしり ポテトバジル和え ピーマンともやしの炒め物 わかめの和え物 高野豆腐と大根の煮物 ほうれん草とベーコンの中華煮	鶏のおろしボン酢がけ オムレツのアサリあんかけ 小松菜ときのこの煮浸し ピーマンと玉ねぎの酢の物 れんこんと人参の金平 じゃがいものハニーマスタード和え しゅうまい 大根サラダ	カレイの唐揚げ ボークビーンズ れんこんとそぼろのカレー炒め マカロニサラダ 厚揚げのチリソース 玉ねぎとツナの中華和え キャベツの甘酢漬け 花福豆
熱量526kcal タンパク質19.4g 脂質32.5g 炭水化物38.6g 食塩相当量3.7g	熱量581kcal タンパク質13.5g 脂質43.8g 炭水化物27.1g 食塩相当量3.3g	熱量403kcal タンパク質19.1g 脂質22.6g 炭水化物28.0g 食塩相当量2.5g	熱量485kcal タンパク質24.4g 脂質30.8g 炭水化物25.3g 食塩相当量2.7g	熱量536kcal タンパク質20.2g 脂質31.9g 炭水化物41.6g 食塩相当量2.2g

- 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