



もっと
おかずが
ほしい！
そんな方に

おかずたっぷりコース

たまには
他のお弁当が
食べたい！

ご家族で
シェアもOK!



おかずの種類が多いから
食べ応えがありました！
バラエティー豊富で食事が
楽しくなりました！



【シノプフーズ】
カロリー平均 **500kcal** / 塩分平均 **4.5g**

735円(税込)

詳しくは夕食宅配までお電話ください

11・12月 振替案内のお知らせ

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 12月12日(金)引落

請求期間 10月27日(月)~11月21日(金)

4週間分

再請求 12月29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。



11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

11・12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 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

引落日 12月12日(金)引落

請求期間 10月27日(月)~11月21日(金) 4週間分

月	火	水	木	金
11/ 3 文化の日(祝日)	4	5	6	7
【わかめご飯】 【豚肉のケチャップ炒め】 【ごぼうサラダ】※祝日お休み登録の方は配達はありません。 【厚揚げ田楽】 【オクラとワカメのおかか和え】おかずのみ	【白飯】 【たらの煮つけ】 【切干サラダ】 【春雨とニラの炒めもの】 【玉ねぎのドレッシング和え】 【インゲンのピリ辛和え】おかずのみ	【白飯】 【和風ポトフ】 【あじ大葉フライ】 【小松菜の煮びたし】 【焼きビーフン】おかずのみ	【白飯】★フルーツゼリー 【煮しめ】がんと・かぼちゃ他 【ナポリタンスパゲティ】 【竹輪の磯辺揚げ】 【カニカマとカリフラワーの酢の物】おかずのみ	【白飯】 【チキンカツデミソースかけ】 【ひじき大豆煮】 【マカロニツナサラダ】 【いんげんの胡麻照焼】おかずのみ
熱量 230 kcal タンパク質 10.9 g 脂質 13.4 g 炭水化物 20.5 g 食塩相当量 2.4 g	熱量 203 kcal タンパク質 11.6 g 脂質 7.2 g 炭水化物 22.9 g 食塩相当量 2.1 g	熱量 240 kcal タンパク質 10.0 g 脂質 6.7 g 炭水化物 38.0 g 食塩相当量 1.9 g	熱量 290 kcal タンパク質 10.2 g 脂質 10.8 g 炭水化物 41.0 g 食塩相当量 1.6 g	熱量 295 kcal タンパク質 14.3 g 脂質 13.2 g 炭水化物 30.6 g 食塩相当量 2.6 g
10	11	12	13	14
【白飯】 【ロールキャベツ】 【揚げギョーザ】 【切干大根の酢味噌和え】 【青菜とカニ風味中華風サラダ】おかずのみ	【白飯】 【メンチカツ玉子とし井風】 【インゲンチャンプル】 【竹輪のそぼろ煮】 【山菜とキャベツの甘酢和え】おかずのみ	【白飯】★わらび餅(きなこ) 【鶏チリ】 【白菜とはんぺんの煮物】 【春菊ツナマヨサラダ】 【大豆のクリーム煮】おかずのみ	【白飯】 【ジャージャー麺】 【エビカツタルタルソース】 【キノコとピーマンのコールスロー】 【さつま揚げと分葱の味噌和え】おかずのみ	【ゆかりご飯】 【天ぷら盛り合わせ(エビ・さつま芋等)】 【大根とひじきの旨煮】 【梅酢れんこん】 【オクラとピーマンの塩昆布和え】おかずのみ
熱量 206 kcal タンパク質 10.5 g 脂質 8.5 g 炭水化物 21.9 g 食塩相当量 2.6 g	熱量 296 kcal タンパク質 13.7 g 脂質 11.3 g 炭水化物 34.1 g 食塩相当量 2.7 g	熱量 273 kcal タンパク質 12.5 g 脂質 13.6 g 炭水化物 25.1 g 食塩相当量 1.9 g	熱量 295 kcal タンパク質 11.9 g 脂質 10.5 g 炭水化物 43.4 g 食塩相当量 2.9 g	熱量 288 kcal タンパク質 10.4 g 脂質 13.5 g 炭水化物 32.8 g 食塩相当量 1.4 g
17	18	19	20	21
【白飯】★マンゴープリン 【麻婆茄子】 【野菜コロッケ】 【カリフラワーとシラスの柚子風味】 【白菜と小松菜の和え物】おかずのみ	【高菜ご飯】 【豚肉と野菜炒め焼肉】 【こんにゃくの含め煮】 【大豆トマト煮込み】 【卵の花】おかずのみ	【白飯】 【メバルの生姜煮】 【春雨サラダ】 【やきそば】 【チンゲン菜と人参ナムル】 【南瓜と枝豆煮】おかずのみ	【白飯】 【イカフライ】オーロラソースかけ 【オムレツ】 【ほうれん草と椎茸の煮浸し】 【厚揚げ田楽】おかずのみ	【白飯】 【キーマーカレー風】ジャガイモ・大根他 【枝豆と野菜の煮物】 【白和え】 【ツナマヨサラダ】おかずのみ
熱量 286 kcal タンパク質 11.8 g 脂質 14.5 g 炭水化物 28.0 g 食塩相当量 2.1 g	熱量 284 kcal タンパク質 10.4 g 脂質 14.6 g 炭水化物 26.6 g 食塩相当量 1.8 g	熱量 235 kcal タンパク質 12.1 g 脂質 7.8 g 炭水化物 28.3 g 食塩相当量 2.5 g	熱量 268 kcal タンパク質 14.2 g 脂質 12.1 g 炭水化物 25.8 g 食塩相当量 2.3 g	熱量 251 kcal タンパク質 10.0 g 脂質 11.6 g 炭水化物 24.3 g 食塩相当量 1.9 g
24 振替休日	25	26	27	28
【白飯】 【ミートソースハンバーグ】※祝日お休み登録の方は配達はありません。 【温野菜明太マヨソースかけ】ブロッコリー他 【チンゲン菜とタケノコのナムル】 【バターコーン】おかずのみ	【白飯】★イチゴ杏仁 【おでん】大根、こんにゃく、厚揚げなど 【小松菜の玉子とし】 【さつまいもの甘露煮】 【マカロニカルボナーラ】おかずのみ	【白飯】 【トンカツ】 【野菜とこんにゃくの生姜煮】 【カリフラワーのキムチもやし和え】 【揚げ茄子のカニ風味あんかけ】おかずのみ	【おかかご飯】 【豆腐ステーキ】 【コーンコロッケ】 【チンゲン菜の和え物】 【たまごサラダ】おかずのみ	【白飯】 【アジの香草焼き】 【焼きビーフン】 【インゲンの中華風サラダ】 【枝豆煮】おかずのみ
熱量 253 kcal タンパク質 10.8 g 脂質 13.1 g 炭水化物 24.0 g 食塩相当量 2.5 g	熱量 226 kcal タンパク質 10.3 g 脂質 7.7 g 炭水化物 28.6 g 食塩相当量 2.1 g	熱量 275 kcal タンパク質 12.9 g 脂質 13.3 g 炭水化物 30.5 g 食塩相当量 1.5 g	熱量 281 kcal タンパク質 14.7 g 脂質 14.5 g 炭水化物 25.7 g 食塩相当量 2.1 g	熱量 215 kcal タンパク質 12.7 g 脂質 8.7 g 炭水化物 23.2 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

11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

11月12日(水)

請求期間

9月22日(月)～10月24日(金)

5週間分

引落日

12月12日(金)

請求期間

10月27日(月)～11月21日(金)

4週間分

月	火	水	木	金
11/ 3 文化の日(祝日)	4	5	6	7
さっぱり豚バラのすだちおろし しゅうまいのカニカマあんかけ 卵の花とひじきの和え物 れんこんナムル ふろふき大根 タラモサラダ ツナとごぼうのきんぴら 白菜ときくらげのさっぱり和え	エビのマヨネーズソース添え 照り焼き鶏つくね 洋風おから チンゲン菜とあげの煮浸し コーン春雨サラダ もやしとベーコンの炒め物 ナスのおろし煮 オクラとじゃこの和え物	肉じゃが 厚あげのアサリあんかけ 玉子と野菜の炒め物 ブロッコリーのおかか和え レモンコールスロー マカロニサラダ わかめの和え物 ほうれん草ときのこの煮物	サバの塩焼き 鶏ミンチと紅生姜の揚げ物 麻婆春雨 ナスの酢味噌がけ 人参とツナの金平 カリフラワーの柚子胡椒マリネ 人参のナムル 雷こんにゃく	鶏のハニーマスタード エビと野菜の中華炒め キャベツとあげの味噌マヨネーズ炒め 里芋のそぼろあん ふきと大根の煮物 さつまいもと枝豆のサラダ わかめとえのき茸の和え物 きゅうりとカニカマの酢の物
熱量490kcal タンパク質13.9g 脂質30.7g 炭水化物34.1g 食塩相当量3.9g	熱量475kcal タンパク質15.2g 脂質28.9g 炭水化物37.4g 食塩相当量3.6g	熱量519kcal タンパク質15.7g 脂質35.2g 炭水化物31.6g 食塩相当量2.9g	熱量569kcal タンパク質20.0g 脂質44.8g 炭水化物26.2g 食塩相当量3.6g	熱量527kcal タンパク質23.6g 脂質36.0g 炭水化物27.2g 食塩相当量3.0g
10	11	12	13	14
白身フライのタルタルソース添え シャキシャキそぼろ炒め 小松菜とコーンのバター醤油風味炒め 椎茸の旨煮 ひじきとベーコンの炒め物 オクラの梅和え ピーマンとツナの和え物 大根の甘酢漬け	豚とキャベツのごまだれがけ 干しエビとピーマンの炒め物 たらこスパゲティ じゃがいものバターソース和え ブロッコリーのカニカマあんかけ ツナと白菜煮 高野豆腐の煮物 ひじきの和え物	ミネストローネ風 大根の中華そぼろあんかけ 炊き合わせ(がんも・椎茸・こんにゃく) 春雨の梅和え レンコンと小松菜のしそ和え 白菜と竹輪のおかか和え 細切り昆布煮 切干大根のごま和え	ハンバーグすだちおろし たこ焼き きんぴらごぼう いんげんの白和え 白菜とコーンの中華煮 きのこのポン酢炒め ナスの田楽 オクラとカニカマの梅おかか和え	天ぷら(エビ・かき揚げ・かぼちゃ) 鶏のトマトソースがけ キャベツと塩昆布の炒め物 小松菜とあげの煮浸し 大根の照り焼き風煮 バジルポテトサラダ 蒸し鶏とわかめの中華風和え物 金時豆
熱量467kcal タンパク質16.9g 脂質29.2g 炭水化物36.3g 食塩相当量2.8g	熱量520kcal タンパク質16.4g 脂質33.7g 炭水化物32.5g 食塩相当量3.2g	熱量327kcal タンパク質9.4g 脂質7.6g 炭水化物48.9g 食塩相当量4.4g	熱量477kcal タンパク質12.1g 脂質27.9g 炭水化物42.5g 食塩相当量3.8g	熱量508kcal タンパク質18.5g 脂質30.6g 炭水化物35.4g 食塩相当量2.7g
17	18	19	20	21
鶏の照り焼き 玉子の炒め物 糸こんにゃくとさつま揚げの甘辛炒め 人参ときのこの塩だれ炒め ピーマンともやしの炒め物 じゃがいもの旨煮 きゅうりとハムの中華サラダ じゃこおろし	カレイの甘酢あんかけ ジャージャー麺風 れんこんとちくわのバター風味炒め 里芋の味噌がけ 椎茸と高野煮 もやしのマヨネーズ和え 青梗菜の煮浸し いんげんのごま和え	豚の和風玉葱ソース イトヨリ入り豆腐揚げの生姜あんかけ 白菜とあげの煮浸し キャベツときのこの塩麹炒め カリフラワーのたらこサラダ 切干大根の煮物 しゅうまい 黒豆	ちゃんぽん風炒め(アサリ) 鶏つくねのきのこソースがけ ごぼうとこんにゃくの甘辛煮 ブロッコリーのみそマヨネーズがけ 里芋とベーコンの炒め物 ピーマンのじゃこ炒め きゅうりと大根のしそ和え 山菜の煮物	牛皿風 コーンコロッケ 小松菜のごま和え 和風ポテトサラダ ナスのトマトソースがけ ちくわとわかめのキムチ風味 きのこの生姜和え もずくの酢の物
熱量479kcal タンパク質23.7g 脂質32.1g 炭水化物24.2g 食塩相当量3.6g	熱量514kcal タンパク質17.9g 脂質23.0g 炭水化物50.4g 食塩相当量3.3g	熱量501kcal タンパク質13.8g 脂質29.9g 炭水化物34.2g 食塩相当量2.7g	熱量484kcal タンパク質16.1g 脂質31.8g 炭水化物31.6g 食塩相当量4.1g	熱量478kcal タンパク質10.5g 脂質33.3g 炭水化物35.0g 食塩相当量3.0g
24 振替休日	25	26	27	28
サバの煮付け 梅しそつくね 卵の花 バジルカルボナーラサラダ チンジャオこんにゃく ごぼうのナムル 炊き合わせ(人参・椎茸) うぐいす豆	チキン南蛮 大根のカニカマあんかけ 小松菜とさつま揚げの煮浸し 切干大根と昆布の酢の物 エリンギともやしのバター醤油風味炒め ピーマンとかまぼこの炒め物 中華わかめサラダ オクラとえのき茸の和え物	サワラの南部焼き 鶏ミンチの豆乳みそ炒め ミートスパゲティ 野菜とツナの炒め物 ブロッコリーのわさびマヨネーズがけ つきこんにゃくのたらこ煮 人参しりしり じゃがいものバターソース和え	豚塩焼肉 アサリとニラの中華炒め 高野豆腐の玉子とし れんこんサラダ さつまいもの旨煮 春雨の酢の物 蒸し鶏といんげんのマスタード和え えのき茸と小松菜のお浸し	エビフライのガーリックソース添え 白菜と鶏ひき肉の塩だれ炒め ひじき煮 ほうれん草と人参の煮びたし しそポテトサラダ 糸こんにゃくのおかか炒め 切干大根の和風煮 オクラとカニカマの酢の物
※祝日お休み登録の方は配達はありません。 熱量559kcal タンパク質21.0g 脂質36.1g 炭水化物37.5g 食塩相当量4.2g	熱量518kcal タンパク質14.4g 脂質31.6g 炭水化物41.4g 食塩相当量3.7g	熱量527kcal タンパク質20.2g 脂質38.9g 炭水化物25.9g 食塩相当量3.0g	熱量457kcal タンパク質18.5g 脂質23.9g 炭水化物38.9g 食塩相当量3.2g	熱量477kcal タンパク質12.3g 脂質24.0g 炭水化物45.1g 食塩相当量3.0g

- 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】

フリーコール

0120-4884-16