



年末年始配達についてのご案内

⚠ 12月27日(土)～1月4日(日)は お休み させて頂きます。

| 12月 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-----|-------|---------|--|-------------------|---------|--------------------------------|--------------------------|
| | 14 休み | 15 通常配達 | 16 通常配達 12月22日(月)～ 12月26日(金)分の 変更・中止締切日 | 17 通常配達 | 18 通常配達 | 19 通常配達 冷凍おかずセット 登録者のみ配達 | 20 休み |
| | 21 休み | 22 通常配達 | 23 通常配達 1月5日(月)～ 1月9日(金)分の 変更・中止締切日 | 24 通常配達 | 25 通常配達 | 26 通常配達 冷凍おかずセット 登録者のみ配達 | 27 休み 冷凍弁当 申込者のみ配達 |
| | 28 休み | 29 | 30 | 31 おせち申込者 のみ配達 | 1 | 2 | 3 休み |
| | 4 休み | 5 通常配達 | 6 通常配達 1月12日(月)～ 1月16日(金)分の 変更・中止締切日 | 7 通常配達 | 8 通常配達 | 9 通常配達 | 10 休み |

12・1月 振替案内のお知らせ

引落日 12月12日(金)引落

請求期間 10月27日(月)～11月21日(金) 再請求 12月29日(月)
手数料がかかります。(200円)

引落日 1月13日(火)引落

請求期間 11月24日(月)～12月19日(金) 再請求 1月27日(火)
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頂きます。

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

メニューに関するご意見などお寄せください。
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。



12・1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 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

引落日 1月13日(火)引落 請求期間 11月24日(月)~12月19日(金) 4週間分

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|---|---|--|
| 12/1 | ●/2 | 3 | 4 | 5 |
| 【さつま芋ご飯】 【チャプチエ】鶏ミンチ・人参 【さわら煮つけ】 【ほうれん草と椎茸の煮浸し】 【玉子とカリフラワーのサラダ】おかずのみ | 【白飯】 【チキン南蛮風】 【揚げ茄子の甘辛煮】 【シェルマカロニツナサラダ】 【コンニャクの白和え】おかずのみ | 【白飯】 【おでん】大根、こんにゃく、厚揚げなど 【野菜かき揚げ】 【ほうれん草とコーンの和え物】 【わかめと刻み揚げ煮】おかずのみ | 【白飯】 【ボトフ】じゃがいも、大根、ウインナー他 【野菜コロッケ】 【キャベツのゆず風味和え】 【がんも煮】おかずのみ | 【白飯】★わらび餅(黒糖) 【肉団子の黒酢豚風】 【高野の玉子とじ】 【千切り昆布煮】 【ポテトサラダ】おかずのみ |
| 熱量 257 kcal タンパク質 11.3 g 脂質 12.8 g 炭水化物 24.1 g 食塩相当量 2.9 g | 熱量 290 kcal タンパク質 10.9 g 脂質 18.4 g 炭水化物 20.4 g 食塩相当量 1.9 g | 熱量 206 kcal タンパク質 11.1 g 脂質 3.5 g 炭水化物 25.3 g 食塩相当量 2.7 g | 熱量 291 kcal タンパク質 12.3 g 脂質 10.8 g 炭水化物 38.7 g 食塩相当量 2.1 g | 熱量 222 kcal タンパク質 10.2 g 脂質 12.0 g 炭水化物 26.3 g 食塩相当量 2.6 g |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 【白飯】 【トンカツ】 【やきそば】 【竹輪としらすの酢の物】 【インゲンのピリ辛和え】おかずのみ | 【白飯】★フルーツゼリー 【肉豆腐】 【切干大根のそぼろ煮】 【ナポリタンスパゲティ】 【カニカマとブロッコリーの酢の物】おかずのみ | 【鮭ご飯】 【豚肉の生姜焼き風】 【白菜とお揚げの煮びたし】 【メンマとキャベツ和え】 【絹揚げ豆腐煮】おかずのみ | 【白飯】 【炊き合わせ】生姜天、里芋、大根他 【ミートスパゲティ】 【ほぐし鶏とピーマンのゆず風味サラダ】 【大豆のクリーム煮】おかずのみ | 【白飯】 【サバの味噌煮】 【青菜の胡麻和え】 【大根のそぼろあんかけ】 【キャベツとワカメのしそ風味】 【カリフラワーのキムチもやし和え】おかずのみ |
| 熱量 294 kcal タンパク質 13.0 g 脂質 12.9 g 炭水化物 32.8 g 食塩相当量 2.2 g | 熱量 241 kcal タンパク質 10.3 g 脂質 9.6 g 炭水化物 28.9 g 食塩相当量 2.3 g | 熱量 239 kcal タンパク質 12.1 g 脂質 9.7 g 炭水化物 26.6 g 食塩相当量 2.9 g | 熱量 206 kcal タンパク質 10.2 g 脂質 5.8 g 炭水化物 28.0 g 食塩相当量 2.4 g | 熱量 209 kcal タンパク質 11.8 g 脂質 8.7 g 炭水化物 23.5 g 食塩相当量 2.1 g |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 【白飯】★イチゴ杏仁 【ギョーザの豚骨スープあんかけ】 【オムレツトマトソースかけ】 【春菊ツナマヨサラダ】 【南瓜のバター煮】おかずのみ | 【おかかご飯】 【メバルの柚子風味煮】 【切干大根煮】 【ひじき煮】 【竹輪のすき焼き風煮】 【肉団子のケチャップ煮】おかずのみ | 【白飯】 【味噌カツ チキン】 【白菜とさつま揚げの生姜煮】 【カリフラワーのおかか和え】 【五目豆】おかずのみ | 【白飯】 【豚肉と野菜煮】 【カレーコロッケ】 【枝豆とツナの味噌マヨサラダ】 【山菜の甘酢和え】おかずのみ | 【白飯】 【天ぷら盛合せ】エビ、南瓜他 【卯の花】 【大根なます】 【こんにゃくステーキ風炒め】おかずのみ |
| 熱量 265 kcal タンパク質 10.2 g 脂質 12.9 g 炭水化物 23.7 g 食塩相当量 3.0 g | 熱量 221 kcal タンパク質 14.5 g 脂質 5.6 g 炭水化物 32.0 g 食塩相当量 2.4 g | 熱量 212 kcal タンパク質 10.4 g 脂質 7.8 g 炭水化物 26.1 g 食塩相当量 1.9 g | 熱量 281 kcal タンパク質 14.3 g 脂質 15.2 g 炭水化物 21.1 g 食塩相当量 1.6 g | 熱量 276 kcal タンパク質 10.4 g 脂質 9.1 g 炭水化物 37.7 g 食塩相当量 2.0 g |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 【白飯】 【オムレツデミグラスソースかけ】 【南瓜煮】 【玉ねぎと竹輪の和風ドレッシング和え】 【菜の花とカニカマの和え物】おかずのみ | 【白飯】 【厚揚げとナスの和風あんかけ】 【エビカツ オーロラソース】 【インゲンの胡麻サラダ】 【キャベツひじき煮】おかずのみ | 【白飯】★チシュークリーム 【和風オニオンソースハンバーグ】 【温野菜明太マヨソースかけ】キャベツ等 【シェルマカロニサラダ】 【焼きビーフン】おかずのみ | 【白飯】 【フィッシュフライ(たら)タルタルソースかけ】 【大根と糸こんにゃく煮】 【小松菜の煮びたし】 【きんぴらごぼう】おかずのみ | 【わかめご飯】 【春巻き】 【回鍋肉】 【チンゲン菜のお浸し】 【竹輪と分葱の味噌和え】おかずのみ |
| 熱量 216 kcal タンパク質 10.7 g 脂質 9.1 g 炭水化物 23.4 g 食塩相当量 1.4 g | 熱量 245 kcal タンパク質 12.3 g 脂質 14.5 g 炭水化物 17.2 g 食塩相当量 1.9 g | 熱量 295 kcal タンパク質 10.2 g 脂質 16.5 g 炭水化物 26.3 g 食塩相当量 1.9 g | 熱量 276 kcal タンパク質 12.2 g 脂質 7.3 g 炭水化物 39.8 g 食塩相当量 2.0 g | 熱量 267 kcal タンパク質 14.5 g 脂質 11.7 g 炭水化物 27.9 g 食塩相当量 2.8 g |
| 29 | 30 | 31 | 1/1 | 2 |



12月27日(土)~
1月4日(日)まで

お休み



12月31日(水)は申込者のみ「おせち」お届け
(お弁当の配達はありません)

- 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)

• • • • ▲ 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。

お問い合わせ 月曜日~金曜日[9:00~18:00]



0120-4884-16

12月

おかずたっぷりコース
メニュー表



12月 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 12月12日(金) 請求期間 10月27日(月)~11月21日(金)

4週間分

引落日 1月13日(火) 請求期間 11月24日(月)~12月19日(金)

4週間分

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|--|---|--|---|
| 12/1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 牛と玉ねぎの甘辛炒め もやしと玉子のアサリあんかけ キャベツのカレー炒め 切干大根と昆布の酢の物 枝豆と玉ねぎのチーズサラダ 椎茸の旨煮 ひじきのごま炒め 小松菜と鮭のお浸し | エビのチリソース添え 鶏のレモンソースがけ もやしとあげのオイスターソース炒め ナスの揚げ浸し 白菜の酢の物 きんぴらごぼう じゃがいものバターソース和え オクラとわかめの青じそ和え | 鶏の照り焼き エビと野菜の甘酢炒め 玉ねぎとツナ和え しゅうまい 炊き合わせ(大根・人参) カニカマポテトサラダ 紫キャベツとひじきのサラダ ピーマンとぶなしめじの甘辛みそ炒め | サワラの煮付け 春巻き 春雨の炒め物 じゃがいものハニーマスター和え わかめの煮物 つきこんにやくのたらこ煮 チングン菜と人参の煮浸し もずくときゅうりの酢の物 | 豚のチンジャオロース風 イトヨリ入り豆腐揚げの生姜あんかけ きんぴられんこん 里芋のそぼろあんかけ 明太マカロニサラダ ほうれん草と人参のごま和え 雷こんにゃく 大根の甘酢漬け |
| 熱量 350kcal タンパク質 9.3g 脂質 25.2g 炭水化物 22.7g 食塩相当量 2.8g | 熱量 522kcal タンパク質 19.8g 脂質 34.9g 炭水化物 33.3g 食塩相当量 3.0g | 熱量 484kcal タンパク質 23.1g 脂質 30.4g 炭水化物 29.4g 食塩相当量 2.9g | 熱量 510kcal タンパク質 17.1g 脂質 30.1g 炭水化物 36.4g 食塩相当量 3.1g | 熱量 514kcal タンパク質 11.9g 脂質 39.7g 炭水化物 29.0g 食塩相当量 3.7g |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 天ぷら(エビ・カニカマ・オクラ・サツマイモ) まぜそば風 洋風おから しゅうまいのチリソース 大根サラダ わかめと玉ねぎの和え物 きのこのバター醤油風味炒め きんぴらこんにゃく | ビーフカレー エビのニラ玉炒め ごぼうとちくわのおかか煮 きゅうりと大根のしそ和え さつまいもの旨煮 カリフラワーの和風マリネ もやしとツナの中華煮 細切昆布煮 | サバの味噌煮 大根の中華そぼろあん ひじき煮 玉ねぎとベーコンの炒め物 がんもとふきの煮物 パンプキンサラダ 人参のナムル ほうれん草と人参の煮びたし | 酢鶏 厚あげのカニカマあんかけ 卵の花 ちくわとキャベツの甘辛炒め きゅうりとわかめの酢の物 ピーマンのおかか浸し いんげんの梅マヨネーズ和え ナスの青じそ和え | 八宝菜(アサリ) シャキシャキそぼろ炒め たらこスパゲティ 大豆のトマトソース炒め さつまいもサラダ 小松菜とベーコンのシーザー和え 炊き合わせ(こんにゃく・人参) オクラとえのき茸のさっぱり和え |
| 熱量 348kcal タンパク質 10.6g 脂質 27.7g 炭水化物 13.6g 食塩相当量 2.8g | 熱量 392kcal タンパク質 10.4g 脂質 16.5g 炭水化物 43.0g 食塩相当量 3.7g | 熱量 485kcal タンパク質 18.8g 脂質 29.7g 炭水化物 30.2g 食塩相当量 2.8g | 熱量 515kcal タンパク質 15.3g 脂質 29.3g 炭水化物 46.4g 食塩相当量 3.9g | 熱量 539kcal タンパク質 14.5g 脂質 37.9g 炭水化物 34.3g 食塩相当量 4.3g |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| とんかつ 干しエビとピーマンの炒め物 ポテト明太バター風味和え 卵の花とひじきの和え物 マカロニサラダ 切干大根の煮物 きのこと人参の炒め物 オクラとカニカマの梅おかか和え | タチウオの煮付け ソーセージ(マスター) れんこんとそぼろのカレー炒め チンジャオこんにゃく コールスローサラダ 小松菜と人参の煮浸し きのこと人参の炒め物 うぐいす豆 | ハンバーグ トマトソース 野菜しんじょう チャブチエ ブロッコリーの醤油マヨネーズがけ サツマイモのレモン煮 人参しりしり 白菜の酢の物 ナスの生姜かつお削り節和え | ミックスフライ(エビフライ・アジフライ) 蒸し鶏の油淋鶏風 コーン入りさつまあげの煮物 もやしとわかめの酢の物 ツナのゴマだれサラダ いんげんと塩昆布の和え物 切干大根の洋風炒め おろしえのき茸 | 鶏肉のすだちおろしがけ アサリとチングン菜の炒め物 白菜とあげの煮浸し 山菜ごぼう キャベツとカニカマの豆乳サラダ ブロッコリーの卵とじ エリンギと玉ねぎの甘辛炒め じゃがいもの旨煮 |
| 熱量 473kcal タンパク質 11.0g 脂質 27.8g 炭水化物 42.0g 食塩相当量 3.0g | 熱量 532kcal タンパク質 16.2g 脂質 33.7g 炭水化物 37.4g 食塩相当量 3.4g | 熱量 513kcal タンパク質 12.6g 脂質 27.8g 炭水化物 44.1g 食塩相当量 3.6g | 熱量 473kcal タンパク質 17.6g 脂質 28.4g 炭水化物 36.8g 食塩相当量 4.0g | 熱量 536kcal タンパク質 25.1g 脂質 38.4g 炭水化物 24.9g 食塩相当量 3.0g |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 白身魚(メルルーサ)のみりん風味焼き 麻婆ナス 焼きそば カリフラワーの塩昆布和え 糸こんにゃくのすき焼き風煮 ほうれん草とコーンの炒め物 なます 五目豆煮 | 豚皿風 カニのふわふわ豆腐揚げ 玉子ともやしのツナ炒め ひじきとベーコンの炒め物 蒸し鶏とピーマンの中華風 椎茸とかぼちゃの煮物 こんにゃくのとて煮風 オクラとえのき茸のさっぱり和え | ミネストローネ風 チーズ鶏つくね 人参とさつま揚げの金平 切干大根の柚子胡椒マヨネーズ和え 大豆の和風煮 キャベツとコーンの豆乳炒め 高野豆腐の煮物 いんげんの旨煮 | 牛すき焼き エビとチングン菜の炒め物 肉味噌ナムル ナスの中華風揚げ浸し きんぴらごぼうのマヨ和え 大根とツナの炒め煮 春雨の梅和え キャベツとハムのサラダ | サバの塩焼き コーンコロッケ 大根の和風あんかけ 厚揚げのチリソース ごぼうのナムル 枝豆ポテトサラダ きゅうりと蒸し鶏のすだちおろし和え 小松菜と玉ねぎのポン酢和え |
| 熱量 462kcal タンパク質 20.1g 脂質 29.7g 炭水化物 29.8g 食塩相当量 3.9g | 熱量 432kcal タンパク質 12.6g 脂質 22.7g 炭水化物 43.6g 食塩相当量 2.3g | 熱量 477kcal タンパク質 15.7g 脂質 24.3g 炭水化物 47.2g 食塩相当量 4.2g | 熱量 464kcal タンパク質 12.8g 脂質 31.2g 炭水化物 30.2g 食塩相当量 3.0g | 熱量 543kcal タンパク質 17.7g 脂質 40.0g 炭水化物 31.5g 食塩相当量 3.3g |
| 29 | 30 | 31 | 1/1 | 2 |

12月27日(土)~
1月4日(日)まで

お休み

12月31日(水)は申込者のみ「おせち」お届け
(お弁当の配達はありません)

- 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。)

• • • • ! 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いになります。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。

お問い合わせ 月曜日~金曜日[9:00~18:00]



0120-4884-16