



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 させていただきます。

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 冷凍弁当 申込者のみ配達	27 休み
	28 休み	29 休み 休みのため留守番電話となります。	30 休み 休みのため留守番電話となります。	31 休み おせち申込者 のみ配達	1/1 休み 休みのため留守番電話となります。	2 休み 休みのため留守番電話となります。	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】 【チャブチェ】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】 【ポトフ】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】 新 【高野の玉子とし】 【千切り昆布煮】 【ポテトサラダ】 おかずのみ
<div>熱量257 kcal</div> <div>タンパク質11.3 g</div> <div>脂質12.8 g</div> <div>炭水化物24.1 g</div> <div>食塩相当量2.9 g</div>	<div>熱量290 kcal</div> <div>タンパク質10.9 g</div> <div>脂質18.4 g</div> <div>炭水化物20.4 g</div> <div>食塩相当量1.9 g</div>	<div>熱量206 kcal</div> <div>タンパク質11.1 g</div> <div>脂質3.5 g</div> <div>炭水化物25.3 g</div> <div>食塩相当量2.7 g</div>	<div>熱量291 kcal</div> <div>タンパク質12.3 g</div> <div>脂質10.8 g</div> <div>炭水化物38.7 g</div> <div>食塩相当量2.1 g</div>	<div>熱量222 kcal</div> <div>タンパク質10.2 g</div> <div>脂質12.0 g</div> <div>炭水化物26.3 g</div> <div>食塩相当量2.6 g</div>
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】 【ほく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
<div>熱量294 kcal</div> <div>タンパク質13.0 g</div> <div>脂質12.9 g</div> <div>炭水化物32.8 g</div> <div>食塩相当量2.2 g</div>	<div>熱量241 kcal</div> <div>タンパク質10.3 g</div> <div>脂質9.6 g</div> <div>炭水化物28.9 g</div> <div>食塩相当量2.3 g</div>	<div>熱量239 kcal</div> <div>タンパク質12.1 g</div> <div>脂質9.7 g</div> <div>炭水化物26.6 g</div> <div>食塩相当量2.9 g</div>	<div>熱量206 kcal</div> <div>タンパク質10.2 g</div> <div>脂質5.8 g</div> <div>炭水化物28.0 g</div> <div>食塩相当量2.4 g</div>	<div>熱量209 kcal</div> <div>タンパク質11.8 g</div> <div>脂質8.7 g</div> <div>炭水化物23.5 g</div> <div>食塩相当量2.1 g</div>
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】 【オムレットマトソースかけ】 新 【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】 人気 【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 【卵の花】 【大根なます】 【こんにゃくステーキ風炒め】 おかずのみ
<div>熱量265 kcal</div> <div>タンパク質10.2 g</div> <div>脂質12.9 g</div> <div>炭水化物23.7 g</div> <div>食塩相当量3.0 g</div>	<div>熱量221 kcal</div> <div>タンパク質14.5 g</div> <div>脂質5.6 g</div> <div>炭水化物32.0 g</div> <div>食塩相当量2.4 g</div>	<div>熱量212 kcal</div> <div>タンパク質10.4 g</div> <div>脂質7.8 g</div> <div>炭水化物26.1 g</div> <div>食塩相当量1.9 g</div>	<div>熱量281 kcal</div> <div>タンパク質14.3 g</div> <div>脂質15.2 g</div> <div>炭水化物21.1 g</div> <div>食塩相当量1.6 g</div>	<div>熱量276 kcal</div> <div>タンパク質10.4 g</div> <div>脂質9.1 g</div> <div>炭水化物37.7 g</div> <div>食塩相当量2.0 g</div>
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】★プチシュークリーム 【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
<div>熱量216 kcal</div> <div>タンパク質10.7 g</div> <div>脂質9.1 g</div> <div>炭水化物23.4 g</div> <div>食塩相当量1.4 g</div>	<div>熱量245 kcal</div> <div>タンパク質12.3 g</div> <div>脂質14.5 g</div> <div>炭水化物17.2 g</div> <div>食塩相当量1.9 g</div>	<div>熱量295 kcal</div> <div>タンパク質10.2 g</div> <div>脂質16.5 g</div> <div>炭水化物26.3 g</div> <div>食塩相当量1.9 g</div>	<div>熱量276 kcal</div> <div>タンパク質12.2 g</div> <div>脂質7.3 g</div> <div>炭水化物39.8 g</div> <div>食塩相当量2.0 g</div>	<div>熱量267 kcal</div> <div>タンパク質14.5 g</div> <div>脂質11.7 g</div> <div>炭水化物27.9 g</div> <div>食塩相当量2.8 g</div>
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】

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 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ド和え わかめの煮物 つきこんにゃくのたらこ煮 チンゲ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（マスタード） 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 炊き合わせ（大根・人参） うぐいす豆	ハンバーグ トマトソース 野菜しんじょう チャブチェ 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 アサリとチンゲン菜の炒め物 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 こんにゃくのどて煮風 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 エビとチンゲン菜の炒め物 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