



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 使い捨て容器	25 通常配達 使い捨て容器	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 使い捨て容器	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	31 おせち申込者 のみ配達 休みのため留守番電話となります。	1/1 休み	2 休み	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

1・2月 振替案内のお知らせ

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 2月12日(木)引落

請求期間 12月22日(月)～1月23日(金) **再請求** 2月27日(金)
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。



ウラ面もご覧ください

1・2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 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

引落日 2月12日(木)引落

請求期間 12月22日(月)~1月23日(金) 4週間分

月 1/ 5	火 6	水 7	木 8	金 9
【白飯】 【ぶりの煮つけ】 【ポテトサラダ】 【枝豆と野菜の煮物】 【Mix ベジタブルと蒸し鶏の胡麻ドレサラダ】 【しゅうまい】 おかずのみ	【白飯】 【チキンカツのデミソースかけ】 【ブロッコリーチャンプル】 【五目ひじき煮】 【山菜とキャベツの甘酢和え】おかずのみ	【白飯】 【肉団子酢豚風】 【エビカツタルタルソース】 【玉ねぎとえのきのぼん酢和え】 【インゲンのごま和え】おかずのみ	【高菜ご飯】★わらび餅（きなこ） 【豆腐ステーキ】 【野菜とこんにゃくの生姜煮】 【ツナマヨサラダ】 【梅酢れんこん】 おかずのみ	【白飯】 【和風ポトフ】ウインナー、大根、人参他 【コーンコロッケ】 【ほうれん草と人参ナムル】 【卵の花】おかずのみ
熱量 297 kcal タンパク質 13.5 g 脂質 14.0 g 炭水化物 30.9 g 食塩相当量 2.5 g	熱量 255 kcal タンパク質 11.6 g 脂質 9.7 g 炭水化物 31.0 g 食塩相当量 2.1 g	熱量 278 kcal タンパク質 12.3 g 脂質 15.7 g 炭水化物 27.5 g 食塩相当量 2.6 g	熱量 290 kcal タンパク質 10.6 g 脂質 13.0 g 炭水化物 30.7 g 食塩相当量 2.1 g	熱量 250 kcal タンパク質 10.0 g 脂質 8.0 g 炭水化物 37.8 g 食塩相当量 2.2 g
12	13	14	15	16
【白飯】★フルーツゼリー 【厚揚げの和風きのこあんかけ】 【チキンマカロニグラタン風】 【小松菜ともやしの和え物】 【大根なます】 おかずのみ	【白飯】 【和風オニオンソースハンバーグ】 【きんぴらごぼう】 【高野と里芋煮】 【バターコーン】 おかずのみ	【ゆかりご飯】 【煮しめ】がんと・大根他 【カニクリーミーコロッケ】 【大豆トマト煮込み】 【玉ねぎとさつま揚げのゆず風味】おかずのみ	【白飯】 【タラのカレースライス焼き】 【かぼちゃと枝豆天の煮物】 【千切り昆布煮】 【もやしの紅生姜和え】おかずのみ	【白飯】 【天ぷら盛合せ】えび、南瓜等 【白菜とさつま揚げの煮物】 【ふろふき大根】 【キャベツとひじきのコールスロー】おかずのみ
熱量 221 kcal タンパク質 10.8 g 脂質 13.2 g 炭水化物 17.6 g 食塩相当量 1.1 g	熱量 320 kcal タンパク質 14.9 g 脂質 14.3 g 炭水化物 33.8 g 食塩相当量 2.0 g	熱量 273 kcal タンパク質 10.0 g 脂質 16.5 g 炭水化物 23.0 g 食塩相当量 1.7 g	熱量 249 kcal タンパク質 12.2 g 脂質 10.9 g 炭水化物 26.7 g 食塩相当量 3.0 g	熱量 273 kcal タンパク質 10.7 g 脂質 9.8 g 炭水化物 35.9 g 食塩相当量 1.9 g
19	20	21	22	23
【鮭ご飯】 【油淋鶏】 【コンニャクの白和え】 【竹輪のそぼろ煮】 【チンゲン菜とタケノコの中華和え】おかずのみ	【白飯】 【豚肉の中華味噌炒め風】 【炊き合わせ】れんこん、山菜 【カリフラワーとシラスのシソ風味】 【コーンといんげんのサラダ】おかずのみ	【白飯】★マンゴープリン 【メバルの味噌煮】 【切干大根煮】 【野菜コロッケ】 【ほうれん草とお揚げの煮びたし】 【ブロッコリーカニ風味あんかけ】おかずのみ	【白飯】 【かぼちゃと茄子のカレーそぼろ煮】 【イカ寄せフライ】 【シェルマカロニツナサラダ】 【オクラとワカメのおかか和え】おかずのみ	【白飯】 【チヂミ&ジャージャー麺】 【インゲンチャンプル】 【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
熱量 279 kcal タンパク質 15.6 g 脂質 12.4 g 炭水化物 27.5 g 食塩相当量 2.8 g	熱量 203 kcal タンパク質 11.8 g 脂質 12.5 g 炭水化物 14.6 g 食塩相当量 1.3 g	熱量 216 kcal タンパク質 11.1 g 脂質 8.9 g 炭水化物 23.5 g 食塩相当量 1.5 g	熱量 305 kcal タンパク質 11.3 g 脂質 14.8 g 炭水化物 33.3 g 食塩相当量 2.2 g	熱量 239 kcal タンパク質 10.4 g 脂質 7.6 g 炭水化物 37.4 g 食塩相当量 2.9 g
26	27	28	29	30
【白飯】 【トンカツ】 【ほうれん草と椎茸の煮浸し】 【春雨と野菜の炒めもの】 【ツナマヨサラダ】 おかずのみ	【白飯】 【おでん】大根、こんにゃく、厚揚げなど 【オムレツ ケチャップ】 【さつまいもの甘露煮】 【キャベツのゆかり和え】おかずのみ	【白飯】 【鶏の天ぷら磯部揚げ】 【ミートスパゲティ】 【竹輪の甘辛煮】 【なすの味噌炒め】おかずのみ	【白飯】 【麻婆豆腐】 【春巻き】 【切干大根の酢味噌和え】 【チンゲン菜のお浸し】おかずのみ	【白飯】★わらび餅(黒糖) 【サーモンフライ タルタルソース】 【グリーンピースの玉子とじ】 【マカロニのトマトケチャップ煮】 【小松菜の煮びたし】おかずのみ
熱量 298 kcal タンパク質 12.6 g 脂質 12.0 g 炭水化物 34.5 g 食塩相当量 2.9 g	熱量 206 kcal タンパク質 15.6 g 脂質 3.9 g 炭水化物 27.2 g 食塩相当量 3.0 g	熱量 293 kcal タンパク質 17.1 g 脂質 11.8 g 炭水化物 28.3 g 食塩相当量 1.3 g	熱量 230 kcal タンパク質 10.2 g 脂質 9.5 g 炭水化物 26.2 g 食塩相当量 2.9 g	熱量 283 kcal タンパク質 11.7 g 脂質 9.4 g 炭水化物 36.6 g 食塩相当量 1.8 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

1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。
※ご入金引き落とし日、前日までに
お願いします。

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

引落日

2月12日(木)

請求期間

12月22日(月)~1月23日(金)

4週間分

月	火	水	木	金
1/ 5	6	7	8	9
エビのチリソース添え	鶏のすだちおろしがけ	アジの塩麹焼き	とんかつ	カレイの甘酢あんかけ
照り焼き肉団子	はもしんじょう	豆腐とチキン揚げ	エビと野菜の甘酢炒め	シャキシャキそぼろ炒め
玉子と野菜の炒め物	ごぼうの甘辛炒め	麻婆春雨	れんこんとちくわのバター風味炒め	きんぴらこんにゃく
さつまいもと枝豆のサラダ	五目豆煮	ひじきのごま炒め	ほうれん草とコーンの炒め物	小松菜のごま和え
つきこんにゃくのたらこ煮	タラモサラダ	エリンギと玉ねぎの甘辛炒め	さつまいもの旨煮	白菜とコーンの中華煮
ナスの生姜かつお削り節和え	椎茸とふきの煮物	マカロニサラダ	切干大根の煮物	ピーマンともやしの炒め物
いんげんの旨煮	わかめの和え物	人参しりしり	きのこの生姜和え	大根の甘酢漬け
わかめとえのき茸の和え物	ピーマンのじゃこ炒め	金時豆	キャベツの甘酢漬け	きゅうりとハムの中華サラダ
<div><div>熱量</div><div>494Kcal</div></div> <div><div>タンパク質</div><div>15.6g</div></div> <div><div>脂質</div><div>28.5g</div></div> <div><div>炭水化物</div><div>43.2g</div></div> <div><div>食塩相当量</div><div>4.0g</div></div>	<div><div>熱量</div><div>522Kcal</div></div> <div><div>タンパク質</div><div>25.4g</div></div> <div><div>脂質</div><div>33.6g</div></div> <div><div>炭水化物</div><div>29.0g</div></div> <div><div>食塩相当量</div><div>3.1g</div></div>	<div><div>熱量</div><div>483Kcal</div></div> <div><div>タンパク質</div><div>22.3g</div></div> <div><div>脂質</div><div>33.0g</div></div> <div><div>炭水化物</div><div>26.8g</div></div> <div><div>食塩相当量</div><div>3.3g</div></div>	<div><div>熱量</div><div>447Kcal</div></div> <div><div>タンパク質</div><div>10.8g</div></div> <div><div>脂質</div><div>23.3g</div></div> <div><div>炭水化物</div><div>47.0g</div></div> <div><div>食塩相当量</div><div>3.0g</div></div>	<div><div>熱量</div><div>457Kcal</div></div> <div><div>タンパク質</div><div>18.1g</div></div> <div><div>脂質</div><div>23.9g</div></div> <div><div>炭水化物</div><div>39.8g</div></div> <div><div>食塩相当量</div><div>2.8g</div></div>
12	13	14	15	16
ハンバーグ デミソース	エビのマヨネーズソース添え	鶏のハニーマスタード	ミネストローネ風	チャーシューと大根煮
厚あげのあんかけ	ジャージャー麺風	もやしと玉子のカニカマあんかけ	メンチカツ	エビのニラ玉炒め
小松菜とコーンのバター醤油風味炒め	きんぴらごぼう	ピーマンとキャベツの梅味噌炒め	エリンギともやしのバター醤油風味炒め	卵の花
さつまいものいところ煮風	カリフラワーのたらこサラダ	ちくわとわかめのキムチ風味	和風ポテトサラダ	れんこんのナムル
バジルポテトサラダ	野菜とツナの炒め物	白菜とあげと人参の煮浸し	炊き合わせ（がんも・ふき）	ピーマンのおかかお浸し
ピーマンとかまぼこの炒め物	しゅうまいのだしあんかけ	さつまいも揚げ	小松菜とツナの塩昆布和え	ナスの酢味噌がけ
ブロッコリーのおかか和え	じゃがいものバターソース和え	いんげんのマヨネーズサラダ	こんにゃくと野菜の煮物	じゃがいもの旨煮
きゅうりとカニカマの酢の物	オクラのおろし和え	もずくの酢の物	黒豆	キャベツとコーンの豆乳炒め
<div><div>熱量</div><div>470Kcal</div></div> <div><div>タンパク質</div><div>13.4g</div></div> <div><div>脂質</div><div>25.1g</div></div> <div><div>炭水化物</div><div>43.8g</div></div> <div><div>食塩相当量</div><div>3.5g</div></div>	<div><div>熱量</div><div>482Kcal</div></div> <div><div>タンパク質</div><div>11.5g</div></div> <div><div>脂質</div><div>35.3g</div></div> <div><div>炭水化物</div><div>31.3g</div></div> <div><div>食塩相当量</div><div>3.1g</div></div>	<div><div>熱量</div><div>479Kcal</div></div> <div><div>タンパク質</div><div>21.8g</div></div> <div><div>脂質</div><div>34.7g</div></div> <div><div>炭水化物</div><div>22.1g</div></div> <div><div>食塩相当量</div><div>2.8g</div></div>	<div><div>熱量</div><div>479Kcal</div></div> <div><div>タンパク質</div><div>22.1g</div></div> <div><div>脂質</div><div>29.8g</div></div> <div><div>炭水化物</div><div>29.3g</div></div> <div><div>食塩相当量</div><div>2.8g</div></div>	<div><div>熱量</div><div>505Kcal</div></div> <div><div>タンパク質</div><div>11.6g</div></div> <div><div>脂質</div><div>30.4g</div></div> <div><div>炭水化物</div><div>38.9g</div></div> <div><div>食塩相当量</div><div>3.6g</div></div>
19	20	21	22	23
かつおコロッケ	牛皿風	ちゃんぽん風炒め	チキン南蛮	サワラの南部焼き
照り焼きつくね	玉子の炒め物	白菜と鶏ひき肉の塩だれ炒め	干しエビとピーマンの炒め物	梅風味ささみフライ
もやしとベーコンの炒め物	糸こんにゃくのおかか炒め	大根の照り焼き風煮	高野豆腐の玉子とし	ミートスパゲティ
大根とちくわの煮物	小松菜の煮浸し	なます	小松菜さつま揚げの煮浸し	里芋の味噌がけ
バジルカルボナーラサラダ	ごぼうのごま和え	しそポテトサラダ	ごぼうとこんにゃくの甘辛煮	ひじきのマヨネーズ和え
人参と椎茸の煮物	わかめとカニカマの和え物	切干大根のごま和え	玉ねぎとツナ和え	白菜と竹輪のおかか和え
雷こんにゃく	里芋のわさびマヨネーズ和え	ひじきと根菜のサラダ	コーヒー甘煮豆	蒸し鶏とわかめの中華風和え物
ひじきの和え物	ピーマンとツナの和え物	チンゲン菜とあげの煮浸し	オクラとカニカマの酢の物	えのき茸と小松菜のお浸し
<div><div>熱量</div><div>379Kcal</div></div> <div><div>タンパク質</div><div>11.5g</div></div> <div><div>脂質</div><div>22.8g</div></div> <div><div>炭水化物</div><div>32.4g</div></div> <div><div>食塩相当量</div><div>2.8g</div></div>	<div><div>熱量</div><div>470Kcal</div></div> <div><div>タンパク質</div><div>12.9g</div></div> <div><div>脂質</div><div>34.0g</div></div> <div><div>炭水化物</div><div>27.1g</div></div> <div><div>食塩相当量</div><div>3.2g</div></div>	<div><div>熱量</div><div>467Kcal</div></div> <div><div>タンパク質</div><div>12.2g</div></div> <div><div>脂質</div><div>33.0g</div></div> <div><div>炭水化物</div><div>28.3g</div></div> <div><div>食塩相当量</div><div>3.6g</div></div>	<div><div>熱量</div><div>544Kcal</div></div> <div><div>タンパク質</div><div>18.5g</div></div> <div><div>脂質</div><div>30.6g</div></div> <div><div>炭水化物</div><div>46.1g</div></div> <div><div>食塩相当量</div><div>3.4g</div></div>	<div><div>熱量</div><div>487Kcal</div></div> <div><div>タンパク質</div><div>20.0g</div></div> <div><div>脂質</div><div>29.0g</div></div> <div><div>炭水化物</div><div>34.6g</div></div> <div><div>食塩相当量</div><div>2.5g</div></div>
26	27	28	29	30
豚の生姜焼き	白身フライのタルタルソース添え	牛とさつまいもあげ	サバの塩焼き	鶏のかぼちゃソースがけ
カニ玉風オムレツ	大根の中華そぼろ	野菜の甘酢炒め	鶏ミンチの豆乳みそ炒め	大根のエビあんかけ
ツナと白菜煮	洋風おから	切干大根の和風炒め	ほうれん草のクリームスパゲティ	小松菜と人参の煮浸し
春雨の酢の物	こんにゃくと人参の煮物	紫キャベツとひじきのサラダ	ナスとこんにゃくの味噌がけ	がんもの煮物
厚あげの煮物	里芋とベーコンの炒め物	きゅうりのツナマヨネーズ和え	人参とさつま揚げの金平	コーン春雨サラダ
ポテトサラダ	小松菜と玉ねぎのポン酢和え	ほうれん草と人参の煮びたし	蒸し鶏ともやしのキムチたれ和え	キャベツと塩昆布の炒め物
人参のナムル	ナスの青じそドレッシング和え	細切昆布煮	椎茸の旨煮	しゅうまい
ピーマンとぶなしめじの甘辛みそ炒め	れんこんのごま煮	大豆のトマトソース炒め	オクラとじゃこの和え物	長芋の梅和え
<div><div>熱量</div><div>416Kcal</div></div> <div><div>タンパク質</div><div>13.5g</div></div> <div><div>脂質</div><div>24.3g</div></div> <div><div>炭水化物</div><div>30.8g</div></div> <div><div>食塩相当量</div><div>3.7g</div></div>	<div><div>熱量</div><div>476Kcal</div></div> <div><div>タンパク質</div><div>14.5g</div></div> <div><div>脂質</div><div>26.9g</div></div> <div><div>炭水化物</div><div>42.7g</div></div> <div><div>食塩相当量</div><div>2.8g</div></div>	<div><div>熱量</div><div>469Kcal</div></div> <div><div>タンパク質</div><div>10.2g</div></div> <div><div>脂質</div><div>31.9g</div></div> <div><div>炭水化物</div><div>38.1g</div></div> <div><div>食塩相当量</div><div>3.0g</div></div>	<div><div>熱量</div><div>492Kcal</div></div> <div><div>タンパク質</div><div>17.4g</div></div> <div><div>脂質</div><div>37.5g</div></div> <div><div>炭水化物</div><div>24.0g</div></div> <div><div>食塩相当量</div><div>2.5g</div></div>	<div><div>熱量</div><div>489Kcal</div></div> <div><div>タンパク質</div><div>24.1g</div></div> <div><div>脂質</div><div>30.4g</div></div> <div><div>炭水化物</div><div>28.2g</div></div> <div><div>食塩相当量</div><div>3.3g</div></div>

- 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