



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 冷凍弁当 申込者のみ配達 | 27 休み |
| | 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 |

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。)メニューに関するご意見などございましたら
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。

1

1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

1・2月 振替のお知らせ

引落日 1月13日(火)引落

請求期間 11月24日(月)~12月19日(金) 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 |
|---|--|---|--|--|
| <p>【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</p> <p>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</p> | <p>【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</p> <p>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</p> | <p>【白飯】 【肉団子酢豚風】 【エビカツタルタルソース】 【玉ねぎとえのきのぽん酢和え】 【インゲンのごま和え】 おかずのみ</p> <p>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</p> | <p>【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</p> <p>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</p> | <p>【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】 【卯の花】 おかずのみ</p> <p>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</p> |
| <p>【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</p> <p>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</p> | <p>【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</p> <p>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</p> | <p>【ゆかりご飯】 【煮しめ】がんも・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</p> <p>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</p> | <p>【白飯】 【タラのカレースパイス焼き】 【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</p> <p>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</p> | <p>【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</p> <p>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</p> |
| <p>【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</p> <p>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</p> | <p>【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</p> <p>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</p> | <p>【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</p> <p>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</p> | <p>【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</p> <p>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</p> | <p>【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</p> <p>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</p> |
| <p>【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</p> <p>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</p> | <p>【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</p> <p>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</p> | <p>【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</p> <p>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</p> | <p>【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</p> <p>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</p> | <p>【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</p> <p>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</p> |

●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

1
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。
 ※ご入金は引き落とし日、前日までにお願いします。
1
・
2
月
 引落日 1月13日(火) 求期期間 11月24日(月)~12月19日(金)
 4週間分

 引落日 2月12日(木) 求期期間 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 照り焼き肉団子 玉子と野菜の炒め物 さつまいもと枝豆のサラダ つきこんにやくのたらこ煮 ナスの生姜かつお削り節和え いんげんの旨煮 わかめとえのき茸の和え物 熱量 494Kcal タンパク質 15.6g 脂質 28.5g 炭水化物 43.2g 食塩相当量 4.0g | 鶏のすだちおろしがけ はもしんじょう ごぼうの甘辛炒め 五目豆煮 タラモサラダ 椎茸とふきの煮物 わかめの和え物 ピーマンのじゃこ炒め 熱量 522Kcal タンパク質 25.4g 脂質 33.6g 炭水化物 29.0g 食塩相当量 3.1g | アジの塩麹焼き 豆腐とチキン揚げ 麻婆春雨 ひじきのごま炒め エリンギと玉ねぎの甘辛炒め マカロニサラダ 人参しりしり 金時豆 熱量 483Kcal タンパク質 22.3g 脂質 33.0g 炭水化物 26.8g 食塩相当量 3.3g | とんかつ エビと野菜の甘酢炒め れんこんとちくわのバター風味炒め ほうれん草とコーンの炒め物 さつまいもの旨煮 切干大根の煮物 きのこの生姜和え キャベツの甘酢漬け 熱量 447Kcal タンパク質 10.8g 脂質 23.3g 炭水化物 47.0g 食塩相当量 3.0g | カレイの甘酢あんかけ シャキシャキそぼろ炒め きんぴらこんにゃく 小松菜のごま和え 白菜とコーンの中華煮 ピーマンともやしの炒め物 大根の甘酢漬け きゅうりとハムの中華サラダ 熱量 457Kcal タンパク質 18.1g 脂質 23.9g 炭水化物 39.8g 食塩相当量 2.8g |
| 12 ハンバーグ デミソース 厚あげのあんかけ 小松菜とコーンのバター醤油風味炒め さつまいものいとこ煮風 バジルポテトサラダ ピーマンとかまぼこの炒め物 ブロッコリーのおかか和え きゅうりとカニカマの酢の物 熱量 470Kcal タンパク質 13.4g 脂質 25.1g 炭水化物 43.8g 食塩相当量 3.5g | エビのマヨネーズソース添え ジャージャー麺風 きんぴらごぼう カリフラワーのたらこサラダ 野菜とツナの炒め物 しゅうまいのだしあんかけ じゃがいものバターソース和え オクラのろし和え 熱量 482Kcal タンパク質 11.5g 脂質 35.3g 炭水化物 31.3g 食塩相当量 3.1g | 鶏のハニーマスター もやしと玉子のカニカマあんかけ ピーマンとキャベツの梅味噌炒め ちくわとわかめのキムチ風味 白菜とあげと人参の煮浸し さつまいも揚げ いんげんのマヨネーズサラダ もずくの酢の物 熱量 479Kcal タンパク質 21.8g 脂質 34.7g 炭水化物 22.1g 食塩相当量 2.8g | ミネストローネ風 メンチカツ エリンギともやしのバター醤油風味炒め 和風ポテトサラダ 炊き合わせ(がんも・ふき) 小松菜とツナの塩昆布和え こんにゃくと野菜の煮物 黒豆 熱量 479Kcal タンパク質 22.1g 脂質 29.8g 炭水化物 29.3g 食塩相当量 2.8g | チャーシューと大根煮 エビのニラ玉炒め 卵の花 れんこんのナムル ピーマンのおかかお浸し ナスの酢味噌がけ じゃがいもの旨煮 キャベツとコーンの豆乳炒め 熱量 505Kcal タンパク質 11.6g 脂質 30.4g 炭水化物 38.9g 食塩相当量 3.6g |
| 19 かつおコロッケ 照り焼きつくね もやしとベーコンの炒め物 大根とちくわの煮物 バジルカルボナーラサラダ 人参と椎茸の煮物 雷こんにゃく ひじきの和え物 熱量 379Kcal タンパク質 11.5g 脂質 22.8g 炭水化物 32.4g 食塩相当量 2.8g | 牛皿風 玉子の炒め物 糸こんにゃくのおかか炒め 小松菜の煮浸し ごぼうのごま和え わかめとカニカマの和え物 里芋のわさびマヨネーズ和え ピーマンとツナの和え物 熱量 470Kcal タンパク質 12.9g 脂質 34.0g 炭水化物 27.1g 食塩相当量 3.2g | ちゃんぽん風炒め 白菜と鶏ひき肉の塩だれ炒め 大根の照り焼き風煮 なます しそポテトサラダ 切干大根のごま和え ひじきと根菜のサラダ チンゲン菜とあげの煮浸し 熱量 467Kcal タンパク質 12.2g 脂質 33.0g 炭水化物 28.3g 食塩相当量 3.6g | チキン南蛮 干しエビとピーマンの炒め物 高野豆腐の玉子とじ 小松菜さつま揚げの煮浸し ごぼうとこんにゃくの甘辛煮 玉ねぎとツナ和え コーヒー甘煮豆 オクラとカニカマの酢の物 熱量 544Kcal タンパク質 18.5g 脂質 30.6g 炭水化物 46.1g 食塩相当量 3.4g | サワラの南部焼き 梅風味ささみフライ ミートスパゲティ 里芋の味噌がけ ひじきのマヨネーズ和え 白菜と竹輪のおかか和え 蒸し鶏とわかめの中華風和え物 えのき茸と小松菜のお浸し 熱量 487Kcal タンパク質 20.0g 脂質 29.0g 炭水化物 34.6g 食塩相当量 2.5g |
| 26 豚の生姜焼き カニ玉風オムレツ ツナと白菜煮 春雨の酢の物 厚あげの煮物 ポテトサラダ 人参のナムル ピーマンとぶなしめじの甘辛みそ炒め 熱量 416Kcal タンパク質 13.5g 脂質 24.3g 炭水化物 30.8g 食塩相当量 3.7g | 白身フライのタルタルソース添え 大根の中華そぼろ 洋風おから こんにゃくと人参の煮物 里芋とベーコンの炒め物 小松菜と玉ねぎのポン酢和え ナスの青じそドレッシング和え れんこんのごま煮 熱量 476Kcal タンパク質 14.5g 脂質 26.9g 炭水化物 42.7g 食塩相当量 2.8g | 牛とさつまいもあげ 野菜の甘酢炒め 切干大根の和風炒め 紫キャベツとひじきのサラダ きゅうりのツナマヨネーズ和え ほうれん草と人参の煮びたし 細切昆布煮 大豆のトマトソース炒め 熱量 469Kcal タンパク質 10.2g 脂質 31.9g 炭水化物 38.1g 食塩相当量 3.0g | サバの塩焼き 鶏ミンチの豆乳みそ炒め ほうれん草のクリームスパゲティ ナスとこんにゃくの味噌がけ 人参とさつま揚げの金平 蒸し鶏ともやしのキムチたれ和え 椎茸の旨煮 オクラとじゃこの和え物 熱量 492Kcal タンパク質 17.4g 脂質 37.5g 炭水化物 24.0g 食塩相当量 2.5g | 鶏のかぼちゃソースがけ 大根のエビあんかけ 小松菜と人参の煮浸し がんものの煮物 コーン春雨サラダ キャベツと塩昆布の炒め物 しゅうまい 長芋の梅和え 熱量 489Kcal タンパク質 24.1g 脂質 30.4g 炭水化物 28.2g 食塩相当量 3.3g |
| <p>●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。</p> <p>●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。</p> <p>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。)</p> | | | | |

• • • • ▲ 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