



土日や祝日も  
お弁当が  
ほしい

昼食用に  
利用したい

## 冷凍おかず おまかせ2種セット



▲めばるの揚げびたし・  
ハンバーグデミグラスソース

あじと彩り野菜のエスカベッシュ風・  
鶏肉のはちみつ味噌漬け▶

毎週金曜日に、2種類入りの  
セットにしてお届けします！

**1,448円(税込)**



- 電子レンジで簡単！
- 冷凍だからいつでもおいしい！
- バランスの良い欲張りメニュー！

【ご注意点】  
 ※夕食宅配のご利用がない週は、ご注文いただけません。  
 ※メニューの組み合わせはおまかせとなります。  
 ※ご注文は自動継続です。変更・中止の場合は  
 前週火曜日までにご連絡ください。

詳しくは夕食宅配までお電話ください

### 3・4月 振替案内のお知らせ

引落日 3月12日(木)引落

請求期間 1月26日(月)~2月20日(金)

再請求 3月27日(金)  
手数料がかかります。(200円)

引落日 4月13日(月)引落

請求期間 2月23日(月)~3月20日(金)

再請求 4月27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。

---



---



---



---



---



---



---



# 3月メニュー表

## おかず・ご飯付コース

メニューの見方

主食 / ★デザート  
主菜  
副菜  
副菜  
おかずコースのみ  
カロリーなど

ウラ面もご覧ください

### 3・4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 3月12日(木)引落 請求期間 1月26日(月)~2月20日(金) 4週間分

引落日 4月13日(月)引落 請求期間 2月23日(月)~3月20日(金) 4週間分

月	火	水	木	金
3/2	3	4	5	6
<b>主食</b> 【白飯】 <b>主菜</b> 【豚肉の生姜焼き風】 <b>副菜</b> 【卵の花】 <b>副菜</b> 【キャベツとひじきの胡麻ドレサラダ】 <b>副菜</b> 【菜の花とカニカマの和え物】おかずのみ  熱量 208 kcal タンパク質 11.3 g 脂質 11.4 g 炭水化物 14.3 g 食塩相当量 2.3 g	<b>主食</b> 【白飯】★わらび餅(黒糖) <b>主菜</b> 【厚揚げとナスの和風あんかけ】 <b>副菜</b> 【イカ寄せフライ】 <b>副菜</b> 【キノコと三色ピーマンのコールスロー】 <b>副菜</b> 【もやしと大根おろしの紅生姜和え】おかずのみ  熱量 240 kcal タンパク質 11.7 g 脂質 14.9 g 炭水化物 23.7 g 食塩相当量 1.9 g	<b>主食</b> 【わかめご飯】 <b>主菜</b> 【メバルの照り焼き風】[さつま揚げと刻み昆布の中華和え] <b>副菜</b> 【ミートスパゲティ】 <b>副菜</b> 【メンマとキャベツ和え】 <b>副菜</b> 【梅酢れんこん】おかずのみ  熱量 209 kcal タンパク質 15.2 g 脂質 5.5 g 炭水化物 24.3 g 食塩相当量 2.1 g	<b>主食</b> 【白飯】 <b>主菜</b> 【菜の花と筍コロッケ】 <b>新</b> <b>副菜</b> 【白菜と竹輪のの煮びたし】 <b>副菜</b> 【ほうれん草とコーンのバターソテー風】 <b>副菜</b> 【いんげんのピリ辛和え】おかずのみ  熱量 241 kcal タンパク質 10.2 g 脂質 9.8 g 炭水化物 29.3 g 食塩相当量 2.0 g	<b>主食</b> 【白飯】 <b>主菜</b> 【豚肉のデミグラスソース煮込み風】 <b>副菜</b> 【エビカツ オーロラソース】 <b>副菜</b> 【インゲンの胡麻サラダ】 <b>副菜</b> 【がんも煮】おかずのみ  熱量 295 kcal タンパク質 15.3 g 脂質 19.9 g 炭水化物 15.9 g 食塩相当量 1.3 g
9	10	11	12	13
<b>主食</b> 【白飯】 <b>主菜</b> 【アジフライの南蛮酢かけ】 <b>副菜</b> 【ブロッコリーの玉子とじ】 <b>副菜</b> 【玉ねぎと竹輪の和風ドレッシング和え】 <b>副菜</b> 【五目豆】おかずのみ  熱量 201 kcal タンパク質 11.2 g 脂質 11.2 g 炭水化物 15.4 g 食塩相当量 1.7 g	<b>主食</b> 【白飯】 <b>主菜</b> 【かぼちゃと茄子のカレーそぼろ煮】 <b>副菜</b> 【たらこクリームスパゲティ】 <b>副菜</b> 【キャベツとワカメのしそ風味】 <b>副菜</b> 【カリフラワーのキムチもやし和え】おかずのみ  熱量 298 kcal タンパク質 13.4 g 脂質 10.8 g 炭水化物 43.5 g 食塩相当量 2.5 g	<b>主食</b> 【白飯】 <b>主菜</b> 【炊き合わせ】がんも・大根他 <b>副菜</b> 【野菜コロッケ】 <b>副菜</b> 【千切り昆布煮】 <b>副菜</b> 【チンゲン菜とコーンのお浸し】おかずのみ  熱量 223 kcal タンパク質 9.1 g 脂質 12.5 g 炭水化物 25.1 g 食塩相当量 2.4 g	<b>主食</b> 【鮭ごはん】 <b>主菜</b> 【ギョーザの豚骨スープあんかけ】 <b>副菜</b> 【野菜とこんにゃくのオイスターソース煮】 <b>副菜</b> 【竹輪の磯辺揚げ】 <b>副菜</b> 【春菊ツナマヨサラダ】おかずのみ  熱量 287 kcal タンパク質 10.9 g 脂質 12.8 g 炭水化物 30.3 g 食塩相当量 1.5 g	<b>主食</b> 【白飯】★マンゴープリン <b>主菜</b> 【ピーマン肉詰めフライ】 <b>新</b> <b>副菜</b> 【切干大根のそぼろ煮】 <b>副菜</b> 【マカロニのトマトケチャップ煮】 <b>副菜</b> 【わかめと刻み揚げ煮】おかずのみ  熱量 250 kcal タンパク質 11.1 g 脂質 12.2 g 炭水化物 25.5 g 食塩相当量 1.7 g
16	17	18	19	20 春分の日
<b>主食</b> 【さつま芋ご飯】 <b>主菜</b> 【チャブチェ】鶏ミンチ・人参 <b>副菜</b> 【野菜かき揚げ】 <b>副菜</b> 【サラダ豆とツナの味噌マヨサラダ】 <b>副菜</b> 【カニカマとブロッコリーの酢の物】おかずのみ  熱量 248 kcal タンパク質 10.4 g 脂質 5.3 g 炭水化物 36.6 g 食塩相当量 2.0 g	<b>主食</b> 【白飯】 <b>主菜</b> 【サバの味噌煮】【青菜の胡麻和え】 <b>副菜</b> 【豚肉と揚げ茄子の甘辛和え】 <b>副菜</b> 【さつまいもの甘露煮】 <b>副菜</b> 【チンゲン菜とタケノコの中華だし風味】おかずのみ  熱量 271 kcal タンパク質 12.2 g 脂質 11.0 g 炭水化物 29.1 g 食塩相当量 1.7 g	<b>主食</b> 【白飯】★フルーツゼリー <b>主菜</b> 【メンチカツ玉子とじ丼風】 <b>副菜</b> 【かぼちゃと枝豆天の煮物】 <b>副菜</b> 【菜の花と人参ナムル】 <b>副菜</b> 【山菜の甘酢和え】おかずのみ  熱量 280 kcal タンパク質 10.0 g 脂質 10.3 g 炭水化物 37.0 g 食塩相当量 3.0 g	<b>主食</b> 【白飯】 <b>主菜</b> 【麻婆豆腐】 <b>副菜</b> 【オムレットマトソースかけ】 <b>副菜</b> 【ジャーマンポテト】 <b>副菜</b> 【いんげんの胡麻照焼】おかずのみ  熱量 286 kcal タンパク質 13.1 g 脂質 16.5 g 炭水化物 21.0 g 食塩相当量 2.9 g	<b>主食</b> 【白飯】 <b>主菜</b> 【天ぷら盛合せ】エビ、かぼちゃ他 <b>副菜</b> 【キャベツとさつま揚げの生姜煮】 <b>副菜</b> 【ふるふき大根】 <b>副菜</b> 【小松菜と揚げの和え物】おかずのみ  熱量 210 kcal タンパク質 11.9 g 脂質 2.5 g 炭水化物 35.9 g 食塩相当量 1.8 g ※祝日お休み登録の方は配達はありません。
23	24	25	26	27
<b>主食</b> 【白飯】★わらび餅(きなこ) <b>主菜</b> 【春巻き&揚げ餃子】 <b>副菜</b> 【大根のそぼろ煮】 <b>副菜</b> 【菜の花のお浸し】 <b>副菜</b> 【キャベツひじき煮】おかずのみ  熱量 283 kcal タンパク質 10.4 g 脂質 11.1 g 炭水化物 35.0 g 食塩相当量 1.8 g	<b>主食</b> 【白飯】 <b>主菜</b> 【チキン南蛮風】 <b>副菜</b> 【ほうれん草と椎茸の煮浸し】 <b>副菜</b> 【大根なます】 <b>副菜</b> 【コンニャクの白和え】おかずのみ  熱量 213 kcal タンパク質 10.2 g 脂質 9.1 g 炭水化物 22.6 g 食塩相当量 2.0 g	<b>主食</b> 【白飯】 <b>主菜</b> 【やきそば&目玉焼き風オムレツ】 <b>新</b> <b>副菜</b> 【ごぼう天煮】 <b>副菜</b> 【シェルマカロニサラダ】 <b>副菜</b> 【肉団子のケチャップ煮】おかずのみ  熱量 290 kcal タンパク質 13.0 g 脂質 10.8 g 炭水化物 34.5 g 食塩相当量 3.0 g	<b>主食</b> 【白飯】 <b>主菜</b> 【たらの天ぷらビーフソースかけ】 <b>副菜</b> 【梅ひじき煮】 <b>副菜</b> 【オクラとワカメのおかか和え】 <b>副菜</b> 【ポテトサラダ】おかずのみ  熱量 237 kcal タンパク質 12.1 g 脂質 9.1 g 炭水化物 28.7 g 食塩相当量 3.0 g	<b>主食</b> 【高菜ごはん】 <b>主菜</b> 【ポトフ】じゃがいも、大根、ウインナー他 <b>副菜</b> 【カレーコロッケ】 <b>副菜</b> 【カリフラワーとインゲン胡麻和え】 <b>副菜</b> 【竹輪と分葱の味噌和え】おかずのみ  熱量 261 kcal タンパク質 12.7 g 脂質 8.5 g 炭水化物 37.0 g 食塩相当量 2.7 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。)

●●● ●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となります。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 3月12日(木) 請求期間 1月26日(月)~2月20日(金) 4週間分

引落日 4月13日(月) 請求期間 2月23日(月)~3月20日(金) 4週間分

月	火	水	木	金
3/2	3	4	5	6
ミックスフライ(アジフライ・ほたて風味フライ) 麻婆豆腐 卵の花とひじきの和え物 れんこんナムル ふるふき大根 タラモサラダ もやしのマヨネーズ和え 白菜ときくらげのさっぱり和え	牛肉とさつまいもの旨煮 しゅうまいのカニカマあんかけ ピーマンと人参のスタミナ炒め チンゲン菜とあげの煮浸し 人参しりしり もやしとベーコンの炒め物 ナスのおろし和え オクラとじゃこの和え物	サバの塩焼き 鶏の照り焼き 玉子と野菜の炒め物 ブロッコリーのおかか和え がんもとふきの煮物 マカロニサラダ わかめの和え物 きんぴられんこん	チキン南蛮 大根のエビあんかけ 麻婆春雨 ナスの酢味噌だれがけ ツナとごぼうのきんぴら カリフラワーの柚子胡椒マリネ いんげんの旨煮 雷こんにゃく	八宝菜(アサリ) 豆腐とチキン揚げ キャベツとあげの味噌マヨネーズ炒め 小松菜とコーンのバター醤油風味炒め 椎茸の旨煮 さつまいもと枝豆のサラダ わかめとえのき茸の和え物 オクラとカニカマの梅おかか和え
熱量 451kca タンパク質 14.2g 脂質 29.2g 炭水化物 37.2g 食塩相当量 3.7g	熱量 556kca タンパク質 13.2g 脂質 35.0g 炭水化物 44.4g 食塩相当量 3.5g	熱量 598kca タンパク質 32.5g 脂質 43.6g 炭水化物 21.1g 食塩相当量 2.9g	熱量 524kca タンパク質 14.3g 脂質 33.5g 炭水化物 41.9g 食塩相当量 4.0g	熱量 509kca タンパク質 16.7g 脂質 37.3g 炭水化物 29.0g 食塩相当量 4.0g
9	10	11	12	13
おでん(ウィンナー・さつまあげ・厚揚げ・こんにゃく・大根) ニラ玉炒め れんこんのごま煮 ピーマンのおろし和え キャベツの梅マヨネーズ和え ほうれん草と人参の煮浸し 切干大根の和風炒め ナスの揚げ浸し	白身フライのタルタル添え 鶏ミンチの豆乳みそ炒め たらこスパゲティ コーンポテトサラダ ブロッコリーのカニカマあんかけ ツナと白菜煮 ひじきの和え物 高野豆腐の煮物	牛肉ときのこのバターポン酢炒め イトヨリ入り豆腐揚げ 炊き合わせ(がんも・こんにゃく) わかめの煮物 レンコンと小松菜のしそふりかけ和え キャベツとひき肉の中華炒め オクラのおろし和え 細切昆布煮	ミネストローネ風 照り焼きつくね きんぴらごぼう 里芋のそぼろあんかけ 白菜とコーンの中華煮 ひじきのごま炒め じゃがいものバターソース和え きゅうりとカニカマの酢の物	鶏肉のすだちおろしがけ 野菜コロッケ キャベツと塩昆布の炒め物 小松菜とあげの煮浸し 大根の煮物 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 422kca タンパク質 12.3g 脂質 24.9g 炭水化物 31.2g 食塩相当量 3.4g	熱量 531kca タンパク質 16.7g 脂質 29.4g 炭水化物 48.0g 食塩相当量 2.9g	熱量 551kca タンパク質 14.6g 脂質 36.9g 炭水化物 33.9g 食塩相当量 3.2g	熱量 328kca タンパク質 6.9g 脂質 10.1g 炭水化物 49.5g 食塩相当量 3.5g	熱量 527kca タンパク質 23.9g 脂質 33.9g 炭水化物 32.6g 食塩相当量 2.7g
16	17	18	19	20
天ぷら(エビ・かき揚げ・かぼちゃ) 鶏肉と白菜のクリームソース 糸こんにゃくとさつまあげの甘辛炒め バジル風味カルボナーラサラダ ピーマンともやしの炒め物 じゃがいもの旨煮 人参ときのこの塩だれ炒め じゃこおろし	豚の豆乳仕立て もやしと玉子のカニカマあんかけ れんこんとちくわのバター風味炒め 里芋の味噌だれがけ 椎茸と高野豆腐の煮物 人参ナムル チンゲン菜の煮浸し いんげんのごま和え	アジのみそ風味焼き ジャージャー麺風 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 しゅうまいのだしあんかけ 黒豆	牛皿風 春巻き 小松菜のごま和え 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 きゅうりと大根のしそふりかけ和え ピーマンのじゃこ炒め 山菜の煮物	アサリと野菜の玉子とし 切干大根のそぼろ炒め ごぼうとこんにゃくの甘辛煮 和風ポテトサラダ 炊き合わせ(大根・人参) 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 519kca タンパク質 18.2g 脂質 35.4g 炭水化物 34.4g 食塩相当量 2.8g	熱量 498kca タンパク質 11.4g 脂質 33.1g 炭水化物 35.3g 食塩相当量 3.6g	熱量 460kca タンパク質 19.1g 脂質 23.8g 炭水化物 38.0g 食塩相当量 3.5g	熱量 461kca タンパク質 11.5g 脂質 28.7g 炭水化物 36.1g 食塩相当量 3.0g	熱量 477kca タンパク質 13.4g 脂質 29.6g 炭水化物 33.0g 食塩相当量 3.6g
23	24	25	26	27
クリームシチュー エビのニラ玉炒め 卵の花 大根とちくわの煮物 かぼちゃの和風煮 ごぼうのナムル いんげんのツナ和え コーヒータン豆	鱈の南部焼き ポークビーンズ 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 わかめサラダ オクラとえのき茸の和え物	みぞれ鍋風(豚) チンゲン菜の炒め物 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 ナスの生姜醤油和え 長芋の梅和え	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 高野豆腐の玉子とし れんこんサラダ さつまいものいとこ煮風 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煮浸し	ハンバーグデミソース オムレツのあんかけ 洋風おから ナスの田楽 しそふりかけポテトサラダ 糸こんにゃくのおかか炒め ほうれん草と人参のごま和え オクラとカニカマの酢の物
熱量 483kca タンパク質 15.7g 脂質 25.9g 炭水化物 42.7g 食塩相当量 3.0g	熱量 455kca タンパク質 19.6g 脂質 30.5g 炭水化物 26.4g 食塩相当量 2.9g	熱量 515kca タンパク質 16.9g 脂質 32.1g 炭水化物 33.3g 食塩相当量 3.4g	熱量 534kca タンパク質 14.6g 脂質 21.9g 炭水化物 56.5g 食塩相当量 2.3g	熱量 395kca タンパク質 11.8g 脂質 25.0g 炭水化物 32.1g 食塩相当量 4.1g

- 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。)

●●● ●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となります。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