



ゴールデンウィーク配達についてのご案内

! 5月2日(土)～6日(水)は **お休み** させていただきます。

4月	日	月	火	水	木	金	土
4/12	休み	13 通常配達	14 通常配達 4月20日(月)～ 4月24日(金)分の 変更・中止締切日	15 通常配達	16 通常配達	17 通常配達	18 休み
19	休み	20 通常配達	21 通常配達 4月27日(月)～ 5月1日(金)分の 変更・中止締切日	22 通常配達	23 通常配達	24 通常配達	25 休み
26	休み	27 通常配達	28 通常配達 5月7日(木)～ 5月15日(金)分の 変更・中止締切日	29 昭和の日 ※「祝日お休み」の方は お届けがありません	30	5/1 ※申込者のみ予約GW 冷凍井お届け	2 休み
3	休み	4	5	6	7 通常配達	8 通常配達	9 休み
<p>! 休み ! 休み ! 休み</p> <p>休みのため留守番電話となります。</p>							

4・5月 振替案内のお知らせ

- 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** 5月12日(火)引落
請求期間 3月23日(月)～4月24日(金) **再請求** 5月27日(水)
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下さい。



4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

4・5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 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

引落日 5月12日(火)引落 請求期間 3月23日(月)~4月24日(金) 5週間分

月	火	水	木	金
3/30	31	4/1	2	3
主食 【白飯】★イチゴ杏仁 主菜 【チヂミ&ジャージャー麺】 副菜 【インゲンチャンプル】 副菜 【キノコとピーマンのコールスロー】 副菜 【カニカマとワカメのおかかかえ】おかずのみ 熱量 242 kcal タンパク質 10.3 g 脂質 9.9 g 炭水化物 37.8 g 食塩相当量 2.2 g	【白飯】 【豚肉の中華味噌炒め風】 【棒天煮】他 れんこん 【大豆のクリーム煮】 【コーンといんげんのサラダ】おかずのみ 熱量 228 kcal タンパク質 14.8 g 脂質 13.8 g 炭水化物 14.2 g 食塩相当量 1.4 g	【白飯】 【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】 【竹輪の甘辛煮】 【小松菜と揚げの煮びたし】おかずのみ 熱量 273 kcal タンパク質 13.2 g 脂質 8.1 g 炭水化物 36.1 g 食塩相当量 2.3 g	【白飯】 【油淋鶏】 【コンニャクの白和え】 【厚揚げ煮】 【チンゲン菜とタケノコの中華和え】おかずのみ 熱量 248 kcal タンパク質 14.6 g 脂質 12.2 g 炭水化物 22.3 g 食塩相当量 2.1 g	【ゆかりご飯】 【かぼちゃと茄子のカレーそぼろ煮】 【イカ寄せフライ】 【シエルマカロニツナサラダ】 【オクラとワカメのおかかかえ】おかずのみ 熱量 290 kcal タンパク質 11.3 g 脂質 12.9 g 炭水化物 34.4 g 食塩相当量 1.9 g
6	7	8	9	10
【白飯】 【さわらの生姜煮】[鶏肉と春雨のしそ風味] 副菜 【大根とこんにゃくのおかか煮】 副菜 【キャベツとワカメの酢味噌和え】 副菜 【カリフラワーのキムチ風】おかずのみ 熱量 227 kcal タンパク質 15.3 g 脂質 7.7 g 炭水化物 26.9 g 食塩相当量 1.5 g	【白飯】★プチシュークリーム 【オムレツデミグラスソースかけ】 【白菜と蒸し鶏の煮物】 【里芋と人参煮】 【菜の花とかまぼこの甘酢】おかずのみ 熱量 253 kcal タンパク質 14.4 g 脂質 10.0 g 炭水化物 27.1 g 食塩相当量 1.6 g	【わかめご飯】 【ギョーザの豚骨スープあんかけ】 【きんぴらごぼう】 【大根なます】 【ポテトサラダ】おかずのみ 熱量 265 kcal タンパク質 10.3 g 脂質 9.7 g 炭水化物 31.9 g 食塩相当量 2.1 g	【白飯】 【肉豆腐】 【アジフライ】 【ナポリタンスパゲティ】 【ブロッコリーとキクラゲの酢の物】おかずのみ 熱量 231 kcal タンパク質 10.0 g 脂質 11.9 g 炭水化物 21.3 g 食塩相当量 1.3 g	【白飯】 【チーズインメンチカツ】 新 【南瓜煮】 【ピーマンと竹輪の和風ドレッシング和え】 【菜の花のおひたし】おかずのみ 熱量 279 kcal タンパク質 10.2 g 脂質 16.6 g 炭水化物 12.9 g 食塩相当量 2.8 g
13	14	15	16	17
【白飯】 【厚揚げの和風きのこあんかけ】 副菜 【チキンマカロニグラタン風】 副菜 【チンゲン菜と揚げの煮びたし】 副菜 【紅白なます】おかずのみ 熱量 261 kcal タンパク質 10.2 g 脂質 13.5 g 炭水化物 26.7 g 食塩相当量 2.7 g	【高菜ご飯】 【タラのチリソース】 新 【山菜と枝豆天の煮物】 【ツナキャベツサラダ】 【もやしの紅生姜和え】おかずのみ 熱量 222 kcal タンパク質 11.2 g 脂質 9.1 g 炭水化物 24.2 g 食塩相当量 2.7 g	【白飯】★マンゴープリン 【和風オニオンソースハンバーグ】 【高野豆腐の玉子とじ】 【千切り昆布煮】 【バターコーン】おかずのみ 熱量 306 kcal タンパク質 12.8 g 脂質 12.8 g 炭水化物 35.2 g 食塩相当量 2.9 g	【白飯】 【煮しめ】がんも・大根他 【カニクリームコロッケ】 【小松菜ともやしの和え物】 【玉ねぎと竹輪のゆず風味】おかずのみ 熱量 205 kcal タンパク質 10.1 g 脂質 9.5 g 炭水化物 23.0 g 食塩相当量 1.7 g	【白飯】 【天ぷら盛合せ】えび、南瓜等 【白菜とさつま揚げの煮物】 【ふるふき大根】 【キャベツとひじきのコールスロー】おかずのみ 熱量 286 kcal タンパク質 11.3 g 脂質 10.6 g 炭水化物 36.7 g 食塩相当量 1.9 g
20	21	22	23	24
【白飯】 【和風ポトフ】ウインナー、大根、人参他 副菜 【コーンコロッケ】 副菜 【人参ナムル】 副菜 【卵の花】おかずのみ 熱量 269 kcal タンパク質 10.6 g 脂質 8.0 g 炭水化物 41.9 g 食塩相当量 2.2 g	【白飯】 【肉団子酢豚風】 【エビカツ】 【えのきとウインナーのぼん酢和え】 【インゲンのごま和え】おかずのみ 熱量 251 kcal タンパク質 11.4 g 脂質 9.8 g 炭水化物 28.4 g 食塩相当量 2.9 g	【白飯】 【味噌カツ チキン】 【タケノコの炒り煮】 【ブロッコリーとシラスのシソ風味】 【大豆とキャベツのトマト煮込み】おかずのみ 熱量 243 kcal タンパク質 12.0 g 脂質 9.0 g 炭水化物 28.8 g 食塩相当量 2.1 g	【塩だしごはん】 新 【ぶりの煮つけ】[ポテトサラダ] 【野菜かき揚げ】 【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 熱量 293 kcal タンパク質 12.5 g 脂質 13.0 g 炭水化物 24.8 g 食塩相当量 1.6 g	【白飯】★わらび餅(きなこ) 【チャブチェ】鶏ミンチ・人参 【枝豆と野菜の煮物】 【タケノコとワカメの中華和え】 【玉子とカリフラワーのサラダ】おかずのみ 熱量 232 kcal タンパク質 10.3 g 脂質 8.8 g 炭水化物 30.3 g 食塩相当量 2.6 g
27	28	29 春分の日	30	5/1
【鮭ごはん】 【鶏の天ぷら磯部揚げ】 副菜 【ミートスパゲティ】 副菜 【菜の花の柚子風味和え】 副菜 【なすの味噌炒め】おかずのみ 熱量 285 kcal タンパク質 16.0 g 脂質 11.7 g 炭水化物 27.8 g 食塩相当量 1.2 g	【白飯】 【おでん】大根、こんにゃく、厚揚げなど 【春巻き】 【切干大根の酢味噌和え】 【キャベツのゆかり和え】おかずのみ 熱量 216 kcal タンパク質 11.4 g 脂質 9.2 g 炭水化物 22.9 g 食塩相当量 3.0 g	【白飯】 ※祝日お休み登録の方は配達はありません。 【メバルの味噌煮】[切干大根] 【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 熱量 204 kcal タンパク質 11.0 g 脂質 8.9 g 炭水化物 20.4 g 食塩相当量 1.5 g	【白飯】★ゼリー 【麻婆豆腐】 【ミニオムレツ】 【さつまいもの甘露煮】 【チンゲン菜のお浸し】おかずのみ 熱量 257 kcal タンパク質 13.2 g 脂質 8.0 g 炭水化物 32.8 g 食塩相当量 2.7 g	【白飯】 【ソーストンカツ】 【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 熱量 277 kcal タンパク質 13.1 g 脂質 11.1 g 炭水化物 32.1 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。)

●●●● ⚠️ 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



4・5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 4月13日(月) 請求期間 2月23日(月)~3月20日(金) 4週間分

引落日 5月12日(火) 請求期間 3月23日(月)~4月24日(金) 5週間分

月	火	水	木	金
3/30	31	4/1	2	3
とんかつ エビと野菜の甘酢炒め キャベツのカレー炒め ふきと大根の味噌がけ 枝豆と玉ねぎのチーズサラダ 椎茸の旨煮 小松菜と鮭の煮浸し ひじきのごま炒め 熱量 487kcal タンパク質 12.7g 脂質 29.4g 炭水化物 44.2g 食塩相当量 3.6g	メルルーサのみそ風味焼き 鶏肉のトマトソースがけ もやしとあげのオイスターソース炒め ナスの揚げ浸し きゅうりとキャベツの酢の物 切干大根のごま和え オクラとわかめの青じそドレッシング和え ピーマンと人参のスタミナ炒め 熱量 482kcal タンパク質 25.4g 脂質 26.8g 炭水化物 28.3g 食塩相当量 3.1g	牛焼肉 かにのふわふわ豆腐揚げ 春雨の炒め物 しゅうまい 炊き合わせ(こんにゃく・大根) カニカマポテトサラダ ピーマンとぶなしめじの甘辛みそ炒め 紫キャベツとひじきのサラダ 熱量 526kcal タンパク質 11.9g 脂質 35.7g 炭水化物 36.6g 食塩相当量 4.2g	ミックスフライ(アジフライ・ほたて風味フライ) ウィンナーと玉子の中華炒め 玉ねぎツナ和え じゃがいものハニーマスタード和え わかめの煮物 白菜のわさびチーズマヨネーズ もずくときゅうりの酢の物 チンゲン菜と人参の煮浸し 熱量 493kcal タンパク質 15.4g 脂質 34.2g 炭水化物 29.1g 食塩相当量 3.9g	酢鶏 大根のだしあんかけ きんぴられんこん キャベツとコーンの豆乳炒め 明太マカロニサラダ ほうれん草と人参のごま和え ブロッコリーのマリネ いんげんの卵の花和え 熱量 498kcal タンパク質 13.4g 脂質 26.8g 炭水化物 49.9g 食塩相当量 3.9g
6	7	8	9	10
いわしつみれの塩ちゃんこ風 鶏肉のレモンソースがけ 洋風おから しゅうまいチリソースがけ 大根サラダ わかめと玉ねぎの和え物 きんぴらこんにゃく きのこのバター醤油風味炒め 熱量 470kcal タンパク質 21.3g 脂質 34.6g 炭水化物 21.7g 食塩相当量 3.7g	豚と玉ねぎのトマトソース炒め 干しエビと白菜の炒め物 ごぼうとちくわのおかか煮 春雨のわさびマヨネーズ和え 大学芋 ナスの玉子とし カリフラワーの和風マリネ もやしとツナの中華煮 熱量 503kcal タンパク質 12.0g 脂質 22.9g 炭水化物 51.6g 食塩相当量 4.2g	白身魚のマスタードソースがけ 鶏つくねのきのこソースがけ ひじき煮 玉ねぎとベーコンの炒め物 がんもどきの煮物 パンプキンサラダ 白菜ときくらげのさっぱり和え 人参のナムル 熱量 537kcal タンパク質 19.7g 脂質 30.7g 炭水化物 43.2g 食塩相当量 3.7g	ハンバーグ 和風玉葱ソース カニ風味しゅうまい ほうれん草人参の煮浸し ナスの青じそドレッシング和え きゅうりとわかめの酢の物 ピーマンのおかか浸し きのこの生姜和え いんげんの梅マヨネーズ和え 熱量 480kcal タンパク質 11.4g 脂質 22.1g 炭水化物 46.9g 食塩相当量 3.7g	ブリ大根 ませそば風 玉子ともやしのツナ炒め 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ドレッシング和え オクラとえのき茸のさっぱり和え 炊き合わせ(人参・こんにゃく) 熱量 470kcal タンパク質 16.3g 脂質 25.4g 炭水化物 37.8g 食塩相当量 3.1g
13	14	15	16	17
チキンカツ 大根のカニカマあんかけ ポテト明太バター風味和え ピーマンと玉葱の酢の物 白菜人参サラダ ブロッコリーの玉子とし オクラとカニカマ梅おかか和え きのこのナムル 熱量 472kcal タンパク質 17.0g 脂質 29.2g 炭水化物 33.7g 食塩相当量 2.4g	八宝菜(アサリ) 豆腐の肉味噌 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 細切昆布煮 うぐいす豆 炊き合わせ(椎茸・人参) 熱量 558kcal タンパク質 16.1g 脂質 40.7g 炭水化物 31.8g 食塩相当量 4.2g	豚肉のさっぱりだれがけ エビとニラの中華炒め コーン入りさつまあげの煮物 ブロッコリーの醤油マヨネーズがけ ツナとごぼうのきんぴら 人参しりしり ちくわとキャベツの甘辛炒め 白菜の酢の物 熱量 527kcal タンパク質 16.7g 脂質 32.0g 炭水化物 35.9g 食塩相当量 2.6g	天ぷら(エビ・カニカマ・オクラ・サツマイモ) 鶏肉のオイスターマヨネーズ チャプチェ もやしとわかめの酢の物 小松菜と人参の煮浸し 切干大根の洋風炒め ツナのごまだれサラダ 高野豆腐の煮物 熱量 550kcal タンパク質 21.6g 脂質 35.5g 炭水化物 36.7g 食塩相当量 3.3g	牛すき焼き 白身魚ハンバーグのおろしポン酢がけ ピーマンと人参のスタミナ炒め 山菜ごぼう いんげんと塩昆布の和え物 ちくわのしそふりかけマヨネーズ和え ナスの生姜かつお削り節和え エリンギと玉ねぎの甘辛炒め 熱量 499kcal タンパク質 12.4g 脂質 36.6g 炭水化物 30.1g 食塩相当量 3.8g
20	21	22	23	24
寄せ鍋風(エビ) 白菜と鶏ひき肉の塩だれ炒め 焼きそば カリフラワーの塩昆布和え サツマイモのレモン果汁煮 チンゲン菜の煮浸し 五目豆煮 山菜の煮物 熱量 480kcal タンパク質 14.3g 脂質 32.3g 炭水化物 32.6g 食塩相当量 3.5g	鶏肉の南蛮たれがけ 豆腐とカニカマの玉子とし 白菜とあげの煮浸し ひじきとベーコンの炒め物 コーン春雨サラダ 椎茸とかぼちゃの煮物 小松菜と玉ねぎのポン酢和え こんにゃくのどて煮風 熱量 450kcal タンパク質 24.8g 脂質 28.7g 炭水化物 24.3g 食塩相当量 2.8g	エビのマヨネーズソース添え 照り焼き肉団子 人参とさつまあげのきんぴら 切干大根の柚子胡椒マヨ和え キャベツの甘酢漬 大豆の和風煮 いんげんの旨煮 大根の煮物 熱量 463kcal タンパク質 14.7g 脂質 30.2g 炭水化物 33.6g 食塩相当量 2.7g	豚肉の和風玉ねぎソース和え 野菜の中華炒め 肉味噌ナムル ナスのそぼろあんかけ きんぴらごぼうマヨ和え 大根とツナの炒め煮 キャベツとハムのサラダ 春雨の梅和え 熱量 508kcal タンパク質 12.0g 脂質 34.9g 炭水化物 30.9g 食塩相当量 2.9g	カレイの唐揚げ ソーセージ(トマトソース) 小松菜と揚げの煮浸し 厚揚げの煮物 ごぼうのナムル 枝豆ポテトサラダ いんげんのしそふりかけおかか和え きゅうりと蒸し鶏のすだちおろし和え 熱量 477kcal タンパク質 21.0g 脂質 27.0g 炭水化物 36.3g 食塩相当量 2.9g
27	28	29 昭和の日	30	5/1
海鮮と豆腐のキムチ鍋風 春巻き かぼちゃの和風煮 キャベツとれんこんの塩だれ炒め ふるふき大根 カリフラワーの柚子胡椒マリネ 長芋の梅和え 小松菜とあげの煮浸し 熱量 520kcal タンパク質 14.1g 脂質 29.5g 炭水化物 45.4g 食塩相当量 3.3g	唐揚げの甘酢あんかけ もやしと玉子のカニカマあんかけ 炊き合わせ(がんも・こんにゃく・椎茸) わかめサラダ 人参とツナのきんぴら ブロッコリーのわさびマヨネーズがけ 五目豆煮 ほうれん草のごま和え 熱量 449kcal タンパク質 17.6g 脂質 26.9g 炭水化物 36.2g 食塩相当量 3.8g	メルルーサのみりん風味焼き チーズ鶏つくね ※祝日お休み登録の方は配達はありません。 和風スパゲティ ナスのトマトソースがけ タラモサラダ しゅうまいのだしあんかけ キャベツと塩昆布の炒め物 野菜のナムル 熱量 468kcal タンパク質 21.3g 脂質 28.3g 炭水化物 32.5g 食塩相当量 3.9g	ポトフ チンゲン菜とそぼろの炒め物 卵の花とひじきの和え物 大根とちくわの煮物 マカロニサラダ いんげんのごま和え 花福豆 人参ともやしの炒め物 熱量 466kcal タンパク質 10.9g 脂質 20.9g 炭水化物 50.8g 食塩相当量 3.4g	かつおコロッケ オムレツのミートソースがけ 麻婆春雨 蒸し鶏とわかめの中華風和え物 さつまいもと枝豆のサラダ キャベツとあげの味噌マヨネーズ炒め 白菜ときくらげのさっぱり和え ほうれん草と人参のお浸し 熱量 473kcal タンパク質 11.9g 脂質 30.5g 炭水化物 38.3g 食塩相当量 3.4g

- お届け後は冷蔵庫に保管し、配送当日の22時までにお召上がりください。
- 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]

0120-4884-16