



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>					

5・6月 振替案内のお知らせ

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 6月12日(金)引落

請求期間 4月27日(月)～5月22日(金)

再請求 6月29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。)

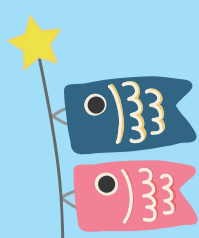
キリトリ

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。



5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

5・6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 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

引落日 6月12日(金)引落

請求期間 4月27日(月)~5月22日(金) 4週間分

5月4日(月)~6日(水)は

お休み

	月 5/4	火 5	水 6	木 7	金 8
主食				【白飯】	【白飯】 新
主菜				【煮しめ】 がんも・かぼちゃ他	【豚肉のハニーマスタード炒め】
副菜				【カニクリーミーコロッケ】	【枝豆の玉子とじ】
副菜				【たけのこの土佐煮】	【ツナキャベツサラダ】
副菜				【菜の花のお浸し】 おかずのみ	【厚揚げ田楽】 おかずのみ
				熱量 282 kcal タンパク質 12.9 g 脂質 17.3 g 炭水化物 20.6 g 食塩相当量 2.0 g	熱量 252 kcal タンパク質 15.5 g 脂質 15.9 g 炭水化物 16.1 g 食塩相当量 2.3 g
	11	12	13	14	15
主食	【白飯】	【白飯】	【白飯】	【白飯】	【高菜ご飯】
主菜	【ロールキャベツ】	【オムレツ】	【おでん】大根、こんにゃく、厚揚げなど	【メンチカツカレーかけ】	【アジの香草焼き】【大根煮他】
副菜	【小松菜と揚げの煮びたし】	【揚げ出し豆腐】	【野菜かき揚げ】	【たらこクリームスパゲティ】	【焼きビーフン】
副菜	【さつまいもの甘露煮】	【いんげんと人参の味噌煮】	【山菜とキャベツの甘酢和え】	【菜の花からし和え】	【マカロニのオーロラサラダ】
副菜	【サーモン入りポテトサラダ】おかずのみ	【白菜と小松菜の和え物】おかずのみ	【卵の花】おかずのみ	【揚げ茄子のカニ風味あんかけ】おかずのみ	【竹輪とワカメのおかか和え】おかずのみ
	熱量 206 kcal タンパク質 10.8 g 脂質 4.7 g 炭水化物 40.2 g 食塩相当量 2.7 g	熱量 207 kcal タンパク質 12.0 g 脂質 11.4 g 炭水化物 15.2 g 食塩相当量 2.3 g	熱量 232 kcal タンパク質 10.0 g 脂質 8.1 g 炭水化物 31.4 g 食塩相当量 2.8 g	熱量 295 kcal タンパク質 11.0 g 脂質 15.5 g 炭水化物 29.3 g 食塩相当量 1.4 g	熱量 204 kcal タンパク質 15.9 g 脂質 7.8 g 炭水化物 23.2 g 食塩相当量 2.2 g
	18	19	20	21	22
主食	【白飯】★わらび餅(黒糖)	【白飯】	【白飯】	【さつまいもご飯】	【白飯】
主菜	【麻婆茄子】	【味噌カツ チキン】 人気	【和風ポトフ】じゃが芋、ウインナー他	【たらのみぞれかけ】	【天ぷら盛合せ】 えび、南瓜等
副菜	【エビカツ】	【たけのこの炒り煮】	【揚げギョーザの甘酢あんかけ】	【揚げ茄子の甘辛煮】	【鶏団子のケチャップ煮】
副菜	【メンマとワカメの中華煮】	【シラスとキャベツの甘酢和え】	【ふきおかか煮】	【白和え】	【もやしの紅生姜和え】
副菜	【大豆のクリーム煮】おかずのみ	【こんにゃく甘辛炒め】おかずのみ	【さつま揚げと分葱の味噌和え】おかずのみ	【カニカマとカリフラワーの柚子風味和え】おかずのみ	【紅白なます】 おかずのみ
	熱量 288 kcal タンパク質 12.6 g 脂質 16.2 g 炭水化物 20.9 g 食塩相当量 2.6 g	熱量 257 kcal タンパク質 11.6 g 脂質 10.2 g 炭水化物 31.4 g 食塩相当量 2.5 g	熱量 288 kcal タンパク質 11.0 g 脂質 11.1 g 炭水化物 39.0 g 食塩相当量 2.9 g	熱量 204 kcal タンパク質 12.9 g 脂質 7.5 g 炭水化物 20.9 g 食塩相当量 2.2 g	熱量 284 kcal タンパク質 14.2 g 脂質 7.8 g 炭水化物 40.5 g 食塩相当量 2.8 g
	25	26	27	28	29
主食	【わかめご飯】	【白飯】	【白飯】★フルーツゼリー	【白飯】	【白飯】
主菜	【コーンたっぷりコロッケ】	【すき焼き風】	【メバルの生姜煮】【蒸し鶏と春雨サラダ】	【ソーストンカツ】	【かぼちゃと茄子のミートソース】
副菜	【ツナマカロニナポリタン】	【温野菜のオニオンソースかけ】プロコリー他	【きんぴられんこん】	【焼き豆腐の旨煮】	【ゴーヤチャンプル】
副菜	【チンゲン菜と人参のおひたし】	【いんげんのピリ辛和え】	【竹輪としらすの酢の物】	【大根葉とタケノコのナムル】	【山菜とキャベツの甘酢和え】
副菜	【がんも煮】おかずのみ	【ひじき大豆煮】おかずのみ	【南瓜と枝豆煮 ダシあん】おかずのみ	【もやしと竹輪のチリソース和え】おかずのみ	【揚げシューマイ】おかずのみ
	熱量 263 kcal タンパク質 10.7 g 脂質 11.6 g 炭水化物 30.6 g 食塩相当量 2.2 g	熱量 238 kcal タンパク質 12.9 g 脂質 10.9 g 炭水化物 22.6 g 食塩相当量 2.8 g	熱量 226 kcal タンパク質 12.9 g 脂質 4.4 g 炭水化物 33.2 g 食塩相当量 2.0 g	熱量 247 kcal タンパク質 13.9 g 脂質 9.9 g 炭水化物 31.6 g 食塩相当量 1.8 g	熱量 286 kcal タンパク質 10.0 g 脂質 13.3 g 炭水化物 33.7 g 食塩相当量 1.2 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させていただきますようご協力おねがいします。)

●●● ●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。
※ご入金は引き落とし日、前日までに
お願いします。

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

引落日 6月12日(金) 請求期間 4月27日(月)~5月22日(金) 4週間分

月	火	水	木	金
5/4	5	6	7	8
<p>5月4日(月)~6日(水)は お休み</p>				
<p>11 海鮮と野菜の卵とじ (アサリ) 鶏肉のすだちおろしがけ 小松菜とコーンの炒め物 いんげんの旨煮 わかめとえのき茸の和え物 もやしの梅おかか和え ピーマンとかまぼこの炒め物 白菜とあげと人参の煮浸し</p> <p>熱量 448kcal タンパク質 22.3g 脂質 31.7g 炭水化物 20.8g 食塩相当量 4.4g</p>	<p>12 牛皿風 しゅうまいのカニカマあんかけ 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 糸こんにゃくのおかか炒め 大根とじゃこのポン酢和え じゃがいものバター風味和え</p> <p>熱量 457kcal タンパク質 13.7g 脂質 29.5g 炭水化物 33.7g 食塩相当量 3.4g</p>	<p>13 天ぶら(エビ・かき揚げ・かぼちゃ) ジャージャー麺風 ピーマンキャベツの梅味噌炒め ちくわとわかめのキムチ風味 ブロッコリーのおかか和え さつまいも揚げ もずくの酢の物 人参ナムル</p> <p>熱量 455kcal タンパク質 7.5g 脂質 28.1g 炭水化物 42.4g 食塩相当量 3.1g</p>	<p>14 鶏肉のバジルソースがけ 野菜の甘酢炒め 糸こんにゃくとさつまあげの甘辛炒め 和風ポテトサラダ 炊き合わせ(ふき・がんも) 小松菜とツナの塩昆布和え 黒豆 大根とひじきの煮物</p> <p>熱量 528kcal タンパク質 24.1g 脂質 36.7g 炭水化物 26.5g 食塩相当量 3.4g</p>	<p>15 ちゃんぽん風炒め(エビ) 切干大根のそぼろ炒め 卵の花 れんこんのナムル きゅうりとハムの中中華サラダ ナスの酢味噌がけ ほうれん草の煮浸し じゃがいもの旨煮</p> <p>熱量 442kcal タンパク質 11.9g 脂質 33.6g 炭水化物 26.6g 食塩相当量 3.6g</p>
<p>18 豚肉の豆乳仕立て 大根の鮭入り玉子あんかけ もやしとベーコンの炒め物 ぶなしめじとれんこんの梅和え バジル風味カルボナーラサラダ 椎茸と人参の煮物 ひじきの和え物 雷こんにゃく</p> <p>熱量 458kcal タンパク質 11.5g 脂質 34.5g 炭水化物 28.0g 食塩相当量 3.7g</p>	<p>19 アジのみそ風味焼き 紅しょうがと鶏ミンチの揚げ物 ごぼうのナムル 小松菜の煮浸し ピーマンとツナの和え物 わかめとカニカマ和え オクラとえのき茸の和え物 里芋のわさびマヨネーズ和え</p> <p>熱量 471kcal タンパク質 22.0g 脂質 32.4g 炭水化物 25.9g 食塩相当量 3.3g</p>	<p>20 ハンバーグ ホワイトソースがけ エビのニラ玉炒め 大根の照り焼き風煮 蒸し鶏といんげんのマスタード和え しそふりかけポテトサラダ ナスとじゃこの揚げびたし 椎茸の旨煮 ひじきのマヨネーズ和え</p> <p>熱量 484kcal タンパク質 16.0g 脂質 30.0g 炭水化物 34.5g 食塩相当量 3.6g</p>	<p>21 エビのチリソース添え 鶏肉の照り焼き 高野豆腐の煮物 もやしときのこの生姜和え ごぼうとこんにゃくの甘辛炒め 白菜と竹輪のおかか和え オクラとカニカマの酢の物 コーヒー甘煮豆</p> <p>熱量 481kcal タンパク質 21.7g 脂質 23.6g 炭水化物 39.6g 食塩相当量 1.9g</p>	<p>22 大根と肉団子の中華あんかけ 白身魚すり身揚げ ミートスパゲティ 里芋の味噌たれがけ ひじきと根菜のサラダ 玉ねぎツナ和え 切干大根と昆布の酢の物 ピーマンのおろし和え</p> <p>熱量 512kcal タンパク質 14.3g 脂質 33.2g 炭水化物 41.1g 食塩相当量 3.5g</p>
<p>25 エビフライのガーリックソース添え 厚あげの甘辛牛肉がけ キャベツとコーンの豆乳炒め 大根の煮物 カニカマポテトサラダ れんこんのごま煮 うぐいす豆 いんげんのしそふりかけおかか和え</p> <p>熱量 474kcal タンパク質 13.3g 脂質 22.8g 炭水化物 51.4g 食塩相当量 2.8g</p>	<p>26 酢鶏 カニ玉風オムレツ 炊き合わせ(がんも・人参・ふき) きゅうりと蒸し鶏のすだちおろし和え さつまいものレモン果汁煮 小松菜の卵の花和え きんぴらこんにゃく 春雨のわさびマヨネーズ和え</p> <p>熱量 511kcal タンパク質 15.4g 脂質 27.1g 炭水化物 49.2g 食塩相当量 2.3g</p>	<p>27 八宝菜(エビ) 鶏ミンチの豆乳みそ炒め 小松菜とあげの煮浸し 切干大根の柑橘ドレッシング和え ブロッコリーの醤油マヨネーズがけ きんぴられんこん カリフラワーの和風マリネ きのこのナムル</p> <p>熱量 476kcal タンパク質 11.4g 脂質 33.1g 炭水化物 30.4g 食塩相当量 4.0g</p>	<p>28 牛すき焼き カニ風味しゅうまい 洋風おから ナスの玉子とじ 里芋のそぼろあんかけ 明太マカロニサラダ もやしのマヨネーズ和え わかめの煮物</p> <p>熱量 487kcal タンパク質 12.0g 脂質 28.4g 炭水化物 41.4g 食塩相当量 2.6g</p>	<p>29 カレーの甘酢あんかけ 蒸し鶏の和風ソース 鮭とほうれん草のバター風味炒め 切干大根の洋風炒め 枝豆と玉ねぎのチーズサラダ ピーマンと人参のスタミナ炒め オクラとえのき茸のさっぱり和え きゅうりとキャベツの酢の物</p> <p>熱量 543kcal タンパク質 20.3g 脂質 26.3g 炭水化物 49.7g 食塩相当量 3.5g</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。
- 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]

フリーコール 0120-4884-16