



土日や昼食など、お好きな時に召し上がれます！

お届け日 5/16 日 

鶏唐揚げの葱甘酢がけ	白身魚の揚げ出し
海老のチリソース/春雨サラダ/きくらげの炒め物	豆腐の二色田楽/いんげんの胡麻和え/ささ身と野菜の磯和え

たらの野菜あんかけ・豚肉の生姜焼き 糸こんにゃくと竹輪の甘辛煮 フライドポテト/ほうれん草の白和え/いんげんのおひたし	あじのパン粉焼き・トマト油淋鶏 さつまいもと人参のそぼろ和え/彩り玉子炒め/れんこんの金平/揚げと昆布の煮物
---	--

絶品！やわらかさが自慢 の豚角煮	白だし香る鰯(カレイ)のたっ ぷりきのこあん
鶏と白菜の超絶うま煮/大豆 と蓮根のおかか和え	マッシュポテト/アスパラ玉葱 のオイスター炒め

牛も肉とにんにくの芽の スタミナ炒め	シーフードカレー
ささみとほうれん草の胡麻和 え/れんこんのおかか煮	ブロッコリーと油揚げの煮浸 し/蒸し鶏と豆もやしとナムル

①ドライアイスでのやけどにご注意ください。
②トレイは回収しておりませんので、市町村の
区分に従い、廃棄をお願いします。
《調理方法》凍ったままレンジしてください。
詳しくは商品に記載しています。

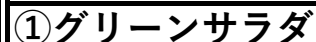
①グリーンサラダ

①グリーンサラダ



①ミックスサラダ(ツナ&コーン)

①ミックスサラダ(ポテト&コーン)



①グリーンサラダ

①ミックスサラダ(ツナ&コーン)



- ① サラダは、注文日に夕食宅配の注文がないとお届けできません。
(サラダだけの配送はできません)
- ② サラダは、ご連絡がない限り、夕食宅配の注文と連動し、自動継続となります。
- ③ サラダの消費期限は、お届け日の翌日24時です。
- ④ ドレッシングはついていません。
- ⑤ 容器は市町村の区分に従い、廃棄をお願いします。

- ① 都合により献立を変更させていただくことがあります。
- ② 栄養成分は献立作成時の計算値であり、食材・調理状況により差異が生じる場合があるので、目安としてお考えください。
- ③ アレルゲンは特定8品目(卵・乳成分・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ)です。
- ④ アレルゲンは食材等の変更により変わる場合があります。当日の商売うべれをご確認ください。

- ⑤ エネルギー
- ⑥ たんぱく質
- ⑦ 脂質
- ⑧ 炭水化物
- ⑨ 塩分

評価	評価内容
5	おいしい
4	まあおいしい
3	ふつう
2	あまりおいしくない
1	おいしくない

- ①週に2日まで、休めます。
- ②曜日別に、コースや数量が変更できます。

月	弁当2食
火	休 み
水	おかず1食
木	休 み
金	あじわい3食

お弁当コース [610円]		お弁当(大)コース	おかず(小)コース [550円]		やわらかコース [600円]		かりーぽートコース [600円]		
評価	献立名	[640円]	評価	献立名	評価	献立名	評価	献立名	
5/12月	ブリの煮付け	※お弁当大コースは、ごはんの量が200gとなります。 「お弁当コースのごはんの量は150gです。」 「おかずの量も同じです。」 ※お弁当大コースの評価は、お弁当コース欄にご記入ください。		サバの塩焼		肉じゃが		天ぷら（エビ、じゃが芋、ナス、蓮根）	
	ジャージャー麺風			大根のゆずあんかけ		玉子焼・ビーフン		かぼちゃの煮物	
	竹の子わかめ和え			じゃがいもの梅マヨサラダ		お麩とわかめの胡麻酢和え		キャベツの煮びたし	
	卵の花			若竹煮		ほうれん草の煮浸し		野菜と蒸し鶏の粒マスタード和え	
	ご飯								
アレルギー	小麦、卵、乳成分		アレルギー	小麦・卵・カニ	アレルギー	小麦・卵・乳成分	アレルギー	卵・小麦・えび	
	Ⓔ 526 kcal た 21.2 g 脂 16.0 g		Ⓔ 183 kcal た 9.8 g 脂 12.3 g	Ⓔ 202 kcal た 8.7 g 脂 6.8 g	Ⓔ 260 kcal た 9.2 g 脂 13.1 g				
	炭 70.7 g 塩 2.7 g		炭 9.4 g 塩 1.3 g	炭 26.5 g 塩 2.0 g	炭 26.1 g 塩 1.0 g				
5/13火	チキンカツの明太タルタル				マーボー豆腐		八宝菜		ホキの青しそ風味焼き
	アサリと玉子の炒め物				春雨の中華風酢の物		鶏団子の甘酢あんかけ		鶏と野菜の炒め物
	オクラとカニカマの酢の物	かぼちゃサラダ			ちくわのマヨ和え（青さ）		いんげんとベーコンの炒め物		
	小松菜のごま和え	ひじきの佃煮			ひじきの佃煮		カリフラワーのオーロラソース和え		
	ご飯								
アレルギー	かに、小麦、卵、乳成分	アレルギー		小麦・卵・乳成分	アレルギー	小麦・卵・乳成分・エビ	アレルギー	卵・乳成分・小麦	
	Ⓔ 605 kcal た 20.6 g 脂 24.5 g	Ⓔ 292 kcal た 9.5 g 脂 15.3 g		Ⓔ 239 kcal た 10.2 g 脂 11.2 g	Ⓔ 271 kcal た 19.2 g 脂 15.6 g				
	炭 74.7 g 塩 2.0 g	炭 28.1 g 塩 2.3 g		炭 25.2 g 塩 2.2 g	炭 13.0 g 塩 2.5 g				
5/14水	マスのちゃんちゃん焼き				アカウオの煮つけ		とんかつ（ソース）		豆腐ハンバーグ
	ソーセージ				高菜明太子スパゲティー		大根とあげの煮物		コーンバターフライ
	コーンポテトサラダ		大根と紫キャベツのさっぱり漬		菜の花のからし和え		つきこんにゃくの炒め物		
	切干大根とひじきの煮物		お麩と小松菜のあっさり煮		じゃがいものトマトソース煮		野菜のマリネ		
	ご飯								
アレルギー	かに、小麦、卵、乳成分		アレルギー	小麦・卵・乳成分	アレルギー	小麦	アレルギー	卵・乳成分・小麦	
	Ⓔ 474 kcal た 16.8 g 脂 12.2 g		Ⓔ 183 kcal た 12.6 g 脂 6.4 g	Ⓔ 361 kcal た 12.2 g 脂 22.0 g	Ⓔ 300 kcal た 8.7 g 脂 17.0 g				
	炭 72.9 g 塩 1.8 g		炭 18.1 g 塩 1.7 g	炭 28.7 g 塩 1.9 g	炭 28.0 g 塩 2.0 g				
5/15木	豚の生姜焼き		ごはん50g分の栄養成分 エネルギー 84kcal たんぱく質 1.3g 脂質 0.2g 炭水化物 18.6g		豚肉と大根の塩麹煮		サバの味噌煮		さばの生姜だれ
	エビとニラの中華炒め				ほうれん草の玉子炒め		炊き合わせ【がんも・わかめ・人参】		豚肉のケチャップ炒め
	いんげんと塩昆布の和え物	うずら豆			かぼちゃの白和え		もやしときくらげのピリ辛和え		
	炊き合わせ（人参・こんにゃく）	こんにゃくのみそ炒め			チンゲン菜と切干大根の煮物		チンゲン菜の錦糸和え		
	ご飯								
アレルギー	えび、小麦、卵、乳成分	アレルギー		小麦・卵・乳成分	アレルギー	小麦	アレルギー	卵・小麦	
	Ⓔ 455 kcal た 16.3 g 脂 11.4 g	Ⓔ 221 kcal た 9.9 g 脂 12.1 g		Ⓔ 239 kcal た 11.8 g 脂 14.2 g	Ⓔ 332 kcal た 18.5 g 脂 24.7 g				
	炭 67.6 g 塩 2.3 g	炭 17.0 g 塩 1.6 g		炭 17.2 g 塩 1.9 g	炭 11.2 g 塩 1.7 g				
5/16金	白身魚（メルルーサ）のみりん風味焼き				エビマヨ		豆腐ハンバーグ（おろしソース）		タンドリーチキン
	じゃがいものそぼろあん				焼売		ほうれん草の玉子炒め		はものしんじょう煮
	ツナのゴマだれサラダ		きゅうりとわかめの酢の物		昆布豆		ほうれん草とツナの和え物		
	きんぴられんこん		ごぼうの甘辛炒め		ごぼうの胡麻みそ煮		大根と海藻の香味サラダ		
	あさりごはん								
アレルギー	小麦、卵、乳成分、落花生		アレルギー	小麦・卵・乳成分・エビ	アレルギー	小麦・卵・乳成分	アレルギー	卵・乳成分・小麦	
	Ⓔ 434 kcal た 20.6 g 脂 9.4 g		Ⓔ 307 kcal た 10.7 g 脂 20.0 g	Ⓔ 222 kcal た 10.8 g 脂 7.2 g	Ⓔ 265 kcal た 16.9 g 脂 18.6 g				
	炭 65.8 g 塩 2.9 g		炭 22.2 g 塩 1.9 g	炭 29.1 g 塩 2.1 g	炭 7.9 g 塩 1.9 g				
週平均	Ⓔ 499 kcal 塩 2.3 g		Ⓔ 237 kcal 塩 1.8 g	Ⓔ 253 kcal 塩 2.0 g	Ⓔ 286 kcal 塩 1.8 g				

おかずコース [650円]				食べごたえ4品コース [720円] [返却不要容器]				あじわいコース [740円]				いろどり8品コース [750円]											
評価	献立名			評価	献立名			評価	献立名			評価	献立名										
5/12月		エビのマヨネーズソース添え				天ぷら（エビ、蓮根、かき揚げ）				鶏の竜田揚げ				鶏のすだちおろしがけ									
		白菜と鶏ひき肉の塩だれ炒め				鶏のねぎ塩炒め				アサリとキャベツの生姜煮				エビと玉子の炒め物									
		春雨の炒め物				チンゲン菜と竹輪の和え物				手作りポテトサラダ				ほうれん草と人参のごま和え									
		いんげんの白和え				大根なます				チンゲン菜の和え物				ポテトバジル和え									
		キャベツとあげの味噌マヨネーズ炒め								あげとミンチの彩り煮				白菜と竹輪のおかか和え									
		オクラのおろし和え												人参とこんにゃくの煮物									
														菜の花と蒸し鶏のマヨネーズ和え									
アレルギー	えび、小麦、卵、乳成分			アレルギー	卵・小麦・えび			アレルギー	小麦・卵・乳成分			アレルギー	えび、小麦、卵、乳成分										
Ⓔ	415 kcal	たん	11.6 g	脂	29.3 g	Ⓔ	350 kcal	たん	13.6 g	脂	21.7 g	Ⓔ	381 kcal	たん	20.5 g	脂	20.5 g	Ⓔ	462 kcal	たん	24.1 g	脂	32.3 g
炭	25.4 g	塩	2.5 g		炭	25.0 g	塩	1.9 g		炭	26.6 g	塩	2.6 g		炭	19.0 g	塩	2.9 g					
5/13火		チャーシューと煮卵の中華炒め				豚肉のピリ辛生姜炒め				銀ヒラスの照り焼				サバの煮付け									
		ホタテ風味フライ				マーボーナス				蒸し鶏とオクラの梅和え				シャキシャキそぼろ炒め									
		ピーマンと人参のスタミナ炒め				玉子焼				炒り豆腐				玉ねぎとベーコンの炒め物									
		カニカマポテトサラダ				玉葱入りコールスローサラダ				ひじきの白和え				ごぼうのナムル									
		さつまいもの旨煮								こんにゃくと大根菜の胡麻和え				さつまいもサラダ									
		大根の甘酢漬け												キャベツとひき肉の中華炒め									
														オクラのおろし和え									
アレルギー	かに、小麦、卵、乳成分			アレルギー	卵・小麦			アレルギー	小麦・卵			アレルギー	小麦、卵、乳成分										
Ⓔ	371 kcal	たん	10.4 g	脂	25.0 g	Ⓔ	416 kcal	たん	16.7 g	脂	30.2 g	Ⓔ	266 kcal	たん	20.9 g	脂	9.9 g	Ⓔ	531 kcal	たん	19.2 g	脂	41.4 g
炭	25.5 g	塩	2.8 g		炭	18.7 g	塩	2.6 g		炭	24.0 g	塩	2.7 g		炭	22.1 g	塩	3.0 g					
5/14水		シイラの香草焼き				ユーリンチー				牛すき焼き煮				目玉焼きハンバーグ									
		まぜそば風				絹ごし揚げ煮（お好み風）				海鮮しゅうまい・ウインナー				エビと野菜の甘酢炒め									
		人参とツナのきんぴら				ポテトのオーロラソース和え				春雨の甘酢炒め				ジャーマンポテト									
		しゅうまい				野菜のマリネ				きゅうりとちくわの胡麻マヨ和え				もやしとあげのオイスターソース炒め									
		小松菜と人参のお浸し								ほうれん草の煮浸し				炊き合わせ（がんも・椎茸）									
		蒸し鶏とわかめの中華風和え物												チンゲン菜と人参のお浸し									
														ひじきと根菜のサラダ									
アレルギー	えび、かに、小麦、卵、乳成分			アレルギー	卵・小麦・えび			アレルギー	小麦・卵・乳成分・カニ			アレルギー	えび、小麦、卵、乳成分										
Ⓔ	404 kcal	たん	23.3 g	脂	23.5 g	Ⓔ	485 kcal	たん	23.0 g	脂	30.5 g	Ⓔ	385 kcal	たん	16.3 g	脂	19.2 g	Ⓔ	455 kcal	たん	15.0 g	脂	29.2 g
炭	23.7 g	塩	3.1 g		炭	29.2 g	塩	3.1 g		炭	34.8 g	塩	4.0 g		炭	33.4 g	塩	3.9 g					
5/15木		牛皿風				あじの照り焼き				タラの洋風南蛮漬				アカウオとエリンギの和風仕立て									
		アサリと野菜の中華炒め				黒はんぺんフライ				オムレツ（ミートソース）				まぜそば風									
		さつまあげと人参の炒め煮				油揚げの味噌炒め				大根と大根菜の煮物				キャベツとあげのみそマヨネーズ炒め									
		ふろふき大根				マカロニサラダ				うずら豆				オクラとなめ茸のさっぱり和え									
		ポテト明太バター風味和え								蓮根とひじきの煮物				小松菜とベーコンのシーザー和え									
		ひじき煮												じゃがいものハニーマスタード和え									
														カリフラワーの和風マリネ									
アレルギー	小麦、卵、乳成分			アレルギー	卵・乳成分・小麦			アレルギー	小麦・卵・乳成分			アレルギー	小麦、卵、乳成分										
Ⓔ	383 kcal	たん	9.1 g	脂	22.2 g	Ⓔ	400 kcal	たん	24.7 g	脂	19.2 g	Ⓔ	450 kcal	たん	13.1 g	脂	26.1 g	Ⓔ	514 kcal	たん	18.8 g	脂	30.2 g
炭	33.4 g	塩	2.2 g		炭	31.8 g	塩	3.2 g		炭	41.0 g	塩	2.4 g		炭	42.9 g	塩	3.9 g					
5/16金		白身魚の天ぷら おろしポン酢添え				ヒレカツ（ソース付）				豚バラの中華みそ炒め				ポークカレー									
		梅じそつくね				水餃子				カニのふわふわ豆腐				かにのふわふわ豆腐揚げ									
		れんこんとちくわのバター風味炒め				白菜と昆布の煮物				小松菜とあげの煮物				コーン入りさつまあげの煮物									
		白菜人参サラダ				かぼちゃサラダ				大根の赤しそふりかけ和え				ナスの揚げ浸し									
		ツナとみずくわいのハニーマスタード炒め								かぼちゃの和え物				切干大根とひじきの煮物									
		春雨の酢の物												パンプキンサラダ									
														きのこのポン酢炒め									
アレルギー	小麦、卵、乳成分			アレルギー	卵・乳成分・小麦			アレルギー	小麦・卵・乳成分・カニ			アレルギー	かに、小麦、卵、乳成分										
Ⓔ	459 kcal	たん	18.5 g	脂	29.3 g	Ⓔ	438 kcal	たん	15.1 g	脂	24.5 g	Ⓔ	358 kcal	たん	13.3 g	脂	24.1 g	Ⓔ	475 kcal	たん	9.6 g	脂	27.5 g
炭	31.3 g	塩	3.8 g		炭	39.5 g	塩	1.9 g		炭	22.0 g	塩	2.4 g		炭	41.9 g	塩	3.4 g					
週平均		Ⓔ	406 kcal	塩	2.9 g		Ⓔ	418 kcal	塩	2.5 g		Ⓔ	368 kcal	塩	2.8 g		Ⓔ	487 kcal	塩	3.4 g			

ちょっとひとこと			
【お弁当】ブリの煮付けは、塩麴に漬け込みました。【カロリーサポート】添付の天つゆをかけてお召し上がりください。【おかず】エビのマヨネーズソース添えは、ソースにたっぷり絡めてお召し上がりください。【食べごたえ】添付の天つゆをかけてお召し上がりください。【あじわい】あげとミンチの彩り煮は新メニューです。甘い味付けが食欲をそそります。【いろどり】鶏のすだちおろしがけは、さっぱりいただけるメニューです。			
【お弁当】チキンカツの明太タルタルは、新メニューです。【おかず小】マーボー豆腐は、中華味噌を使用した本格的な味わいです。ぜひご飯と一緒にご賞味ください。【カロリーサポート】青しその爽やかな味付けが、暑くなってきた季節にぴったりの献立です。【おかず】チャーシューと煮卵の中華炒めは、甘い味付けが食欲をそそります。【食べごたえ】豆板醤を効かせたピリっと辛い生姜炒めです。【いろどり】サバの煮付けは、人気メニューです。			
【やわらか】とんかつ（ソース）は、新メニューです。お肉が柔らかく食べやすくなっております。別添のとんかつソースをかけてお召し上がりください。【カロリーサポート】ひじきや枝豆、人参などが入った具だくさんの豆腐ハンバーグです。【おかず】シイラの香草焼きは、香草の風味が良いメニューです。【食べごたえ】ユーリンチーは、鶏の唐揚げにねぎ入りの香味だれをかけた中華料理です。			
【お弁当】豚の生姜焼きは、ごはんによく合います。【カロリーサポート】脂の乗ったジューシーなさばに、生姜だれをかけました。【おかず】牛皿風は、人気メニューです。【食べごたえ】甘い味付けで、ごはんがすすみます。【あじわい】オムレツ（ミートソース）は、新メニューです。ミートソースは自社で手作りしております。オムレツに絡めてお召し上がりください。【いろどり】アカウオとエリンギの和風仕立ては、だしの風味が良い一品です。			
【お弁当】白身魚（メルルーサ）のみりん風味焼きは、鉄板に一枚一枚並べ焼き上げました。【カロリーサポート】インドの定番料理を再現しました。カレーのスパイスの香りが食欲をそそります。【おかず】白身魚の天ぷら おろしポン酢添えは、おろしポン酢を絡めてお召し上がりください。【食べごたえ】身厚で柔らかいヒレカツです。添付のソースをかけてお召し上がりください。【あじわい】かぼちゃの和え物は、かぼちゃ本来の甘みを活かした一品です。			

お召し上がり方

①レンジする際、フタをとり、ラップせずに温めてください。

②「500w・2分前後」が目安です。ワット数により調整ください。冷たい部分がある場合、10秒ずつ追加加熱してください。

③肉類・魚介類、卵などの食材は、レンジの加熱時間により、破裂する場合がありますので、ご注意ください。

④食材の破裂などでレンジ内が汚れるのを防ぐため、フタをしたままでもレンジできます。その際、30秒ほど長めにレンジしてください。

⑤色のついたカップ（白カップ以外）に入った酢の物・サラダなどは、取り出しレンジしてください。（お好みでレンジしても召し上がれます）

⑥白カップに入った料理は、そのままレンジしてください。

⑦小袋の調味料は、取り出してレンジしてください。

⑧肉や魚の骨にご注意ください。

⑨お食事後の容器は、簡単に水洗いしてご返却ください。タワシなどでこすらないでください。

⑩「返却不要」の容器は回収しおりませんので、各市町村の区分に従い、廃棄をお願いします。

★アンケートにご協力いただきありがとうございました。

★空箱と一緒に
ご提出をお願いいたします。

