

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															
8/25 月		牛とコーンの醤油だれがけ				ミックスフライ（エビ、たら、クリーミーコロッケ）				エビマヨ				マスのちゃんちゃん焼き														
		イトヨリ入り豆腐揚げの生姜あんかけ				豚肉の玉子とじ				オムレツ（ミートソース）				梅じそ鶏つくね														
		ジャーマンポテト				がんもの煮物				炊き合わせ【高野豆腐・わかめ・人参】				卵の花														
		切干大根のごま和え				人参サラダ				うぐいす豆				バジルカルボナーラサラダ														
		こんにゃくのどて煮風								白菜と椎茸の旨煮				かぼちゃの和風煮														
		もずくの酢の物												ごぼうのナムル														
														いんげんのツナ和え														
														コーヒー甘煮豆														
														小麦,卵,乳成分														
		アレルギー	小麦,卵,乳成分		アレルギー	卵・乳成分・小麦・えび・かに		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	小麦,卵,乳成分													
	Ⓔ	425 kcal	Ⓐ	8.9 g	Ⓑ	29.3 g		Ⓔ	438 kcal	Ⓐ	15.8 g	Ⓑ	29.0 g		Ⓔ	477 kcal	Ⓐ	18.3 g	Ⓑ	27.3 g		Ⓔ	465 kcal	Ⓐ	19.2 g	Ⓑ	23.3 g	
	Ⓒ	29.2 g	Ⓓ	2.7 g				Ⓒ	27.9 g	Ⓓ	2.3 g				Ⓒ	40.2 g	Ⓓ	3.4 g				Ⓒ	42.5 g	Ⓓ	3.3 g			
8/26 火		天ぶら（エビ・かき揚げ・かぼちゃ）				牛肉と野菜の中華オイスター炒め				豚バラの中華みそ炒め				チキン南蛮														
		チーズ鶏つくね				肉しゅうまい				チヂミ・焼売				大根のカニカマあんかけ														
		玉子と野菜の炒め物				ひじき煮				大根とあげの煮物				小松菜とさつま揚げの煮浸し														
		和風ポテトサラダ				紅あずまのサラダ				ちくわのレモンマヨ和え				切干大根と昆布の酢の物														
		さつまいもの旨煮								じゃがいもの梅和え				エリンギともやしのバター醤油風味炒め														
		花福豆												ピーマンとかまぼこの炒め物														
														中華わかめサラダ														
														オクラとえのき茸の和え物														
														かに,小麦,卵,乳成分														
		アレルギー	えび,小麦,卵,乳成分		アレルギー	卵・小麦・えび・かに		アレルギー	小麦・卵・乳成分		アレルギー	かに,小麦,卵,乳成分		アレルギー	かに,小麦,卵,乳成分													
	Ⓔ	487 kcal	Ⓐ	13.0 g	Ⓑ	29.5 g		Ⓔ	467 kcal	Ⓐ	14.0 g	Ⓑ	29.5 g		Ⓔ	444 kcal	Ⓐ	15.0 g	Ⓑ	29.2 g		Ⓔ	518 kcal	Ⓐ	14.4 g	Ⓑ	31.6 g	
	Ⓒ	42.4 g	Ⓓ	3.4 g				Ⓒ	36.6 g	Ⓓ	2.8 g				Ⓒ	29.5 g	Ⓓ	2.7 g				Ⓒ	41.4 g	Ⓓ	3.7 g			
8/27 水		鶏ときのこのバター醤油風味炒め				チキンのトマトソース				アカウオの煮つけ				サワラの南部焼き														
		厚あげのアサリあんかけ				シイラの青さフリッター				白菜と鶏団子の煮物				鶏ミンチの豆乳みそ炒め														
		きんぴらこんにゃく				油揚げの味噌炒め				切干大根とひじきのサラダ				ミートスパゲティ														
		キャベツとわかめのツナ和え				ポテトサラダ				じゃがいものゆず風味の酢の物				野菜とツナの炒め物														
		麻婆春雨								ごぼうの胡麻みそ煮				ブロッコリーのわさびマヨネーズがけ														
		もやしの梅おかか和え												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														
														小麦,卵,乳成分														
		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		アレルギー	小麦,卵,乳成分													
	Ⓔ	442 kcal	Ⓐ	22.5 g	Ⓑ	33.2 g		Ⓔ	423 kcal	Ⓐ	27.4 g	Ⓑ	25.1 g		Ⓔ	301 kcal	Ⓐ	18.0 g	Ⓑ	11.8 g		Ⓔ	496 kcal	Ⓐ	19.4 g	Ⓑ	36.8 g	
	Ⓒ	14.4 g	Ⓓ	2.3 g				Ⓒ	21.9 g	Ⓓ	2.2 g				Ⓒ	30.9 g	Ⓓ	3.2 g				Ⓒ	23.8 g	Ⓓ	3.1 g			
8/28 木		アカウオとエリンギの和風仕立て				かれいの和風あんかけ				鶏の竜田揚げ				豚塩焼肉														
		小松菜とウインナーのバター醤油風味炒め				マーボーナス				アサリとキャベツの生姜煮				アサリとニラの中華炒め														
		キャベツとコーンの豆乳炒め				小松菜とツナの煮物				春雨と高菜の炒め物				高野豆腐の玉子とじ														
		いんげんのマヨネーズサラダ				マカロニサラダ				かぼちゃとハムのシーザードレッシング和え				れんこんサラダ														
		炊き合わせ（人参・大根煮）								ちくわとこんにゃくの炒め物				さつまいもの旨煮														
		五目豆煮												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お浸し														
														小麦,卵,乳成分														
		アレルギー	小麦,卵,乳成分		アレルギー	卵・小麦		アレルギー	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													
	Ⓔ	397 kcal	Ⓐ	14.4 g	Ⓑ	24.7 g		Ⓔ	372 kcal	Ⓐ	15.4 g	Ⓑ	26.4 g		Ⓔ	378 kcal	Ⓐ	20.0 g	Ⓑ	19.2 g		Ⓔ	457 kcal	Ⓐ	18.5 g	Ⓑ	23.9 g	
	Ⓒ	32.1 g	Ⓓ	3.2 g				Ⓒ	17.7 g	Ⓓ	1.7 g				Ⓒ	29.7 g	Ⓓ	2.8 g				Ⓒ	38.9 g	Ⓓ	3.2 g			
8/29 金		豚しゃぶ				豚すき煮				サバの塩焼				エビフライのガーリックソース添え														
		エビ餃子・しゅうまい				イカと生姜のカツ				蒸し鶏のサラダ				鶏と夏野菜のトマト煮込み														
		ポテトのバジル和え				スクランブルエッグ				もやしチャンプルー				キャベツのたらこバター風味炒め														
		カリフラワーのたらこサラダ				野菜のマリネ				チンゲン菜の和え物				ほうれん草と人参のお浸し														
		大根とちくわの煮物								玉ねぎとひじきの炒め物				しそポテトサラダ														
		オクラの梅和え												糸こんにゃくのおかか炒め														
														切干大根の和風炒め														
														オクラとカニカマの酢の物														
														えび,かに,小麦,卵,乳成分														
		アレルギー	えび,かに,小麦,卵,乳成分,落花生		アレルギー	卵・小麦		アレルギー	小麦・卵・乳成分		アレルギー	えび,かに,小麦,卵,乳成分		アレルギー	えび,かに,小麦,卵,乳成分													
	Ⓔ	416 kcal	Ⓐ	12.4 g	Ⓑ	25.3 g		Ⓔ	379 kcal	Ⓐ	16.5 g	Ⓑ	23.5 g		Ⓔ	323 kcal	Ⓐ	22.2 g	Ⓑ	21.0 g		Ⓔ	499 kcal	Ⓐ	16.5 g	Ⓑ	27.1 g	
	Ⓒ	30.3 g	Ⓓ	3.1 g				Ⓒ	25.2 g	Ⓓ	1.4 g				Ⓒ	16.2 g	Ⓓ	2.3 g				Ⓒ	42.1 g	Ⓓ	3.2 g			
週平均				Ⓔ	433 kcal	Ⓓ	2.9 g		Ⓔ	416 kcal	Ⓓ	2.1 g		Ⓔ	385 kcal	Ⓓ	2.9 g		Ⓔ	487 kcal	Ⓓ	3.3 g						

ちょっとひとこと			
【おかず小】豚肉と大根のみそ煮は新メニューです。みそ味がよくしみ込んでおり、ご飯との相性も抜群です。【カロリーサポート】淡泊な味わいのたらに、ピリ辛ごまソースをかけました。炒め玉ねぎのシャキシャキとした食感も楽しめます。【おかず】牛とコーンの醤油だれがけは、にんにくのきいた味付けです。【食べごたえ】添付のタルタルソースをかけてお召し上がり下さい。【いろどり】マスのちゃんちゃん焼きは味噌とバターの風味が相性抜群です。			
【お弁当】エビのマヨネーズソース添えは、人気メニューです。【おかず小】イワシフライは、小骨が残っている可能性がございますので、注意してお召し上がりください。人参とオクラの塩麴和えは新メニューです。やさしい塩麴の甘みと味のアクセントに加える白ごまが野菜とよく合う一品です。【おかず】天ぶらはお好みで天つゆをかけてお召し上がりください。【いろどり】チキン南蛮は、別添のタルタルソースをお好みでかけて下さい。			
【お弁当】すだちおろしハンバーグは夏にぴったりのさっぱりメニューです。【やわらか】アジの梅しそフライは小骨が残っている可能性がございますので注意してお召し上がりください。【カロリーサポート】国産の天然ぶりを使用した贅沢フライです。添付のソースをかけてお召し上がり下さい。【食べごたえ】香ばしく焼き上げた鶏もも肉に、酸味のあるトマトソースがよく合います。【いろどり】サワラの南部焼きは、ごまを皮面につけ焼き上げたメニューです。			
【お弁当】サバの塩焼きは調味液に漬け込みふっくらと焼き上げました。【カロリーサポート】鶏肉と野菜を盛り合わせました。甘辛い味付けでごはんが進みます。【おかず】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。【食べごたえ】油で揚げたかれいに玉葱と人参入りの和風あんをかけました。【あじわい】鶏の竜田揚げは添付のポン酢をかけると、さっぱりとお召し上がり頂けます。【いろどり】豚塩焼肉は塩だれで味付けしました。			
【おかず小】鶏のマスタードマヨソースがけは、マヨネーズとマスタードがベースの辛さを抑えたマイルドなソースを揚げ鶏にかけました。【カロリーサポート】薄衣をつけて揚げたかれいに、爽やかなレモン風味のタルタルソースをかけました。【おかず】豚しゃぶは、ごまだれをかけています。【食べごたえ】甘めの味付けでご飯によく合います。【いろどり】エビフライのガーリックソース添えは、夏にぴったりのスタミナメニューです。			

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。