

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										
9/1 月		アジの照り焼き			鶏肉の西京焼き			肉じゃが			牛と玉ねぎの甘辛炒め			もやしと玉子のアサリあんかけ										
		豚の和風玉ねぎソースがけ			豚肉と昆布の炒め煮			海鮮ハンバーグ			キャベツのカレー炒め			冬瓜のそぼろあんかけ										
		もやしとベーコンの炒め物			ニンニクの芽とひき肉の炒め物			春雨の甘酢炒め			枝豆と玉ねぎのチーズサラダ			椎茸の旨煮										
		コールスローサラダ			キャベツのごまマヨ和え			せんまい漬			ひじきのごま炒め			小松菜と鮭のお浸し										
		炊き合わせ(人参・椎茸・こんにゃく)						ほうれん草のお浸し			小麦・卵・乳成分			小麦・卵・乳成分										
		切干大根と昆布の酢の物									アレルギー			アレルギー										
	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										
	Ⓔ	399 kcal	たん	18.5 g	脂	28.5 g	Ⓔ	468 kcal	たん	24.2 g	脂	30.9 g	Ⓔ	314 kcal	たん	11.4 g	脂	13.7 g	Ⓔ	509 kcal	たん	11.7 g	脂	40.0 g
	炭	17.8 g	塩	2.2 g			炭	23.2 g	塩	2.1 g			炭	35.7 g	塩	2.8 g			炭	27.5 g	塩	3.9 g		
9/2 火		ハンバーグ トマトソース			エビのマヨソース			イワシフライ			エビのチリソース添え			鶏のレモンソースがけ										
		アサリとニラの中中華炒め			鶏と野菜のバター醤油炒め			バンバンジー風和え物			もやしとあげのオイスターソース炒め			ナスの揚げ浸し										
		ちくわとキャベツの甘辛炒め			ほうれん草と油揚げのおひたし			ちくわといんげんの玉子とじ			きゅうりとキャベツの酢の物			白菜と竹輪のおかか和え										
		ブロッコリーの醤油マヨネーズがけ			赤いんげん豆のマリネ			枝豆とコーンの白和え			人參マーマレード和え			オクラとわかめの青じそ和え										
		ツナと白菜煮						ごぼうの甘辛炒め																
		オクラのえのき茸和え																						
	アレルギー	小麦・卵・乳成分			アレルギー	卵・乳成分・小麦・えび			アレルギー	小麦・卵			アレルギー	えび・小麦・卵・乳成分										
	Ⓔ	420 kcal	たん	13.7 g	脂	26.7 g	Ⓔ	429 kcal	たん	16.9 g	脂	27.5 g	Ⓔ	485 kcal	たん	21.6 g	脂	28.5 g	Ⓔ	476 kcal	たん	20.7 g	脂	30.5 g
	炭	28.2 g	塩	3.0 g			炭	28.6 g	塩	2.8 g			炭	35.5 g	塩	2.8 g			炭	30.8 g	塩	3.0 g		
9/3 水		カレイのチリソース			豚肉としめじの柚子胡椒炒め			ナスと豚肉のカレー			鶏の照り焼き			エビと野菜の甘酢炒め										
		シャキシャキそぼろ炒め			白はんぺんフライ			エビとブロッコリーのサラダ			玉ねぎとツナの中中華和え			しゅうまい										
		ピーマンと人参のスタミナ炒め			小松菜とウインナーの炒め物			大根と大根菜の煮物			炊き合わせ(大根・人参)			カニカマポテトサラダ										
		金時豆			切干大根のサラダ			キャロットラペ			紫キャベツとひじきのサラダ			ピーマンとぶなしめじの甘辛みそ炒め										
		いんげんの梅マヨネーズ和え						卵の花																
		山菜の煮物																						
	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・エビ			アレルギー	えび・かに・小麦・卵・乳成分										
	Ⓔ	403 kcal	たん	17.0 g	脂	23.3 g	Ⓔ	422 kcal	たん	16.2 g	脂	27.7 g	Ⓔ	350 kcal	たん	12.0 g	脂	24.1 g	Ⓔ	484 kcal	たん	23.1 g	脂	30.4 g
	炭	31.7 g	塩	2.0 g			炭	27.2 g	塩	2.8 g			炭	22.2 g	塩	2.9 g			炭	29.4 g	塩	2.9 g		
9/4 木		鶏のハニーマスタード			オニオンソースのハンバーグ			銀ヒラスの照り焼			サワラの煮付け			春巻き										
		大根のカニカマあんかけ			豆腐チャンプル			ミンチカツ			春雨の炒め物			じゃがいものハニーマスタード和え										
		もやしと人参の炒め物			人参の真砂和え			手作りポテトサラダ			わかめの煮物			つきこんにゃくのたらこ煮										
		わかめとえのき茸の和え物			きゅうりとツナのサラダ			人参とオクラの塩麴和え			チンゲン菜と人参のお浸し			もずくときゅうりの酢の物										
		ごぼうとちくわのおかか煮																						
		小松菜と玉ねぎのポン酢和え																						
	アレルギー	かに・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										
	Ⓔ	405 kcal	たん	21.0 g	脂	24.3 g	Ⓔ	389 kcal	たん	17.5 g	脂	23.3 g	Ⓔ	390 kcal	たん	17.9 g	脂	17.1 g	Ⓔ	510 kcal	たん	17.1 g	脂	30.1 g
	炭	22.4 g	塩	2.9 g			炭	28.4 g	塩	2.5 g			炭	40.2 g	塩	2.8 g			炭	36.4 g	塩	3.1 g		
9/5 金		ミックスフライ (アジフライ・ほたて風味フライ)			あじの塩焼き			鶏のレモンソース			豚のチンジャオロース風			イトヨリ入り豆腐揚げの生姜あんかけ										
		麻婆豆腐			野菜コロッケ			アサリとほうれん草の玉子とじ			きんぴられんこん			みずくわいのそぼろあんかけ										
		ほうれん草のクリームスパゲティ			ピーマンと蒸し鶏の和え物			豆腐の中中華だれがけ			明太マカロニサラダ			ほうれん草と人参のごま和え										
		ポテトサラダ			カリフラワーと玉子のサラダ			うずら豆			ズッキーニとハムの中華和え			おろしえのき茸										
		ピーマンとかまぼこの炒め物						さつまいものマッシュポテト風																
		いんげんの旨煮																						
	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										
	Ⓔ	489 kcal	たん	14.0 g	脂	34.2 g	Ⓔ	378 kcal	たん	22.5 g	脂	22.1 g	Ⓔ	387 kcal	たん	21.9 g	脂	19.6 g	Ⓔ	530 kcal	たん	12.3 g	脂	42.0 g
	炭	31.0 g	塩	2.8 g			炭	22.5 g	塩	2.0 g			炭	27.9 g	塩	2.9 g			炭	27.9 g	塩	4.0 g		
週平均		Ⓔ	423 kcal	塩	2.6 g		Ⓔ	417 kcal	塩	2.4 g		Ⓔ	385 kcal	塩	2.8 g		Ⓔ	502 kcal	塩	3.4 g				

ちょっとひとこと	
【お弁当】海鮮と野菜の卵とじ(アサリ)は、かにかま入りの卵とじをかけています。【カロリーサポート】柔らかい食感のヒレカツは、添付のソースをかけてお召し上がりください。【おかず】アジの照り焼きは、甘辛い味付けに仕立てました。【食べごたえ】鶏肉を西京白味噌をベースにした調味料に漬け込み、焼き上げました。白味噌の上品な甘みと香りが楽しめます。【いろどり】牛と玉ねぎの甘辛炒めは、玉葱とこんにゃくを使用しております。	
【おかず小】小松菜とコーンの胡麻和えは、新メニューです。小松菜とコーンの甘みと胡麻の香ばしい風味が相性の良い一品です。【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】ハンバーグ トマトソースは、人気メニューです。【食べごたえ】ぷりぷり食感のエビフリッターに、自家製のマヨソースをかけました。【あじわい】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。	
【お弁当】タチウオの煮付けは、醤油ベースに仕立てました。【おかず小】海鮮中華炒めは、ホタテとアサリを使用したやさしい味の炒め物です。【おかず】カレイのチリソースは、玉葱入りのチリソースをかけました。【食べごたえ】豚肉、しめじ、野菜を柚子胡椒のさわやかな辛味を効かせて炒めました。【あじわい】キャロットラペは、細切の人参をレモン風味ドレッシングで和えたマリネ風の和え物です。【いろどり】鶏の照り焼きは、人気メニューです。	
【お弁当】チキン南蛮は、甘酢とタルタルソースがよく合います。【やわらか】イワシの生姜煮は、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】あっさりとした白身魚に、ほのかな辛みがアクセントのマスタードソースをかけました。【おかず】鶏のハニーマスタードは、鶏肉とハニーマスタードが良く合います。【食べごたえ】刻んだ玉葱の入った醤油ベースのソースをかけたボリューム感のあるハンバーグです。	
【お弁当】アジの塩麴焼きは、塩麴に漬け込み焼き上げました。【おかず小】エビマヨは人気メニューです。ぷりっとしたエビに衣をつけて揚げ、濃厚なマヨソースをかけています。【おかず】ミックスフライは、お好みで別添のタルタルソースをかけてお召し上がりください。【食べごたえ】あじはシンプルな塩焼きにしました。ごはんのおかずにとぴったりのメニューです。【いろどり】豚のチンジャオロース風は、オイスターソースの風味が食欲をそそります。	

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します。

