

冷凍セット宅配 お届け日程

※都合によりメニューを変更させていただく場合がございます。

Courses

暮らしに合わせて選べる6つのサービス



| 「おかずコース」 |      |   |                              |                                                        |                 |              |           |             |                  |       |                     |  |
|----------|------|---|------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------|--------------|-----------|-------------|------------------|-------|---------------------|--|
| お届け日     | セット名 | 数 | メインメニュー                      | 副菜メニュー                                                 | エネルギー<br>(Kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 炭水化物<br>(g) | 食塩相当<br>量<br>(g) | 糖質(g) | アレルゲン<br>【特定原材料8品目】 |  |
| 10/8(水)  | エ    | 1 | ホキの磯天和風あん/牛肉の炒め物(トマト風味)      | 白菜の煮びたし/高野豆腐の煮物/茄子の生姜醤油/いんげんの和え物                       | 360             | 18.4         | 19.4      | 28.9        | 2.2              |       | 小麦・卵・乳成分            |  |
|          |      | 2 | たらの野菜あんかけ/豚肉の生姜焼き            | 糸こんにやくと竹輪の甘辛煮/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              | 359             | 18.2         | 18.9      | 26.9        | 2.4              |       | 小麦・卵                |  |
|          |      | 3 | カレイの山菜あん/豚焼肉                 | がんもと椎茸の煮物/小松菜のおひたし/れんこんと竹輪のきんぴら/春雨の中華和え                | 364             | 19.7         | 18.4      | 30.2        | 2.6              |       | 小麦・卵                |  |
|          |      | 4 | さばの幽庵焼き/グリルチキンのごま葱酢ソース       | かぼちゃの煮物/高野豆腐のひすいあんかけ/切干大根の煮物/いんげんのごま和え                 | 375             | 23.8         | 17.3      | 26.5        | 2.8              |       | 小麦・乳成分              |  |
|          |      | 5 | さわらの塩こうじ漬け焼き/鶏肉の酢豚風          | もちふの玉子とじ/ジャーマンポテト/キャベツとコーンの炒め物/おくらのごま和え                | 365             | 20.3         | 18.2      | 27.6        | 2.1              |       | 小麦・卵・乳成分            |  |
| 10/15(水) | ア    | 6 | 鯉の塩焼き/鶏肉の梅みそだれ               | 高野豆腐の炊き合わせ/小松菜のおひたし/さつまいもの甘辛和え/切干大根の煮物                 | 383             | 23.7         | 16.9      | 32.9        | 2.1              |       | 小麦                  |  |
|          |      | 1 | 鯉の湯葉あんかけ/牛肉ときのこの炒め物          | 高野豆腐の煮物/キャベツとコーンの炒め物/揚げと昆布の煮物/春雨の中華和え                  | 357             | 24.7         | 20.1      | 20.7        | 1.9              |       | 小麦                  |  |
|          |      | 2 | ぶりのもろみ焼き/肉じゃが                | 冬瓜のかに風味あんかけ/豆腐の中華炒め/ほうれん草のおひたし/切干大根とツナの塩ぼん酢和え          | 357             | 18.6         | 15.5      | 28.3        | 2.6              |       | 小麦・卵・かに             |  |
|          |      | 3 | さわらの香醋ソース/豚肉の甘酒みそ炒め          | 大根の土佐煮/高野豆腐のかに風味あんかけ/さつまいもと昆布の煮物/ほうれん草のバターソテー          | 346             | 20.3         | 14.6      | 32.4        | 2.5              |       | 小麦・卵・乳成分・かに         |  |
|          |      | 4 | あじと彩り野菜のエスカベッシュ風/鶏肉のはちみつ味噌漬け | もちふの和風あんかけ/ほうれん草と筍の煮びたし/青のりポテト/彩り玉子炒め                  | 420             | 22.3         | 23.8      | 26.7        | 2.0              |       | 小麦・卵・乳成分            |  |
| 10/22(水) | イ    | 5 | カレイの香味焼き/鶏肉の甘酢あんかけ           | ほうれん草の白和え/若竹煮/れんこんの甘辛煮/梅しそめん                           | 350             | 21.8         | 14.0      | 30.9        | 3.0              |       | 小麦・卵                |  |
|          |      | 6 | さばのみそ煮/ハンバーグ彩り野菜ソース          | かぼちゃとおくらの煮物/ツナと白菜の炒め煮/ひじきの煮物/チャブチェ                     | 318             | 17.0         | 15.6      | 26.3        | 2.4              |       | 小麦・乳成分              |  |
|          |      | 1 | めばるの揚げびたし/ハンバーグデミグラスソース      | さつまいもとさつま揚げの煮物/豆腐とツナのチャンプル/小松菜のソテー/切干大根の煮物             | 330             | 19.2         | 10.0      | 29.0        | 2.2              |       | 小麦・乳成分              |  |
|          |      | 2 | さばの煮付け/ごぼう入り肉豆腐              | じゃがいものカレーコンソメ炒め/ブロッコリーのジュレサラダ/小松菜と切干大根のごましょうゆ/茎わかめの当座煮 | 311             | 16.8         | 13.0      | 30.6        | 2.8              |       | 小麦                  |  |
|          |      | 3 | たらの中華ねぎごまだれ/豚すき焼き            | 大根の鶏そぼろあんかけ/おくらのおかか和え/れんこんのごま和え/小松菜のおひたし               | 347             | 17.6         | 17.6      | 24.8        | 2.4              |       | 小麦・乳成分              |  |
| 10/29(水) | ウ    | 4 | 赤魚の天ぷら(ポン酢みぞれ和え)/豚肉と玉子の塩炒め   | ひじきの煮物/小松菜の煮びたし/れんこんの金平/じゃがいものカレーコンソメ炒め                | 315             | 17.1         | 13.9      | 30.5        | 1.8              |       | 小麦・卵・乳成分            |  |
|          |      | 5 | あじのトマトマリネ/鶏肉の香草焼き            | かぼちゃと椎茸の含め煮/ほうれん草のオイスターソース炒め/カリフラワーのサラダ/れんこんのごま和え      | 355             | 20.8         | 20.2      | 22.4        | 1.7              |       | 小麦・卵・乳成分            |  |
|          |      | 6 | 鯉のみそ漬け焼き/鶏肉のおろしソースがけ         | キャベツのさっと煮/きんぴらごぼう/ロマネスコカリフラワーのごま和え/春雨の炒め物              | 384             | 22.3         | 19.4      | 28.3        | 2.2              |       | 小麦・乳成分              |  |
|          |      | 1 | 鯉の漬け焼きナムル風/牛肉とごぼうの玉子とじ       | さつまいものグラタン/高野豆腐の田楽/カリフラワーのマスタード和え/ひじきの煮物               | 388             | 19.0         | 19.0      | 32.4        | 2.8              |       | 小麦・卵・乳成分            |  |
|          |      | 2 | ぶりのおろしソースがけ/豚肉とごぼうの実山椒炒め     | 高野豆腐の煮物/じゃがいものツナ煮/茄子の味噌煮込み/おくらのおひたし                    | 431             | 21.7         | 24.7      | 28.1        | 2.6              |       | 小麦                  |  |

| 「おまかせコース」 |      |   |                  |                                      |                 |              |           |             |                  |       |                     |  |
|-----------|------|---|------------------|--------------------------------------|-----------------|--------------|-----------|-------------|------------------|-------|---------------------|--|
| お届け日      | セット名 | 数 | メインメニュー          | 副菜メニュー                               | エネルギー<br>(Kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 炭水化物<br>(g) | 食塩相当<br>量<br>(g) | 糖質(g) | アレルゲン<br>【特定原材料8品目】 |  |
| 10/8(水)   |      | 1 | 鰯(タラ)のきのこクリーム    | 3種野菜のサラダ/イタリアン野菜のミートソース/ブロッコリーソテー    | 274             | 18.2         | 15.9      | 19.2        | 1.9              |       | 小麦・卵・乳成分            |  |
|           |      | 2 | 鶏ちゃん             | 切干大根の煮物/菜の花の煮浸し/ひじきの白和え              | 271             | 19.1         | 13.6      | 19.3        | 2.4              |       | 小麦                  |  |
|           |      | 3 | 鰯(アジ)の蒲焼き風       | 油揚げと大根の薄味煮/菜の花の辛し和え/こんにやくの酢味噌和え      | 285             | 18.2         | 15.4      | 22.7        | 2.0              |       | 小麦                  |  |
|           |      | 4 | 和風ハンバーグ          | ささみの梅しそ和え/ブロッコリーの胡麻和え/揚げ出し豆腐のそぼろあん   | 274             | 20.1         | 14.3      | 20.4        | 2.4              |       | 小麦・卵・乳成分            |  |
|           |      | 5 | 海老グラタン           | カリフラワーのスパイシー炒め/ハムと野菜のマリネ/いんげんと人参のソテー | 271             | 19.0         | 13.5      | 23.4        | 1.9              |       | えび・小麦・卵・乳成分         |  |
| 10/15(水)  |      | 1 | 鶏肉の焼焼き           | ほうれん草と小エビの青じり風味/焼き豆腐の田楽/つみれの和風あんかけ   | 273             | 20.9         | 13.6      | 20.3        | 2.4              |       | えび・小麦               |  |
|           |      | 2 | 鰯(タラ)の葱味噌マヨソース焼き | 豚肉と玉ねぎのおろしだれ/キャベツとかまぼこの和え物/凍豆腐の甘辛煮   | 271             | 19.9         | 13.7      | 20.2        | 2.3              |       | 小麦・卵・乳成分            |  |
|           |      | 3 | 豆腐ハンバーグの湯葉あんかけ   | エビと玉子の炒め物/筍の土佐煮/青梗菜の胡麻和え             | 275             | 19.0         | 14.4      | 20.1        | 2.3              |       | えび・小麦・卵             |  |
|           |      | 4 | 海老チリソース          | 牛肉とにんにくの芽の中華炒め/きくらげと卵の炒め煮/焼売の白菜あんかけ  | 283             | 18.6         | 14.1      | 22.9        | 2.5              |       | えび・小麦・卵・乳成分         |  |
|           |      | 5 | 八宝菜              | 小松菜の中華和え/麻婆春雨/豆腐のかにたまあんかけ            | 280             | 17.6         | 16.0      | 20.1        | 2.5              |       | えび・かに・小麦・卵          |  |
| 10/22(水)  |      | 1 | 海鮮あんかけ焼きそば       | カリフラワーのツナマヨ和え/卵玉と枝豆の中華トマト/野菜のスープ煮    | 285             | 18.4         | 15.0      | 23.0        | 1.9              |       | えび・小麦・卵・乳成分         |  |
|           |      | 2 | 和風ハンバーグ          | ささみの梅しそ和え/ブロッコリーの胡麻和え/揚げ出し豆腐のそぼろあん   | 274             | 20.1         | 14.3      | 20.4        | 2.4              |       | 小麦・卵・乳成分            |  |
|           |      | 3 | 鰯(タラ)のもろみ味噌      | 茄子の揚げびたし/ちくわのわさびマヨ/湯葉の五色煮            | 271             | 18.5         | 14.7      | 20.6        | 2.4              |       | 小麦・卵・乳成分            |  |
|           |      | 4 | 塩ちゃんこ            | あさりの酒蒸し/揚げ茄子のおろしだれ/いんげんの胡麻よごし        | 282             | 18.3         | 15.4      | 21.5        | 2.5              |       | えび・小麦・卵・乳成分         |  |
|           |      | 5 | 赤魚のおろし柚子ソース      | 小松菜と人参の和え物/ニラ卵とじ/里芋の味噌煮              | 271             | 18.8         | 13.2      | 21.4        | 2.0              |       | 小麦・卵・乳成分            |  |
| 10/29(水)  |      | 1 | 揚げない酢豚           | 海鮮野菜春雨/肉団子/麻婆茄子                      | 279             | 19.8         | 13.2      | 23.0        | 2.5              |       | えび・小麦・乳成分           |  |
|           |      | 2 | 鯉(カレイ)の中華あんかけ    | 青梗菜と豆腐のかにかまあん/長芋ときのこの中華炒め/豚肉と春雨の和え物  | 279             | 18.7         | 13.4      | 22.8        | 2.4              |       | かに・小麦・卵・乳成分         |  |
|           |      | 3 | 鶏肉のレモンペッパー焼き     | バター醤油パスタ/鰯のトマトソースがけ/かぶのペロンチーノ        | 284             | 20.0         | 15.3      | 19.3        | 1.7              |       | 小麦・乳成分              |  |
|           |      | 4 | 鰯(サワラ)の野菜あんかけ    | 鶏肉の竜田揚げ/かぼちゃの含め煮/キャベツのあおさ炒め          | 271             | 20.2         | 14.5      | 19.4        | 1.4              |       | 小麦                  |  |
|           |      | 5 | トマト煮込みハンバーグ      | キャベツのオムレツ風/海老と青パパイアのガーリックソテー/きのこのソテー | 276             | 18.5         | 15.9      | 19.2        | 2.5              |       | えび・小麦・卵・乳成分         |  |

| 「減塩&カロリーケアコース」 |      |   |                      |                                                  |                 |              |           |             |                  |       |                     |
|----------------|------|---|----------------------|--------------------------------------------------|-----------------|--------------|-----------|-------------|------------------|-------|---------------------|
| お届け日           | セット名 | 数 | メインメニュー              | 副菜メニュー                                           | エネルギー<br>(Kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 炭水化物<br>(g) | 食塩相当<br>量<br>(g) | 糖質(g) | アレルゲン<br>【特定原材料8品目】 |
| 10/8(水)        | エ    | 1 | 鶏のにんにく醤油あん           | かぼちゃと赤インゲン豆の甘煮/ほうれん草のおひたし/人参の和風マリネ               | 272             | 18.6         | 13.6      | 21.8        | 1.9              |       | 小麦、卵、乳              |
|                |      | 2 | 赤魚の生姜煮               | 春雨と野菜の和風炒め/ごぼうサラダ/里芋やわか煮                         | 279             | 18.2         | 14.7      | 19.3        | 1.9              |       | 小麦、卵、乳              |
|                |      | 3 | チーズハンバーグ デミグラスソース    | フィジリのアンチョビソース/チキンの豆乳ソース/ブロッコリーとツナ                | 280             | 18.2         | 15.1      | 20.0        | 1.9              |       | 小麦、卵、乳              |
|                |      | 4 | 牛肉のガーリックベッパ焼き        | 豆とパスタのサラダ/ツナと菜の花のフレンチドレッシング/りんごのコンポート            | 289             | 18.3         | 15.4      | 20.8        | 1.9              |       | 小麦                  |
|                |      | 5 | 白身魚のバジルキンソース         | シェルマカロニのトマトソース/ほうれん草と平巻のソテー/豆と野菜のマリネ             | 278             | 19.5         | 13.9      | 23.4        | 1.4              |       | 小麦                  |
| 10/15(水)       | オ    | 1 | ボークのデミグラスソース マスタード風味 | クラムチャウダーマカロニ/ポテトとグリーンピースのコンソメ煮/菜の花のイタリアン         | 287             | 18.2         | 15.9      | 20.7        | 1.9              |       | かに、小麦、卵、乳           |
|                |      | 2 | 鰯(ブリ)の照焼き            | オクラひじき/おでん風/大学芋風                                 | 274             | 20.1         | 15.1      | 19.7        | 1.7              |       | 小麦、卵                |
|                |      | 3 | 豚肉のトロ玉あん             | 肉団子とレンコン煮/小松菜のツナ和え/切干大根煮                         | 279             | 19.0         | 14.1      | 20.7        | 1.8              |       | 小麦、卵、乳              |
|                |      | 4 | 鯉(ニシン)の塩焼き           | 昆布煮豆/鶏肉とブロッコリーの梅ドレッシング/じゃがバター                    | 274             | 18.3         | 14.0      | 19.5        | 1.9              |       | 小麦、卵、乳              |
|                |      | 5 | 白身魚のバジルホワイトソース       | そら豆と舞茸のアーヒョジョマト入りスクランブルエッグ/ジャキジャキポテト             | 278             | 19.3         | 15.7      | 20.8        | 1.5              |       | 小麦、卵、乳              |
| 10/22(水)       | ア    | 1 | 赤魚のきのこ餡              | 豚肉と切り干し大根の煮物/辛子入りマカロニサラダ/水菜と春雨の白和え               | 273             | 19.8         | 13.6      | 19.2        | 1.8              |       | 小麦、卵、乳              |
|                |      | 2 | スパイスチキンカレー           | 鶏と赤インゲン豆/キャロットラペ/コーンと三色パプリカのライタ                  | 295             | 18.2         | 16.0      | 22.8        | 1.9              |       | 小麦、卵、乳              |
|                |      | 3 | 白身魚のアクアパッツァ          | ペンネパジルソース/クリームポテト/赤いんげん豆とブロッコリーのコンソメソース          | 272             | 19.4         | 13.8      | 20.7        | 1.9              |       | 小麦・卵・乳成分・えび・かに      |
|                |      | 4 | 肉団子と厚揚げの中華おろしだれ      | 蒸し鶏の香味和え/大豆とひき肉の中華トマト煮/かぶのカニカマあん                 | 295             | 18.2         | 15.6      | 23.4        | 1.9              |       | かに・小麦・卵・乳成分         |
|                |      | 5 | 豚肉のさっぱり中華風           | さつま芋の甘煮/豆腐のトマトチリソース/とろろ玉子と蒸し鶏                    | 280             | 18.5         | 15.2      | 19.3        | 1.9              |       | 小麦、卵、乳              |
| 10/29(水)       | イ    | 1 | 赤魚と茄子のトマト煮込み         | アスパラベーコン/フィジルのアーヒョジョソース/ヤングコーンのハニーマスタード和え        | 280             | 19.3         | 14.3      | 21.1        | 1.9              |       | 小麦、卵、乳              |
|                |      | 2 | 鶏から揚げの甘酢あん           | 青梗菜と白いんげん豆の白湯スープ/そぼろ豆腐/野菜とキクラゲの炒め物               | 275             | 20.1         | 14.2      | 20.8        | 1.9              |       | 小麦、卵、乳              |
|                |      | 3 | 和風ハンバーグおろしソース        | 小松菜のお浸し/チキン胡麻だれ和え/さつまいもと赤いんげん豆の甘煮                | 294             | 18.4         | 15.4      | 23.2        | 1.9              |       | 小麦、卵、乳              |
|                |      | 4 | 豚しゃぶの生姜風味            | ほうれん草胡麻和え/豆腐のうま煮/赤いんげん豆の甘煮                       | 301             | 19.4         | 14.7      | 23.0        | 1.7              |       | 小麦、卵                |
|                |      | 5 | 鰯フライのタルタルソース         | ハーブ空豆のクリームソース/あさりと平巻のアーヒョジョ風/蒸し鶏と菜の花のサウザンドドレッシング | 297             | 18.4         | 15.9      | 22.4        | 1.8              |       | えび・かに・小麦・卵・乳成分      |

| 「低糖質コース」 |      |   |                    |                                                 |                 |              |           |             |                  |       |                     |
|----------|------|---|--------------------|-------------------------------------------------|-----------------|--------------|-----------|-------------|------------------|-------|---------------------|
| お届け日     | セット名 | 数 | メインメニュー            | 副菜メニュー                                          | エネルギー<br>(Kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 炭水化物<br>(g) | 食塩相当<br>量<br>(g) | 糖質(g) | アレルゲン<br>【特定原材料8品目】 |
| 10/8(水)  | エ    | 1 | 鰯(サバ)のレモンハーブ焼き     | ヤングコーンのガーリックバター和え/ケイジャンチキン/菜の花のコンソメ煮            | 276             | 19.7         | 15.9      | 19.4        | 1.8              | 9.7   | 小麦・卵・乳              |
|          |      | 2 | 豚肉の胡麻味噌炒め          | 卵の花/チキンのおろしポン酢/オクラひじき                           | 276             | 20.8         | 14.7      | 19.5        | 2.2              | 10    | 小麦・卵・乳              |
|          |      | 3 | 白身魚の蒲焼風            | 蒸し鶏と春菊の梅和え/焼がんも煮/ごぼうと蒟蒻の甘辛炒め                    | 271             | 19.3         | 15.5      | 19.5        | 2.5              | 10    | 小麦・卵・乳成分            |
|          |      | 4 | ガーリックハーブチキン        | ほうれん草とベーコンソテー/カリフラワーのバーニャカウダ/ひよこ豆のバジルマリネ        | 280             | 21.5         | 15.6      | 19.2        | 2.2              | 10    | 小麦・卵・乳              |
|          |      | 5 | 挽肉の中華風味噌炒め         | 若布とザーサイ和え/菜の花とえびのナムル/レバーの甘辛焼き                   | 271             | 20.3         | 15.5      | 19.2        | 2.4              | 10    | えび・小麦               |
| 10/15(水) | オ    | 1 | 鶏むね肉の棒棒鶏風          | きのこの白湯煮/肉団子と茄子のオイスターソース餡/パプリカとタケノコのうま塩ダレ        | 272             | 20.3         | 15.2      | 21.0        | 2.0              | 9.9   | 小麦・卵・乳              |
|          |      | 2 | ボークビーンスドライカレー      | チキンとキャベツのレモンマリネ/イカのナッツドレッシング/ブロッコリーのライタ         | 273             | 21.1         | 14.3      | 19.2        | 2.4              | 10.0  | 小麦・卵・乳・落花生          |
|          |      | 3 | 鶏肉と玉子の親子煮          | いんげんのごま和え/カリフラワーのからしマヨがけ/春菊のポン酢和え               | 273             | 21.1         | 15.5      | 19.2        | 2.4              | 10.0  | 小麦・卵・乳成分・落花生        |
|          |      | 4 | 鰯(タラ)のガーリックハーブ焼き   | ピーフとかぼちゃのホワイソース/ブロッコリーのバーニャカウダ/キノコのチーズコンソメ      | 286             | 23.6         | 15.9      | 19.2        | 2.4              | 9.7   | 小麦・卵・乳              |
|          |      | 5 | 鰯(アジ)と彩り野菜のピネガーマリネ | ジャキジャキポテトサラダ/カリフラワーのカレー風味/チキンと平巻のクリーム煮          | 271             | 20.1         | 15.8      | 19.3        | 1.5              | 9.9   | 小麦・卵・乳成分            |
| 10/22(水) | ア    | 1 | 豚肉の旨だし煮            | 蒸し鶏と水菜のおひたし/オクラひじきとしらたき/枝豆とふわふわ玉子               | 280             | 19.5         | 15.8      | 19.6        | 1.6              | 10.0  | 小麦・卵・乳              |
|          |      | 2 | 鶏の柚子胡椒焼きとふろふき大根    | ブロッコリーとひじきのサラダ/牛肉としらたきのすき煮/オクラと人参のごま和え          | 275             | 20.1         | 15.6      | 19.4        | 2.2              | 10.0  | 小麦・卵・乳成分            |
|          |      | 3 | 白身魚のカレームニエル        | 豆サラダ/オムレツのホワイソースがけ/葉大根とえびのガーリック和え               | 271             | 19.3         | 15.4      | 19.2        | 1.6              | 9.9   | えび・小麦・卵・乳成分         |
|          |      | 4 | チキンと野菜の洋風煮         | カリフラワーとツナのフュメソース/赤いんげん豆のナポリタンソース/ほうれん草のバター風味    | 274             | 22.6         | 14.2      | 19.6        | 1.8              | 10.0  | えび・かに・小麦・卵・乳        |
|          |      | 5 | 鰯(アジ)の幽庵焼き         | 牛ごぼう煮/白いんげん豆と人参のカレー和え/卵の花とひじきの和え物               | 272             | 22.9         | 13.9      | 19.2        | 1.8              | 10    | 小麦・卵・乳              |
| 10/29(水) | イ    | 1 | 赤魚のレモンペッパー焼き       | きのこのコンソメ煮チーズ風味/大豆のチリコンカン風/たまごサラダ                | 271             | 19.9         | 16.0      | 19.8        | 2.4              | 8.7   | 小麦・卵・乳              |
|          |      | 2 | 鰯(サバ)のチリソース        | 蒸し茄子と水菜のごまだし和え/鶏肉の香味ソース/イカと若布の中華煮               | 278             | 19.2         | 16.0      | 19.2        | 2.2              | 10.0  | 小麦・乳成分              |
|          |      | 3 | 寄せ鍋                | 卵の花/蒸し鶏とキクラゲ玉子/オクラおろし                           | 274             | 20.9         | 14.6      | 19.6        | 2.4              | 9.9   | 小麦・卵・乳              |
|          |      | 4 | タンドリーチキン           | ツナと平巻/2色豆のライタ/ガーリックほうれん草                        | 280             | 23.7         | 15.1      | 19.3        | 2.3              | 10.0  | 卵・乳                 |
|          |      | 5 | チキンのマスタードクリームソース   | 菜の花とマッシュルームのバター風味/紅白いんげんのトマトソース/カリフラワーのガーリックソース | 276             | 24.6         | 13.7      | 19.3        | 2.2              | 10    | 小麦・卵・乳              |