



| おかずコース [650円] |          |                    |        | 食べごたえ4品コース [720円]<br>[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         |        |    |        |   |          |       |        |    |        |
| 11/3          | 月        | 鶏のハニーマスタード         |        | チーズタッカルビ                      |        | エビマヨ               |          | イワシつみれの塩ちゃんこ風      |        |             |        |                  |          |             |        |    |        |   |          |       |        |    |        |
|               |          | 山芋と海鮮のとろっと焼き       |        | いわしつみれの煮物                     |        | 白菜と鶏団子の煮物          |          | 鶏のトマトソースがけ         |        |             |        |                  |          |             |        |    |        |   |          |       |        |    |        |
|               |          | ほうれん草のクリームスパゲティ    |        | 人参とベーコンの洋風炒め                  |        | 春雨の中華風酢の物          |          | 春雨の炒め物             |        |             |        |                  |          |             |        |    |        |   |          |       |        |    |        |
|               |          | ひじきの和え物            |        | カリフラワーとツナのサラダ                 |        | かぼちゃの白和え           |          | カニカマポテトサラダ         |        |             |        |                  |          |             |        |    |        |   |          |       |        |    |        |
|               |          | きゅうりとハムの中華サラダ      |        |                               |        | 蓮根とこんにゃくの甘辛炒め      |          | きゅうりとキャベツの酢の物      |        |             |        |                  |          |             |        |    |        |   |          |       |        |    |        |
|               |          | 切干大根と昆布の酢の物        |        |                               |        |                    |          | ナスのおろし煮            |        |             |        |                  |          |             |        |    |        |   |          |       |        |    |        |
|               |          |                    |        |                               |        |                    |          | 五目豆煮               |        |             |        |                  |          |             |        |    |        |   |          |       |        |    |        |
| 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・エビ |        | アレルギー            |          | かに・小麦・卵・乳成分 |        |    |        |   |          |       |        |    |        |
| Ⓔ             | 460 kcal | たんぱく質              | 21.9 g | 脂質                            | 30.3 g | Ⓔ                  | 409 kcal | たんぱく質              | 27.2 g | 脂質          | 26.3 g | Ⓔ                | 461 kcal | たんぱく質       | 15.7 g | 脂質 | 28.3 g | Ⓔ | 443 kcal | たんぱく質 | 21.8 g | 脂質 | 28.2 g |
| 炭             | 27.8 g   | 塩                  | 3.5 g  |                               |        | 炭                  | 15.9 g   | 塩                  | 2.3 g  |             |        | 炭                | 36.4 g   | 塩           | 3.7 g  |    |        | 炭 | 27.3 g   | 塩     | 3.3 g  |    |        |
| 11/4          | 火        | カレイの唐揚げ            |        | エビのマヨソース                      |        | 鶏のトマトカレーソースがけ      |          | チャーシューと煮卵の中華炒め     |        |             |        |                  |          |             |        |    |        |   |          |       |        |    |        |
|               |          | オムレツのミートソース        |        | 豚肉とれんこんの炒め物                   |        | ぎせい豆腐              |          | アサリとチンゲン菜の炒め物      |        |             |        |                  |          |             |        |    |        |   |          |       |        |    |        |
|               |          | 小松菜とあげの煮浸し         |        | こんにゃくとメンマの甘辛炒め                |        | ほうれん草の玉子炒め         |          | 切干大根のごま和え          |        |             |        |                  |          |             |        |    |        |   |          |       |        |    |        |
|               |          | ピーマンと人参のスタミナ炒め     |        | 玉葱とパプリカの中華風酢の物                |        | 大根の赤しそふりかけ和え       |          | ひじきとベーコンの炒め物       |        |             |        |                  |          |             |        |    |        |   |          |       |        |    |        |
|               |          | ポテトサラダ             |        |                               |        | 椎茸のレモンソテー          |          | さつまいものレモン煮         |        |             |        |                  |          |             |        |    |        |   |          |       |        |    |        |
|               |          | 大根のマーメレードサラダ       |        |                               |        |                    |          | みずくわいのわさびマヨネーズ和え   |        |             |        |                  |          |             |        |    |        |   |          |       |        |    |        |
|               |          |                    |        |                               |        |                    |          | エリンギと玉ねぎの甘辛炒め      |        |             |        |                  |          |             |        |    |        |   |          |       |        |    |        |
| 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    |        |    |        |   |          |       |        |    |        |
| Ⓔ             | 402 kcal | たんぱく質              | 16.4 g | 脂質                            | 22.8 g | Ⓔ                  | 402 kcal | たんぱく質              | 12.4 g | 脂質          | 26.1 g | Ⓔ                | 396 kcal | たんぱく質       | 21.2 g | 脂質 | 24.0 g | Ⓔ | 476 kcal | たんぱく質 | 15.2 g | 脂質 | 29.6 g |
| 炭             | 30.1 g   | 塩                  | 1.7 g  |                               |        | 炭                  | 29.0 g   | 塩                  | 3.0 g  |             |        | 炭                | 23.7 g   | 塩           | 3.1 g  |    |        | 炭 | 35.2 g   | 塩     | 4.3 g  |    |        |
| 11/5          | 水        | 牛と玉ねぎの甘辛炒め         |        | デミソースハンバーグ                    |        | イワシの生姜煮            |          | カレイの甘酢あんかけ         |        |             |        |                  |          |             |        |    |        |   |          |       |        |    |        |
|               |          | イトヨリバーグのおろしポン酢がけ   |        | コーンバターフライ                     |        | 蒸し鶏とごぼうのサラダ        |          | 蒸し鶏の油淋鶏風           |        |             |        |                  |          |             |        |    |        |   |          |       |        |    |        |
|               |          | ツナと白菜煮             |        | ひじき煮                          |        | 大根とあげの塩麹煮          |          | もやしとツナの中華煮         |        |             |        |                  |          |             |        |    |        |   |          |       |        |    |        |
|               |          | わかめとえのき茸の和え物       |        | ブロッコリーのタルタルサラダ                |        | じゃがいものゆず風味の酢の物     |          | かぶのそぼろあんかけ         |        |             |        |                  |          |             |        |    |        |   |          |       |        |    |        |
|               |          | さつまいものいとこ煮風        |        |                               |        | 玉ねぎとひじきの炒め物        |          | 炊き合わせ(椎茸・ふき)       |        |             |        |                  |          |             |        |    |        |   |          |       |        |    |        |
|               |          | ごぼうとちくわのおかか煮       |        |                               |        |                    |          | わかめの煮物             |        |             |        |                  |          |             |        |    |        |   |          |       |        |    |        |
|               |          |                    |        |                               |        |                    |          | オクラとカニカマ梅おかか和え     |        |             |        |                  |          |             |        |    |        |   |          |       |        |    |        |
| 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        |        | アレルギー            |          | かに・小麦・卵・乳成分 |        |    |        |   |          |       |        |    |        |
| Ⓔ             | 457 kcal | たんぱく質              | 11.1 g | 脂質                            | 29.1 g | Ⓔ                  | 474 kcal | たんぱく質              | 15.1 g | 脂質          | 30.0 g | Ⓔ                | 280 kcal | たんぱく質       | 14.2 g | 脂質 | 14.5 g | Ⓔ | 505 kcal | たんぱく質 | 20.6 g | 脂質 | 23.0 g |
| 炭             | 34.2 g   | 塩                  | 3.3 g  |                               |        | 炭                  | 37.1 g   | 塩                  | 2.4 g  |             |        | 炭                | 23.0 g   | 塩           | 2.6 g  |    |        | 炭 | 48.5 g   | 塩     | 4.0 g  |    |        |
| 11/6          | 木        | エビのマヨネーズソース添え      |        | さばの生姜だれ                       |        | ローズとんかつ            |          | チーズハンバーグ           |        |             |        |                  |          |             |        |    |        |   |          |       |        |    |        |
|               |          | かぶと肉団子の中華あんかけ      |        | 鶏と野菜の青さ柚子炒め                   |        | アサリとチンゲン菜の炒め物      |          | アサリと野菜の甘酢炒め        |        |             |        |                  |          |             |        |    |        |   |          |       |        |    |        |
|               |          | ポテト明太バター風味和え       |        | チンゲン菜と蒲鉾の煮物                   |        | 豆腐のそぼろあんかけ         |          | 糸こんにゃくとさつま揚げの甘辛炒め  |        |             |        |                  |          |             |        |    |        |   |          |       |        |    |        |
|               |          | コールスローサラダ          |        | 豆のごま和えサラダ                     |        | さつまいもと春菊の和風サラダ     |          | 明太マカロニサラダ          |        |             |        |                  |          |             |        |    |        |   |          |       |        |    |        |
|               |          | れんこんのナムル           |        |                               |        | もやしと人参の塩昆布和え       |          | 切干大根の洋風炒め          |        |             |        |                  |          |             |        |    |        |   |          |       |        |    |        |
|               |          | オクラとカニカマの酢の物       |        |                               |        |                    |          | かぼちゃの和風煮           |        |             |        |                  |          |             |        |    |        |   |          |       |        |    |        |
|               |          |                    |        |                               |        |                    |          | 細切昆布煮              |        |             |        |                  |          |             |        |    |        |   |          |       |        |    |        |
| アレルギー         |          | えび、かに、小麦・卵・乳成分     |        | アレルギー                         |        | 小麦                 |          | アレルギー              |        | 小麦・卵・乳成分    |        | アレルギー            |          | 小麦・卵・乳成分    |        |    |        |   |          |       |        |    |        |
| Ⓔ             | 488 kcal | たんぱく質              | 11.2 g | 脂質                            | 29.3 g | Ⓔ                  | 416 kcal | たんぱく質              | 22.9 g | 脂質          | 30.6 g | Ⓔ                | 486 kcal | たんぱく質       | 17.7 g | 脂質 | 30.4 g | Ⓔ | 513 kcal | たんぱく質 | 12.9 g | 脂質 | 28.6 g |
| 炭             | 41.5 g   | 塩                  | 2.2 g  |                               |        | 炭                  | 15.7 g   | 塩                  | 2.0 g  |             |        | 炭                | 35.3 g   | 塩           | 3.4 g  |    |        | 炭 | 47.7 g   | 塩     | 4.2 g  |    |        |
| 11/7          | 金        | チーズハンバーグ           |        | 牛肉と野菜の塩炒め(炭火風味)               |        | タラのちゃんちゃん焼         |          | エビのチリソース添え         |        |             |        |                  |          |             |        |    |        |   |          |       |        |    |        |
|               |          | 豆腐とカニカマの玉子とじ       |        | たこキャベツカツ                      |        | ぎょうざ・玉子焼           |          | まぜそば風              |        |             |        |                  |          |             |        |    |        |   |          |       |        |    |        |
|               |          | 糸こんにゃくのおかか炒め       |        | ほうれん草となめこのおひたし                |        | 高菜明太子スパゲティ         |          | ツナとごぼうのきんぴら        |        |             |        |                  |          |             |        |    |        |   |          |       |        |    |        |
|               |          | ほうれん草と人参のお浸し       |        | ポテトサラダ                        |        | 黒豆                 |          | 厚あげと大根の煮物          |        |             |        |                  |          |             |        |    |        |   |          |       |        |    |        |
|               |          | ブロッコリーの醤油マヨネーズ和え   |        |                               |        | ちくわのきんぴら           |          | 枝豆と玉ねぎのチーズサラダ      |        |             |        |                  |          |             |        |    |        |   |          |       |        |    |        |
|               |          | きのこのナムル            |        |                               |        |                    |          | 人参しりしり             |        |             |        |                  |          |             |        |    |        |   |          |       |        |    |        |
|               |          |                    |        |                               |        |                    |          | もずくときゅうりの酢の物       |        |             |        |                  |          |             |        |    |        |   |          |       |        |    |        |
| 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・乳成分    |        | アレルギー            |          | えび・小麦・卵・乳成分 |        |    |        |   |          |       |        |    |        |
| Ⓔ             | 410 kcal | たんぱく質              | 13.1 g | 脂質                            | 21.6 g | Ⓔ                  | 390 kcal | たんぱく質              | 12.9 g | 脂質          | 26.4 g | Ⓔ                | 361 kcal | たんぱく質       | 23.6 g | 脂質 | 13.9 g | Ⓔ | 482 kcal | たんぱく質 | 13.6 g | 脂質 | 33.4 g |
| 炭             | 34.0 g   | 塩                  | 3.2 g  |                               |        | 炭                  | 25.3 g   | 塩                  | 2.5 g  |             |        | 炭                | 35.3 g   | 塩           | 3.1 g  |    |        | 炭 | 32.9 g   | 塩     | 3.5 g  |    |        |
| 週平均           |          | Ⓔ 443 kcal 塩 2.8 g |        | Ⓔ 418 kcal 塩 2.4 g            |        | Ⓔ 396 kcal 塩 3.2 g |          | Ⓔ 484 kcal 塩 3.8 g |        |             |        |                  |          |             |        |    |        |   |          |       |        |    |        |

| ちょっとひとこと                                                                                                                                                                                                             |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 【おかず小】ハンバーグ(おろしポン酢)は、別添のおろし大根ポン酢をかけることでさっぱりとお召し上がりいただけます。【おかず】鶏のハニーマスタードは、ハニーマスタードの風味が良いメニューです。【食べごたえ】「チーズタッカルビ」は、コチュジャンを加えたタレで味付けした鶏肉と野菜に、チーズを絡めて食べる韓国料理です。【いろどり】イワシつみれの塩ちゃんこ風は、季節限定メニューです。                         |  |
| 【おかず小】さつまいもと春菊の和風サラダは、季節限定メニューです。【カロリーサポート】下味をつけて焼き上げた鶏肉に、マーメレードジャムを加えたソースをかけました。柑橘の爽やかさが後を引きます。【おかず】カレイの唐揚げは、生姜ベースのたれに漬け込み唐揚げにしました。【食べごたえ】サクッと揚げた海老フリッターに、特製のマヨネーズソースをかけました。【いろどり】チャーシューと煮卵の中華炒めは、おすすめメニューです。       |  |
| 【カロリーサポート】えび、豚肉、野菜などが入った具だくさんの八宝菜です。【おかず】牛と玉ねぎの甘辛炒めは、ごはんのすすむメニューです。【食べごたえ】ボリュームたっぷりのハンバーグに、コクのあるデミグラスソースをかけました。【あじわい】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。【いろどり】カレイの甘酢あんかけは、野菜入りの甘酢あんをかけています。                 |  |
| 【お弁当】天ぷらは、別添の天つゆをかけてお召し上がりください。【やわらか】手作りポテトサラダは、シンプルな味付けでじゃがいも本来の甘みを感じられる一品です。【カロリーサポート】豚肉、玉葱、人参を焼肉のたれで味付けしました。【おかず】かぶと肉団子の中華あんかけは、季節限定メニューです。【食べごたえ】脂がのったさばに、生姜のたっぷり入ったたれをかけました。                                    |  |
| 【お弁当】カツとじ煮は、だしのきいた卵をかけました。【カロリーサポート】油で揚げたかれいに、玉葱入りのチリソースをかけました。程よいピリ辛ソースが食欲をそそります。【食べごたえ】牛肉、玉ねぎ、ネギ、ブロッコリーを炭火風味の塩だれで炒めました。【あじわい】タラのちゃんちゃん焼は、魚と野菜を焼いて味噌などで味付けをした北海道の郷土料理です。【いろどり】エビのチリソース添えは、玉葱入りのチリソースをつけてお召し上がりください。 |  |

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

★商品(サラダを含む)をお届け時に、前回の商品が残っていた場合、食品衛生上の観点から回収をさせていただきます。

★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。