



**土日や昼食など、好きな時に召し上がれます！**

お届け日 12/ 26 日 

冷凍おかず A 1,300円 [1食当650円]

## 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/いんげんとうもろこしのソテー

アレルギー	小麦・乳成分・卵・えび
-------	-------------

栄養値	工	た	塩
	271 kcal	19.0 g	1.9 g

冷凍おかず B 1,340円 [1食当670円]

たらの中華ねぎごまだれ・豚

大根の鶏そぼろあんかけ/お  
くらのおかか和え/小松菜の  
おひたし/れんこんのごま和  
え

アレルギー	小麦・乳成分			
-------	--------	--	--	--

栄養値	347 kcal	17.6 g	2.4 g
-----	----------	--------	-------

冷凍おかず C 1,180円 [1食当590円]

30種類の豊富なメニュー。1食平均塩分1.5g。

駐とさつまいも、きのこの  
バター醤油

人參とツナの卵和え/にらと  
木耳のビーフンソテー

アレルギー	小麦・乳成分・卵			
-------	----------	--	--	--

栄養値	143 kcal	7.0 g	1.0 g
-----	----------	-------	-------

冷凍おかず D 1,520円 [1食当760円]

(1食当) たんぱく質18.0g以上／食物繊維6.6g以上

あなか決め手の海鮮八宝菜	
--------------	--

小松菜とお揚げのお浸し/入  
きな海鮮焼売

アレルギー	小麦・乳成分・えび・かに
-------	--------------

栄養値	工	た	塩
290 kcal	10.8 g	2.6 g	

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。

乙注文例

月	弁当2食
火	休　み
水	おかず1食
木	休　み
金	あじわい3食

評価欄へご記入いただき、翌週水曜日までに提出をお願いいたします。

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

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

- ①都合により献立を変更させていた  
たことがあります。
- 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アレルギーは特定8品目(卵・乳成  
分・小麦・そば・落花生・えび・かに・  
くるみ)です。
- ④アレルギーは食材等の変更により  
変わる場合があります。当日の  
商品ラベルをご確認ください。

- 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。



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	
12/22	月	天ぶら（エビ・かき揚げ・カニカマ）		ロースカツのトマトソース		ポークチャップ		クリームシチュー							
		照り焼き肉団子		ブロッコリーとエビの炒め物		カニのふわふわ豆腐		エビのニラ玉炒め							
		人参しりしり		かぼちゃの煮物		小松菜とあげの煮物		卵の花							
		バジルカルボナーラサラダ		千切りポテトサラダ		かぼちゃサラダ		大根とちくわの煮物							
		かぼちゃの和風煮				椎茸のレモンソテー		かぼちゃの和風煮							
		カリフラワーの柚子胡椒マリネ						ごぼうのナムル							
								いんげんのツナ和え							
アレルギー		えび、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・乳成分・カニ		アレルギー		えび、小麦、卵、乳成分	
Ⓔ 496 kcal た 13.8 g 脂 29.8 g		Ⓔ 432 kcal た 15.4 g 脂 22.0 g		Ⓔ 382 kcal た 15.4 g 脂 25.8 g		Ⓔ 483 kcal た 15.7 g 脂 25.9 g									
炭 42.2 g 塩 3.4 g		炭 43.6 g 塩 2.3 g		炭 23.3 g 塩 2.8 g		炭 42.7 g 塩 3.0 g									
12/23	火	牛のオイスターソース炒め		かれいの甘酢あんかけ		イワシフライ		タチウオの煮付け							
		しゅうまいのカニカマあんかけ		豚肉の照りたま炒め		蒸し鶏とごぼうのサラダ		ポークビーンズ							
		ごぼうとこんにゃくの甘辛煮		ナスの中華だれ		豆腐のかき玉あんかけ		小松菜とさつま揚げの煮浸し							
		五目豆煮		玉葱入りコールスローサラダ		うずら豆		切干大根と昆布の酢の物							
		小松菜の卵の花和え				チンゲン菜と切干大根の煮物		エリンギともやしのバター醤油風味炒め							
		白菜の酢の物						ピーマンとかまぼこの炒め物							
								中華わかめサラダ							
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・カニ		アレルギー		小麦、卵、乳成分	
Ⓔ 435 kcal た 11.8 g 脂 24.1 g		Ⓔ 450 kcal た 17.4 g 脂 30.8 g		Ⓔ 513 kcal た 17.0 g 脂 31.3 g		Ⓔ 487 kcal た 16.0 g 脂 28.4 g									
炭 37.8 g 塩 2.9 g		炭 25.7 g 塩 2.0 g		炭 39.1 g 塩 2.3 g		炭 38.0 g 塩 3.4 g									
12/24	水	白身魚のマスタードソース		チーズタッカルビ		ハンバーグ（クリームソース）		みぞれ鍋風（豚）							
		鴨のスモークポテトサラダ添え		絹ごし揚げ煮（お好み風）		エビとキャベツの中華炒め		アサリとチンゲン菜の炒め物							
		ペペロンチーノ風		星型しんじょう		ウインナーと玉ねぎの塩炒め		ミートスパゲティ							
		ブロッコリーのマリネ		カリフラワーと玉子のサラダ		キャロットラペ		野菜とツナの炒め物							
		肉味噌ナムル				ロールケーキ		ブロッコリーのわさびマヨネーズがけ							
		春雨の梅和え						つきこんにゃくのたらこ煮							
								ナスの生姜醤油和え							
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・乳成分・エビ		アレルギー		小麦、卵、乳成分	
Ⓔ 437 kcal た 14.3 g 脂 24.8 g		Ⓔ 439 kcal た 25.9 g 脂 31.8 g		Ⓔ 418 kcal た 15.4 g 脂 25.3 g		Ⓔ 547 kcal た 17.7 g 脂 35.1 g									
炭 38.1 g 塩 2.6 g		炭 11.9 g 塩 1.9 g		炭 32.2 g 塩 3.1 g		炭 33.7 g 塩 3.5 g									
12/25	木	とんかつ		豚肉と野菜の柚子味噌炒め		サケの塩焼		エビフライのガーリックソース添え							
		カニ玉風オムレツ		揚げ餃子		白菜と鶏団子の煮物		鴨のスモーク ポテトサラダ添え							
		かぶのそぼろあんかけ		ピーマンと蒸し鶏の和え物		マカロニサラダ		高野豆腐の玉子とじ							
		人参とさつま揚げの金平		小松菜としらすのおひたし		大根と紫キャベツのさっぱり漬		れんこんサラダ							
		もやしのマヨネーズ和え				玉ねぎとちくわの青じそ炒め		さつまいものいとし煮風							
		もずくの酢の物						春雨の酢の物							
								蒸し鶏といんげんのマスタード和え							
アレルギー		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		えび、小麦、卵、乳成分	
Ⓔ 429 kcal た 10.8 g 脂 23.5 g		Ⓔ 358 kcal た 19.1 g 脂 21.4 g		Ⓔ 383 kcal た 15.9 g 脂 23.0 g		Ⓔ 492 kcal た 13.6 g 脂 16.3 g									
炭 38.0 g 塩 2.9 g		炭 22.2 g 塩 2.5 g		炭 27.2 g 塩 3.0 g		炭 59.0 g 塩 2.2 g									
12/26	金	アジのみそ風味焼き		牛肉のストロガノフ風		マーボー豆腐		てりたまハンバーグ							
		麻婆豆腐		ささみカツ		アサリと大根の生姜煮		エビ餃子・しゅうまい							
		ごぼうの甘辛炒め		大豆とソイミートのケチャップ炒め		もやしチャンプルー		キャベツのたらこバター風味炒め							
		バジルポテトサラダ		しろ菜とかにかまの和風マヨ和え		じゃがいものサラダ		ナスの田楽							
		ナスのトマトソースがけ				ひじきの佃煮		しそポテトサラダ							
		切干大根の柚子胡椒マヨネーズ和え						糸こんにゃくのおかか炒め							
								ほうれん草と人参のごま和え							
アレルギー		小麦、卵、乳成分		アレルギー		卵・乳成分・小麦・えび・かに		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	
Ⓔ 456 kcal た 18.7 g 脂 23.9 g		Ⓔ 400 kcal た 17.1 g 脂 24.6 g		Ⓔ 378 kcal た 16.3 g 脂 21.2 g		Ⓔ 460 kcal た 12.6 g 脂 28.1 g									
炭 34.2 g 塩 3.0 g		炭 27.8 g 塩 1.8 g		炭 29.1 g 塩 2.9 g		炭 39.9 g 塩 4.1 g									
週平均		Ⓔ 451 kcal 塩 3.0 g		Ⓔ 416 kcal 塩 2.1 g		Ⓔ 415 kcal 塩 2.8 g		Ⓔ 494 kcal 塩 3.2 g							

ちょっとひとこと	
【お弁当】冬至に合わせて南瓜煮を企画しました。【おかず小】八宝菜は、温かいご飯にのせて食べるのもおすすめです。【カロリーサポート】鶏のくわ焼きは、甘辛い味付けがご飯に良く合います。冬至メニューとしてかぼちゃの煮物を入れました。【おかず】【いろどり】冬至に合わせてかぼちゃの和風煮を企画しました。【食べごたえ】柔らかいロースカツに、トマトソースをかけました。冬至メニューとしてかぼちゃの煮物を入れました。	
【カロリーサポート】下味をつけて焼き上げたホキに、ごまと程よい辛さの効いたわさびを合わせた、特製ソースをかけました。【おかず】牛のオイスターソース炒めは、キャベツ・玉葱等を使用した具沢山メニューです。【食べごたえ】かれいを油で揚げ、ほどよい酸味の甘酢あんをかけました。【あじわい】イワシフライは、小骨が残っている可能性がありますので注意してお召し上がりください。【いろどり】タチウオの煮付けは、醤油ベースに味付けしました。	
【お弁当】サワラの南部焼きは、すりごまをつけて焼き上げたメニューです。【やわらか】チキンステーキは、チキンにレモン風味のマリネをのせたクリスマスを感じられる一品です。【カロリーサポート】【食べごたえ】クリスマスメニューとして星型のしんじょう煮を入れました。【おかず】クリスマスメニューを企画しました。【いろどり】みぞれ鍋風は、レンジで温めるとゼラチンが溶ける仕様です。	
【お弁当】【いろどり】クリスマスメニューを企画しました。【やわらか】里芋スライス煮は、やわらかい食感で出汁の味がよくみえています。【カロリーサポート】脂ののったほつて風味豊かな香草焼きにしました。【おかず】とんかつは別添のソースをかけてお召し上がり下さい。【食べごたえ】豚肉と野菜、油揚げを柚子味噌で味付けをした炒め物です。【あじわい】サケの塩焼は、人気メニューです。身がしっとりとしており、ほどよい塩味がご飯によく合います。	
【お弁当】ミックスフライは、別添のタルタルソースをつけてお召し上がりください。【おかず小】アジの南蛮は、小骨が残っている可能性がありますので注意してお召し上がりください。【やわらか】玉子焼は、自社で手作りしており、甘めの味付けになっています。【おかず】アジのみそ風味焼きは、味噌の風味が良いメニューです。【食べごたえ】牛肉のストロガノフ風は、ロシアやウクライナの郷土料理を再現しました。	

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。