



★価格はすべて、税込みです。

Main menu table with columns for course names, ingredients, and nutritional values (Energy, Protein, Fat, Carbohydrates). Includes sections for Bento, Side Menu, and Average values.

お弁当(大)コースは、ごはんの量が200gとなります。献立は、お弁当コースと同一です。「お弁当(大)コース」の評価は、お弁当コース欄にご記入ください。

ごはん50g分の栄養成分 エネルギー 84kcal たんぱく質 1.3g 脂質 0.2g 炭水化物 18.6g

注文について (Ordering information) table with columns for date and quantity.

献立アンケートについて (Menu Survey) table with columns for rating and content.

栄養表示の見方 (Nutrition Label) table with columns for nutrient types and units.

献立について (Menu Details) text explaining allergen information and calculation methods.

- ① サラダ・ランチは、夕食宅配の注文日にお届けします。 (Salad/Lunch delivery details)
② サラダ・ランチはご連絡がない限り、自動継続となります。 (Auto-renewal policy)
③ サラダの消費期限は、お届け日の翌日24時です。 (Salad shelf life)
④ サラダにドレッシングはついていません。 (Dressing not included)
⑤ ランチの消費期限は、お届け日の翌日15時です。 (Lunch shelf life)
⑥ 容器は市町村の区分に従い、廃棄をお願いします。 (Waste disposal instructions)

冷凍おかず 2食セット (Frozen side dishes 2-meal set) table with columns for course name, price, and nutritional information.

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]		いもどり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
7/13 月	ハンバーグ レモンソース		天ぷら (エビ、蓮根、かき揚げ)		シイラのバジル焼 (バジルマヨソースがけ)		エビのマヨネーズソース添え
	サーモンマヨネーズフライ		豚肉のケチャップ炒め		バンバンジー風和え物		ウインナーと玉子の中華炒め
	小松菜の卵の花和え		チンゲン菜と昆布の煮物		ナポリタン		まぜそば風
	冬瓜のそぼろあんかけ		枝豆と竹輪の山椒マヨ和え		黒豆		ごぼうとちくわのおかか煮
	きんぴられんこん				お麩と白菜の煮物		切干大根とひじきの煮物
	きゅうりとハムの中華サラダ						ズッキーニとカニカマの酢の物
アレルギー	小麦、卵、乳成分	アレルギー	卵・小麦・えび	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
	Ⓔ 409 kcal た 11.1 g 脂 25.4 g 炭 33.5 g 塩 3.1 g		Ⓔ 391 kcal た 14.3 g 脂 27.2 g 炭 22.3 g 塩 1.5 g		Ⓔ 322 kcal た 23.2 g 脂 15.0 g 炭 24.8 g 塩 2.5 g		Ⓔ 507 kcal た 13.4 g 脂 28.9 g 炭 41.3 g 塩 3.1 g
7/14 火	カレーの甘酢あんかけ		ポークカレー		焼豚・煮玉子		豚塩焼肉
	鶏ミンチの豆乳味噌炒め		ツナマヨフライ		エビとブロッコリーのサラダ		白身魚ハンバーグのおろしポン酢がけ
	白菜と竹輪のおかか和え		れんこん金平		白菜とあげの煮物		もやしとツナの中華煮
	蒸し鶏といんげんのマスタード和え		もやしときゅうりの中華和え		大根の赤しそふりかけ和え		がんとこんにやくの煮物
	わかめとカニカマ和え				蓮根とこんにやくの甘辛炒め		しゅうまいのチリソース
	黒豆						コーンポテトサラダ
アレルギー	えび、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・エビ	アレルギー	えび、かに、小麦、卵、乳成分
	Ⓔ 426 kcal た 19.1 g 脂 22.1 g 炭 35.9 g 塩 3.1 g		Ⓔ 420 kcal た 12.9 g 脂 25.7 g 炭 34.4 g 塩 3.0 g		Ⓔ 298 kcal た 13.1 g 脂 18.1 g 炭 21.6 g 塩 3.3 g		Ⓔ 477 kcal た 13.0 g 脂 29.1 g 炭 35.0 g 塩 3.7 g
7/15 水	夏野菜カレー		チンジャオロース		八宝菜		キタノメヌケの煮付け
	豆腐とカニカマの玉子とじ		とうもろこしの香ばし揚げ		鶏団子の甘酢あんかけ		コロッケ
	きんぴらごぼう		ほうれん草とひき肉の和え物		春雨とミンチのカレー炒め		チャプチェ
	さつまいもサラダ		くわいと海藻のサラダ		じゃがいものゆずマヨサラダ		ピーマンとぶなしめじの甘辛みそ炒め
	きゅうりとキャベツの酢の物				チンゲン菜とハムの炒め物		ナスのおろしポン酢がけ
	もやしと木耳の中華和え						里芋のキムチたれ
アレルギー	えび、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・エビ	アレルギー	小麦、卵、乳成分
	Ⓔ 413 kcal た 14.5 g 脂 22.6 g 炭 33.2 g 塩 3.2 g		Ⓔ 360 kcal た 12.1 g 脂 22.0 g 炭 28.5 g 塩 2.0 g		Ⓔ 413 kcal た 16.9 g 脂 24.4 g 炭 31.9 g 塩 3.9 g		Ⓔ 513 kcal た 18.5 g 脂 31.7 g 炭 35.5 g 塩 3.0 g
7/16 木	白身魚 (メルルーサ) のみそ風味焼き		鶏すき煮		チキン南蛮		牛ときのこのバター風味ポン酢炒め
	まぜそば風		黒はんぺんフライ		アサリと大根の生姜煮		鮭フレークのみそ炒め
	キャベツとあげの味噌マヨネーズ炒め		いんげんとベーコンの炒め物		高菜の玉子とじ		炊き合わせ (高野豆腐・椎茸)
	炊き合わせ (椎茸・ふき)		かぼちゃサラダ		人参のさっぱり和え		大根とツナの炒め物
	マーメイドの人参和え				玉ねぎとちくわの青じそ炒め		明太たまごサラダ
	おろしえのき茸						ブロッコリーのカニカマあんかけ
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	えび、かに、小麦、卵、乳成分
	Ⓔ 425 kcal た 16.7 g 脂 27.5 g 炭 25.5 g 塩 3.1 g		Ⓔ 443 kcal た 19.0 g 脂 28.0 g 炭 28.5 g 塩 1.7 g		Ⓔ 572 kcal た 23.6 g 脂 36.8 g 炭 33.6 g 塩 3.5 g		Ⓔ 499 kcal た 12.6 g 脂 30.3 g 炭 37.9 g 塩 2.5 g
7/17 金	ヒレカツ		さばの甘酢あんかけ		カレーの煮つけ		ちゃんぽん風炒め (アサリ)
	もやしと玉子のアサリあんかけ		肉詰めいなり煮		牛肉コロッケ		梅風味ささみフライ
	ひじきとベーコンの炒め物		ブロッコリーとかにカマのスープ煮		切干大根の三色酢の物		白菜と鶏ひき肉の塩だれ炒め
	切干大根煮		キャベツとわかめのチヨレギサラダ		ひじきの白和え		いんげんの卵の花和え
	パンプキンサラダ				きのこのバターソース		わかめの和え物
	もずくときゅうりの酢の物						れんこんと小松菜のしそふりかけ和え
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・カニ	アレルギー	小麦、卵、乳成分
	Ⓔ 453 kcal た 14.8 g 脂 25.9 g 炭 39.3 g 塩 3.7 g		Ⓔ 497 kcal た 20.1 g 脂 35.3 g 炭 24.6 g 塩 1.9 g		Ⓔ 361 kcal た 18.0 g 脂 14.9 g 炭 40.2 g 塩 3.2 g		Ⓔ 472 kcal た 13.6 g 脂 34.5 g 炭 30.2 g 塩 4.1 g
週平均	Ⓔ 425 kcal 塩 3.3 g	Ⓔ 422 kcal 塩 2.0 g	Ⓔ 393 kcal 塩 3.3 g	Ⓔ 494 kcal 塩 3.3 g			

ちょっとひとこと	
【お弁当】とんかつは、別添のソースをかけてお召し上がりください。【カロリーサポート】添付の天つゆをかけてお召し上がりください。【おかず】ハンバーグ レモンソースは季節限定メニューです。【食べごたえ】添付の天つゆをかけてお召し上がりください。【あじわい】バンバンジー風和え物は、胡麻の風味がしっかりと香る夏でもさっぱり食べられる冷製の和え物です。【いもどり】エビのマヨネーズソース添えは、エビ天にソースを絡めてお召し上がりください。	
【おかず小】ガーリックシュリンプは、新メニューです。エビの唐揚げにニンニクをきかせたパンチのあるソースをかけました。付け合わせのポテとも相性抜群です。【やわらか】油を使用せず調理した軽い仕上がりのチキンスナックは新メニューです。添付のとんかつソースをかけてお召し上がり下さい。【カロリーサポート】牛肉、玉葱、人参を焼肉のたれで味付けした、牛焼肉です。【おかず】揚げたカレーに甘酢あんをかけています。	
【お弁当】牛とキャベツのみぞれ煮は、おすすめメニューです。【おかず小】グリルした鶏肉を塩レモンだれで和えました。【カロリーサポート】シンプルな味付けのあじの塩焼きです。【おかず】夏野菜カレーは季節限定メニューです。【食べごたえ】中華料理の定番、チンジャオロースです。【あじわい】鶏団子に、黒酢を使用した野菜入りのあんをかけています。あんによく絡めてお召し上がり下さい。【いもどり】キタノメヌケの煮付けはおすすめメニューです。	
【お弁当】アジの塩麹焼きは、塩麹に漬け込み焼き上げました。【おかず小】イワシの生姜煮は、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下さい。【おかず】白身魚(メルルーサ)のみそ風味焼きは、ごはんがすすむ味付けです。【食べごたえ】鶏肉、厚揚げ、野菜を盛り合わせました。すき焼き風の甘めの味付けがご飯に良く合います。【いもどり】牛ときのこのバター風味ポン酢炒めは、ポン酢のバターの風味が相性抜群です。	
【やわらか】玉子焼あっさりカニカマあんかけは、出汁を効かせた和風ベースの味付けです。【カロリーサポート】添付のソースをかけてお召し上がりください。【食べごたえ】脂の乗ったさばを油で揚げ、野菜入りの甘酢あんをかけました。【あじわい】切干大根の三色酢の物は、切干大根やきゅうりのシャキシャキとした食感をお楽しみいただける一品です。【いもどり】ちゃんぽん風炒め(アサリ)は、長崎名物をイメージして作りました。	

お召し上がり方

- レンジする際、フタをとり、ラップせずに温めてください。
- 「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。カロリーサポート・・・500W・1分
食べごたえ4品・・・500W・1分30秒
ランチ・・・・・・・・・・500W・40～50秒
- 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。
- 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。
- 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)
- 白カップに入った料理は、そのままレンジしてください。
- 小袋の調味料は、取り出してレンジしてください。
- 肉や魚の骨にご注意ください。
- 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。
- 「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・ランチを含む)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します。

