



★価格はすべて、税込みです。

Main menu table with columns for course names, ingredients, and nutritional values. Includes sections for 'お弁当コース', 'おかず(小)コース', 'やわらかコース', 'かり-サ-トコース', and 'サイドメニュー'.

※お弁当(大)コースは、ごはんの量が200gとなります。お弁当(大)コースのごはんの量は150gです。[お弁当(大)コースと併せてご注文ください]

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)

献立アンケートについて (Menu survey information table)

栄養表示の見方 (Nutrition label guide table)

献立について (Menu details text)

①サラダ・ランチは、夕食宅配の注文日にお届けします。(サラダ・ランチのみのお届けはできません) 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。 ③サラダの消費期限は、お届け日の翌日24時です。 ④サラダにドレッシングはついていません。 ⑤ランチの消費期限は、お届け日の翌日15時です。 ⑥容器は市町村の区分に従い、廃棄をお願いします。

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
7/20 月	天ぷら (エビ・カニカマ・オクラ・サツマイモ)	クリーミーコロッケ (かに風味)	甘辛ささみフライ	ハンバーグ レモンソース	ハンバーグ レモンソース	ハンバーグ レモンソース	ハンバーグ レモンソース
	ソーセージ(トマトソース)	けんちん煮	アサリのスープ煮	オムレツの明太マヨネーズがけ	オムレツの明太マヨネーズがけ	オムレツの明太マヨネーズがけ	オムレツの明太マヨネーズがけ
	さつまあげと人参の炒め物	チンゲン菜と蒲鉾の煮物	大根のゆずあんかけ	春雨の炒め物	春雨の炒め物	春雨の炒め物	春雨の炒め物
	ツナとみずくわいのハニーマスタード炒め	れんこんと野菜のジンジャーサラダ	昆布豆	ナスの青じそ和え	ナスの青じそ和え	ナスの青じそ和え	ナスの青じそ和え
	マカロニサラダ		お麩と小松菜のあっさり煮	キャベツのごまマヨネーズ和え	キャベツのごまマヨネーズ和え	キャベツのごまマヨネーズ和え	キャベツのごまマヨネーズ和え
	コーヒー甘煮豆			大豆のトマトソース炒め	大豆のトマトソース炒め	大豆のトマトソース炒め	大豆のトマトソース炒め
アレルギー	えび,小麦,卵,乳成分	アレルギー	卵・乳成分・小麦・かに	アレルギー	小麦・卵・カニ	アレルギー	小麦,卵,乳成分
	Ⓔ 469 kcal た 10.0 g 脂 30.0 g 炭 40.1 g 塩 2.8 g		Ⓔ 429 kcal た 10.2 g 脂 27.1 g 炭 35.5 g 塩 1.7 g		Ⓔ 317 kcal た 12.9 g 脂 11.5 g 炭 40.5 g 塩 3.0 g		Ⓔ 494 kcal た 13.1 g 脂 33.0 g 炭 33.1 g 塩 4.0 g
7/21 火	牛皿風	鶏肉のマーマレード焼き	サワラの塩麹焼	白身魚とエリンギの和風仕立て	白身魚とエリンギの和風仕立て	白身魚とエリンギの和風仕立て	白身魚とエリンギの和風仕立て
	エビのニラ玉炒め	海鮮しゅうまい	蒸し鶏の親子煮風玉子とじ	麻婆豆腐	麻婆豆腐	麻婆豆腐	麻婆豆腐
	れんこんとちくわのバター風味炒め	いんげんと玉子の炒め物	手作りポテトサラダ	もやしとあげのオイスターソース炒め	もやしとあげのオイスターソース炒め	もやしとあげのオイスターソース炒め	もやしとあげのオイスターソース炒め
	炊き合わせ(人参・さつまいも)	マカロニサラダ	大根と紫キャベツのさっぱり漬	ほうれん草とコーンの炒め物	ほうれん草とコーンの炒め物	ほうれん草とコーンの炒め物	ほうれん草とコーンの炒め物
	白菜人参サラダ		ひじきの佃煮	切干大根のごま和え	切干大根のごま和え	切干大根のごま和え	切干大根のごま和え
	ズッキーニの梅おほか和え			里芋ときゅうりのマヨネーズ和え	里芋ときゅうりのマヨネーズ和え	里芋ときゅうりのマヨネーズ和え	里芋ときゅうりのマヨネーズ和え
アレルギー	えび,小麦,卵,乳成分	アレルギー	卵・小麦・えび・かに	アレルギー	小麦・卵・乳成分	アレルギー	小麦,卵,乳成分
	Ⓔ 483 kcal た 12.9 g 脂 33.7 g 炭 28.8 g 塩 2.9 g		Ⓔ 474 kcal た 25.5 g 脂 26.7 g 炭 33.0 g 塩 3.2 g		Ⓔ 282 kcal た 20.3 g 脂 13.9 g 炭 19.6 g 塩 2.0 g		Ⓔ 532 kcal た 17.8 g 脂 35.4 g 炭 37.6 g 塩 4.1 g
7/22 水	アジの照り焼き	豚肉と野菜の炒め物	牛すき焼き煮	チャーシューと煮卵	チャーシューと煮卵	チャーシューと煮卵	チャーシューと煮卵
	梅じそ鶏つくね	たこキャベツカツ	海鮮ぎょうざ・ウインナー	かにのふわふわ豆腐揚げ	かにのふわふわ豆腐揚げ	かにのふわふわ豆腐揚げ	かにのふわふわ豆腐揚げ
	ピーマンともやしの炒め物	人参の真砂和え	高菜明太子スパゲティ	焼きそば	焼きそば	焼きそば	焼きそば
	ひじきの和え物	イタリアン野菜のごま和え	さつまいもの胡麻みそ和え	玉葱とツナの中華和え	玉葱とツナの中華和え	玉葱とツナの中華和え	玉葱とツナの中華和え
	カリフラワーの和風マリネ		ちくわのきんぴら	大根のマーマレードサラダ	大根のマーマレードサラダ	大根のマーマレードサラダ	大根のマーマレードサラダ
	オクラとえのき茸のさっぱり和え			青梗菜の煮浸し	青梗菜の煮浸し	青梗菜の煮浸し	青梗菜の煮浸し
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	かに,小麦,卵,乳成分
	Ⓔ 406 kcal た 20.9 g 脂 23.7 g 炭 26.5 g 塩 3.7 g		Ⓔ 408 kcal た 17.6 g 脂 24.5 g 炭 29.3 g 塩 3.0 g		Ⓔ 412 kcal た 17.6 g 脂 19.6 g 炭 38.7 g 塩 4.3 g		Ⓔ 521 kcal た 14.2 g 脂 34.1 g 炭 37.3 g 塩 4.2 g
7/23 木	鶏のハニーマスタード	かれいのチリソース	白身フライのポテトとコーンのタルタルソースがけ	カレイのチリソース	カレイのチリソース	カレイのチリソース	カレイのチリソース
	アサリと野菜の甘酢炒め	鶏とごぼうの炒め物	白菜と鶏団子の煮物	蒸し鶏の梅じそソースがけ	蒸し鶏の梅じそソースがけ	蒸し鶏の梅じそソースがけ	蒸し鶏の梅じそソースがけ
	大根とツナの炒め物	小松菜としらすのおひたし	炊き合わせ【がんも・わかめ・人参】	白菜とあげの煮浸し	白菜とあげの煮浸し	白菜とあげの煮浸し	白菜とあげの煮浸し
	雷こんにやく	大根なます	オクラといんげんの梅和え	人参のナムル	人参のナムル	人参のナムル	人参のナムル
	しそポテトサラダ		切干大根と煮干しエビの煮物	いんげんの梅マヨネーズ和え	いんげんの梅マヨネーズ和え	いんげんの梅マヨネーズ和え	いんげんの梅マヨネーズ和え
	蒸し鶏とわかめの中華風和え物			キャベツとコーンの柑橘風味	キャベツとコーンの柑橘風味	キャベツとコーンの柑橘風味	キャベツとコーンの柑橘風味
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	小麦,卵,乳成分
	Ⓔ 410 kcal た 19.2 g 脂 26.4 g 炭 23.4 g 塩 2.4 g		Ⓔ 353 kcal た 17.6 g 脂 19.7 g 炭 26.3 g 塩 1.7 g		Ⓔ 506 kcal た 14.7 g 脂 33.7 g 炭 36.8 g 塩 3.6 g		Ⓔ 492 kcal た 20.0 g 脂 20.5 g 炭 48.6 g 塩 2.8 g
7/24 金	ちゃんぽん風炒め	牛肉とナスの炒め物	豚肉と大根のみそ煮	牛とキャベツのおろし煮	牛とキャベツのおろし煮	牛とキャベツのおろし煮	牛とキャベツのおろし煮
	野菜のそぼろあんかけ	枝豆入りしんじょうの煮物	ウナギのかば焼	干しエビとピーマンの炒め物	干しエビとピーマンの炒め物	干しエビとピーマンの炒め物	干しエビとピーマンの炒め物
	ごぼうとちくわのおほか煮	白菜とツナの和え物	もやしチャンプルー	コーン入りさつまあげの煮物	コーン入りさつまあげの煮物	コーン入りさつまあげの煮物	コーン入りさつまあげの煮物
	厚あげのチリソース	さつま芋とレーズンのサラダ	枝豆とひじきのマヨサラダ	ブロッコリーのたまごとし	ブロッコリーのたまごとし	ブロッコリーのたまごとし	ブロッコリーのたまごとし
	ほうれん草のごま和え		椎茸のレモンソテー	カルボナーラパスタサラダ	カルボナーラパスタサラダ	カルボナーラパスタサラダ	カルボナーラパスタサラダ
	いんげんの梅マヨネーズ和え			冬瓜のそぼろあんかけ	冬瓜のそぼろあんかけ	冬瓜のそぼろあんかけ	冬瓜のそぼろあんかけ
アレルギー	えび,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
	Ⓔ 446 kcal た 11.7 g 脂 30.3 g 炭 31.2 g 塩 3.2 g		Ⓔ 439 kcal た 10.7 g 脂 29.0 g 炭 33.4 g 塩 2.3 g		Ⓔ 367 kcal た 16.9 g 脂 23.9 g 炭 22.8 g 塩 2.9 g		Ⓔ 489 kcal た 13.9 g 脂 23.3 g 炭 46.6 g 塩 3.6 g
週平均	Ⓔ 443 kcal 塩 3.0 g	Ⓔ 421 kcal 塩 2.4 g	Ⓔ 377 kcal 塩 3.2 g	Ⓔ 506 kcal 塩 3.8 g			

ちょっとひとこと

【お弁当】白身魚の天ぷら おろしポン酢添えは、さっぱりといただけるメニューです。【おかず小】サバの塩焼は、程よい塩味でご飯が進む一品です。【ランチ】豚と白菜のさっぱり炒めは、ポン酢を使用しております。【おかず】天ぷらは、別添の天つゆをかけてお召上がりください。【食べごたえ】かきの風味が感じられる口どけなめらかなクリーミーコロッケです。【いもどり】ハンバーグ レモンソースは、玉葱入りのレモンソースをかけています。

【お弁当】夏野菜チキンカレーは、夏野菜をトッピングした季節限定メニューです。【やわらか】イワシの生姜煮は、小骨が残っている可能性がありますので、注意してお召上がり下さい。【カリサポート】主菜は、かれいの揚げびたしです。ふっくら身質のかれいにかつお風味のつゆが染みだ、うまみたっぷりのメニューです。【ランチ】塩麻婆豆腐は、塩味の麻婆豆腐です。【いもどり】白身魚とエリンギの和風仕立ては、白身魚の天ぷらを使用しております。

【お弁当】海鮮と野菜の卵とじ(ホタテ)は、おすすめメニューです。【おかず小】高菜の玉子とじは、高菜漬をアクセントにした、だしをかかせた優しい味付けです。【ランチ】鶏むね唐揚(柚子胡椒)は、さらっとした柚子胡椒ソースをかけています。【おかず】アジの照り焼きは、醤油ベースで甘辛く味付けしました。【食べごたえ】豚肉、筍、玉葱、しめじ、人参を醤油ベースのたれで味付けした炒め物です。

【カリサポート】主菜の銀ひらすのみりん風味焼きは、ほんのり甘めの味付けが ご飯によく合います。【ランチ】アジのみそ風味焼きは、おすすめメニューです。【おかず】鶏のハニーマスタードは、鶏とソースの相性抜群です。【食べごたえ】油で揚げたかれいに玉葱入りの甘辛いチリソースをかけました。【あじわい】白身フライのポテトとコーンのタルタルソースがけは、新メニューです。ポテトとコーンを使用したソースはボリューム満点です。

【ランチ】牛塩焼肉は、玉葱レモンソースをかけています。【おかず】ちゃんぽん風炒めは、長崎名物をイメージして作りました。【食べごたえ】すりおろしたりんごや玉葱入りの調味料で味付けした人気メニューです。【あじわい】枝豆とひじきのマヨサラダは、新メニューです。豆の香りとひじきのやさしい磯の香りが口の中に広がる一品です。【おかず小】【やわらか】【あじわい】土用の丑の日の為、ウナギのかば焼をご用意しました。

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。カリサポート・・・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」の容器は回収していませんので、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。

