



サイドメニュー

サイドメニュー

土日や昼食など、好きな時にお召し上がれます。

冷凍おかず 2食セット

【毎週、金曜日にお届け】

お届け日

8 / 28

日 金

冷凍おかず A 1,300円 [1食当650円]

栄養バランスの取れた4品のおかず。1食当塩分2.5g以下。

汁無し担々麺

メバルの黒酢たれ

竹の子と牛肉の甘辛炒め/青菜あさり炒め/鮭の中華甘酢かけ

白菜とエビの中華クリーム煮/ビーフンの豚挽ねぎ塩だれ/炒たまごと枝豆の中華和え

アレルギー小麦・乳成分・落花生

アレルギー小麦・乳成分・卵・えび

栄養値

工 た 塩

293 kcal 18.2 g 2.3 g

栄養値

工 た 塩

296 kcal 18.2 g 1.8 g

冷凍おかず B 1,340円 [1食当670円]

「魚系」と「肉系」のWメイン。メニューは副菜も含め6品。

銀ひらすのレモンペッパー・牛肉とごぼうの玉子とじ

さわらの香醋ソース・豚肉の甘酒みそ炒め

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

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ーテー

アレルギー小麦・乳成分・卵

アレルギー小麦・乳成分・卵・かに

栄養値

工 た 塩

370 kcal 17.9 g 2.9 g

栄養値

工 た 塩

346 kcal 20.3 g 2.5 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。

豚肉の生姜焼き

鰯(たら)の香味中華ソース

キャベツと卵の中華和え/大根のねぎ塩あん

蓮根のにんにく醤油/ニラと人参の中華風お浸し

アレルギー小麦・乳成分・卵

アレルギー小麦・乳成分

栄養値

工 た 塩

140 kcal 12.5 g 1.3 g

栄養値

工 た 塩

95 kcal 10.4 g 0.7 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

青椒肉絲

シーフードカレー

塩きんぴらの小エビあん/白菜のコクうまクリームシチュー

ブロッコリーと油揚げの煮浸し/蒸し鶏と豆もやしとナムル

アレルギー小麦・乳成分・えび

アレルギー小麦・乳成分・えび

栄養値

工 た 塩

320 kcal 18.7 g 2.4 g

栄養値

工 た 塩

322 kcal 19.0 g 2.7 g

冷凍おかず E 1,180円 [1食当590円]

少量なので低価格。柔らかく調理しています。

豚肉の生姜焼き

さわらのもろみ焼き

かぼちゃの煮物/白菜の煮びたし/ひじきと大豆の煮物

もちふの玉子とじ/おくらのおかか和え/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

アレルギー小麦

アレルギー小麦・乳成分・卵

栄養値

工 た 塩

220 kcal 12.1 g 1.5 g

栄養値

工 た 塩

247 kcal 16.7 g 1.9 g

ご注文例

- | | |
|---|--------|
| 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、翌週水曜日でのご提出をお願いいたします。

評価欄へご記入いただき、翌週水曜日でのご提出をお願いいたします。

- 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だくことがあります。
- 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。

(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。

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														
8/24 月		牛すき焼き				白身カツ（ソース付）				シイラの香味ソースがけ				白身魚の天ぷら おろしポン酢添え													
		白身魚すり身揚げ				豚肉の玉子とじ				白菜と鶏団子の煮物				梅じそ鶏つくね													
		キャベツと塩昆布の炒め物				キャベツの洋風煮				春雨と高菜の炒め物				ミートスパゲティ													
		ジャーマンポテト				人参サラダ				ひじきの白和え				里芋の味噌たれがけ													
		切干大根のごま和え								ほうれん草とじゃがいものソテー				キャベツとカニカマの豆乳サラダ													
		もずくの酢の物												わかめの柑橘風味													
														ピーマンとかまぼこの炒め物													
														白菜と竹輪のおかか和え													
														えび、かに、小麦、卵、乳成分													
		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	えび、かに、小麦、卵、乳成分												
	Ⓔ	416 kcal	たん	10.4 g	脂	27.9 g		Ⓔ	480 kcal	たん	19.7 g	脂	29.5 g		Ⓔ	321 kcal	たん	22.3 g	脂	14.1 g		Ⓔ	465 kcal	たん	19.0 g	脂	26.3 g
	炭	27.8 g	塩	3.0 g				炭	33.9 g	塩	2.4 g				炭	27.6 g	塩	3.6 g				炭	39.2 g	塩	3.9 g		
8/25 火		天ぷら（エビ・かき揚げ・かぼちゃ）				牛肉と野菜の中華オイスター炒め				豚肉と玉子の炒りつけ				豚しゃぶ（ごまだれ）													
		ジャージャー麺風				肉しゅうまい				アサリと大根の生姜煮				エビのニラ玉炒め													
		玉子と野菜の炒め物				もやしときくらげのピリ辛和え				ナポリタン				ツナと白菜煮													
		ピーマンと玉ねぎの酢の物				紅あずまのサラダ				じゃがいものサラダ				いんげんのごま和え													
		きんぴられんこん								白菜と椎茸の旨煮				小松菜のバター醤油風味炒め													
		カリフラワーのたらこサラダ												和風ポテトサラダ													
														カリフラワーのレモン風味													
														きゅうりとハムの中華サラダ													
		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	えび、小麦、卵、乳成分、落花生												
	Ⓔ	440 kcal	たん	7.5 g	脂	31.9 g		Ⓔ	455 kcal	たん	13.1 g	脂	29.0 g		Ⓔ	412 kcal	たん	18.3 g	脂	24.8 g		Ⓔ	503 kcal	たん	16.9 g	脂	40.2 g
	炭	31.5 g	塩	2.7 g				炭	35.5 g	塩	2.7 g				炭	25.4 g	塩	3.3 g				炭	19.8 g	塩	3.5 g		
8/26 水		鶏と夏野菜のトマトソースがけ				チキンのトマトソース				アジの梅しそフライ				アジの照り焼き													
		カニ風味しゅうまい				シイラの青さフリッター				蒸し鶏のサラダ				麻婆ナス													
		小松菜と人参の煮浸し				糸昆布の煮物				炊き合わせ【がんも・わかめ・人参】				卵の花													
		もやしの梅おかか和え				ポテトサラダ				チンゲン菜の和え物				茎わかめともやしの中華和え													
		キャベツとわかめのツナ和え								大豆のそぼろ煮				小松菜とさつま揚げの煮浸し													
		切干大根とひじきの煮物												キャベツとかまぼこのポン酢和え													
														ピーマンのおかか浸し													
														オクラとえのき茸の和え物													
		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			アレルギー	小麦、卵、乳成分												
	Ⓔ	420 kcal	たん	18.8 g	脂	27.3 g		Ⓔ	403 kcal	たん	27.0 g	脂	23.1 g		Ⓔ	485 kcal	たん	23.3 g	脂	29.9 g		Ⓔ	489 kcal	たん	20.0 g	脂	24.1 g
	炭	22.7 g	塩	2.3 g				炭	21.7 g	塩	2.1 g				炭	29.7 g	塩	2.8 g				炭	40.0 g	塩	3.5 g		
8/27 木		白身魚フライのレモンタルタル添え				かれいの和風あんかけ				鶏のレモンソース				トマトソースハンバーグ													
		豆腐の肉味噌				マーボーなす				エビとブロッコリーのサラダ				しゅうまいのカニカマあんかけ													
		人参とさつまあげのきんぴら				小松菜とツナの煮物				白菜とあげの玉子とじ				れんこんとちくわのバター風味炒め													
		炊き合わせ（人参・大根）				マカロニサラダ				大根の梅酢漬				炊き合わせ（人参・大根）													
		いんげんのマヨネーズサラダ								ちくわのきんぴら				ひじきのごま炒め													
		五目豆煮												ブロッコリーのみそマヨネーズがけ													
														蒸し鶏といんげんのマスタード和え													
														ほうれん草ときのこと煮													
		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	えび、かに、小麦、卵、乳成分												
	Ⓔ	463 kcal	たん	18.0 g	脂	22.4 g		Ⓔ	363 kcal	たん	15.6 g	脂	25.4 g		Ⓔ	379 kcal	たん	22.6 g	脂	24.4 g		Ⓔ	482 kcal	たん	14.1 g	脂	24.1 g
	炭	48.6 g	塩	2.5 g				炭	17.7 g	塩	1.7 g				炭	14.7 g	塩	2.6 g				炭	44.7 g	塩	3.9 g		
8/28 金		豚皿風				豚すき煮				メヌケの煮つけ				キタノメヌケの南蛮たれがけ													
		アサリとキャベツの炒め物				イカと生姜のカツ				牛肉コロッケ				蒸し鶏とピーマンのしそナムル													
		れんこんとそぼろのカレー炒め				スクランブルエッグ				切干大根とひじきのサラダ				キャベツとあげの味噌マヨネーズ炒め													
		中華わかめサラダ				野菜のマリネ				うぐいす豆				中華わかめサラダ													
		和風ポテトサラダ								こんにゃくのみそ炒め				ポテトサラダ													
		オクラの梅和え												椎茸と高野豆腐の煮物													
														つきこんにゃくのたらこ煮													
														もやしとベーコンの炒め物													
		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			アレルギー	小麦、卵、乳成分												
	Ⓔ	427 kcal	たん	11.0 g	脂	28.0 g		Ⓔ	377 kcal	たん	16.3 g	脂	23.5 g		Ⓔ	427 kcal	たん	19.1 g	脂	15.9 g		Ⓔ	507 kcal	たん	21.5 g	脂	29.7 g
	炭	29.0 g	塩	3.2 g				炭	25.1 g	塩	1.4 g				炭	51.1 g	塩	3.8 g				炭	38.7 g	塩	3.9 g		
週平均		Ⓔ	433 kcal	塩	2.7 g			Ⓔ	416 kcal	塩	2.1 g				Ⓔ	405 kcal	塩	3.2 g				Ⓔ	489 kcal	塩	3.8 g		

ちょっとひとこと
【おかず小】おからのトマト煮は新メニューです。食べやすいようにトマトの酸味をおさえて洋風に作りました。【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し上がり下さい。【ランチ】肉団子のトマトソース和えは、酸味の効いた甘めの味付けに仕立てました。【あじわい】シイラの香味ソースがけは新メニューです。ガツンとにんにくを効かせたソースは食欲を引き立てます。
【お弁当】カレイの唐揚げに野菜入りの甘酢あんをかけています。【カロリーサポート】塩ビビンバは、ごま油の風味が効いたあっさりとした味付けです。たっぷりの野菜と一緒に召し上がりがください。【ランチ】エビフライ レモンソース添えは玉葱入りのレモンソースをつけて召し上がりがください。【食べごたえ】牛肉と食感の良い野菜を、うまみとコク深いオイスターソースで炒めました。【いろどり】豚しゃぶ(ごまだれ)は、ごまだれの風味が良いメニューです。
【やわらか】サケの塩焼は、人気メニューです。サケのほどよい塩味でご飯が進む一品です。【ランチ】厚焼たまごの大根おろしがけは、さっぱりといただけます。【おかず】鶏と夏野菜のトマトソースがけは季節限定メニューです。【あじわい】アジの梅しそフライは、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下さい。【いろどり】アジの照り焼きは、醤油ベースの甘辛い味付けに仕立てました。
【おかず小】エビのオーロラソースは、エビの唐揚げにトマトベースのカレー粉をアクセントにしたソースをかけました。【ランチ】白身魚(メルルーサ)の塩麴焼きは、塩麴に漬け込み焼き上げました。【おかず】白身魚フライのレモンタルタル添えは、レモンの風味でさっぱりといただけます。【あじわい】鶏のレモンソースは、低温でじっくりとグリルした鶏肉を塩レモンのタレで味付けしているため、さっぱりと食べられる一品です。
【お弁当】カツカレーは人気メニューです。【やわらか】エビカツは、食べやすいようにカットしています。別添のタルタルソースをかけて召し上がり下さい。【カロリーサポート】薄衣をつけて揚げたかれいに、爽やかなレモン風味のタルタルソースをかけました。【ランチ】豚と蓮根の炒め物は、甘辛い味付けに仕立てました。【おかず】豚血風は、人気メニューです。【食べごたえ】豚すき煮は、甘めの味付けでご飯によく合います。