

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]				いろうどり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		
9/21 月	チキン南蛮			銀ひらすの照り焼き			アカウオの煮つけ			アジの塩麹焼き						
	玉子と野菜の炒め物(エビ)			鶏と野菜のレモン風味炒め			蒸し鶏の親子煮風玉子とじ			麻婆豆腐						
	大根の照り焼き風煮			さつま揚げと小松菜の煮物			スパサラ			味付け煮卵						
	蒸し鶏とわかめの中華風和え物			もやしと根菜のサラダ			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						
	人参とツナのきんぴら					こんにゃくとあげの甘辛煮			切干大根とひじきの煮物							
	いんげんの梅マヨネーズ和え							キャベツとエリンギのオイスターマヨネーズ炒め								
								糸こんにゃくとさつまあげの甘辛炒め								
アレルゲン		えび,小麦,卵,乳成分		アレルゲン		乳成分・小麦		アレルゲン		小麦・卵		アレルゲン		えび,かに,小麦,卵,乳成分		
Ⓔ		488 kcal	たんぱく質 16.7 g	Ⓔ		383 kcal	たんぱく質 23.3 g	Ⓔ		333 kcal	たんぱく質 22.0 g	Ⓔ		483 kcal	たんぱく質 20.5 g	
炭水化物		35.1 g	塩分 3.7 g	炭水化物		23.7 g	塩分 2.1 g	炭水化物		22.6 g	塩分 2.2 g	炭水化物		28.2 g	塩分 3.6 g	
9/22 火	キタノメヌケの味噌だれがけ			ポークカレー			ミートソースグラタン風			とんかつ						
	豆腐とチキン揚げ			ささみカツ			アサリとキャベツの酢みそ和え			カニ風味しょうまい						
	チャプチェ			ウインナーと野菜のケチャップ炒め			野菜のゆず風味煮			白菜とあげの煮浸し						
	キャベツのごまマヨネーズ和え			くわいとかにかまのわさび風味			かぼちゃとハムのシーザードレッシング和え			枝豆ポテトサラダ						
	切干大根の柑橘風味					もやしと人参の塩昆布和え			いんげんと塩昆布の和え物							
	コーヒー甘煮豆							春雨の炒め物								
								ツナのごまだれサラダ								
アレルゲン		えび,かに,小麦,卵,乳成分		アレルゲン		卵・乳成分・小麦・えび・かに		アレルゲン		小麦・卵・乳成分		アレルゲン		えび,かに,小麦,卵,乳成分,落花生		
Ⓔ		415 kcal	たんぱく質 17.6 g	Ⓔ		443 kcal	たんぱく質 16.4 g	Ⓔ		315 kcal	たんぱく質 10.6 g	Ⓔ		488 kcal	たんぱく質 14.7 g	
炭水化物		23.4 g	塩分 2.3 g	炭水化物		34.0 g	塩分 2.8 g	炭水化物		32.3 g	塩分 3.0 g	炭水化物		39.9 g	塩分 3.9 g	
9/23 水	豚塩焼肉			バーベキューチキン			白身魚(ホキ)の照り焼			キタノメヌケの味噌だれがけ						
	はもしんじょう			豆腐とあさりの深川煮			ウインナーとブロッコリーの玉子サラダ			蒸し鶏の梅じそソースがけ						
	ごぼうとこんにゃくの甘辛煮			ほうれん草と竹輪のごま和え			揚げ高野豆腐(みそだれがけ)			ポテト明太バター風味和え						
	ピーマンともやしの炒め物			キャベツとチーズのサラダ			うぐいす豆			ブロッコリーの卵とじ						
	ちくわとわかめのキムチ風味					切干大根と煮干しエビの煮物			キャベツのごまマヨネーズ和え							
	白菜の酢の物							小松菜とベーコンのシーザー和え								
								キャベツとコーンの柑橘風味								
アレルゲン		小麦,卵,乳成分		アレルゲン		卵・乳成分・小麦		アレルゲン		小麦・卵・乳成分・エビ		アレルゲン		小麦,卵,乳成分		
Ⓔ		405 kcal	たんぱく質 12.0 g	Ⓔ		426 kcal	たんぱく質 27.8 g	Ⓔ		387 kcal	たんぱく質 20.4 g	Ⓔ		461 kcal	たんぱく質 21.9 g	
炭水化物		31.0 g	塩分 3.1 g	炭水化物		27.9 g	塩分 3.0 g	炭水化物		31.1 g	塩分 2.7 g	炭水化物		27.3 g	塩分 2.9 g	
9/24 木	天ぷら(エビ・カニカマ・オクラ・サツマイモ)			豚肉のピリ辛生姜炒め			豚バラときのこのソテー			ハンバーグ デミソース						
	棒棒鶏風			たこ団子揚げ			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						
	ひじきとベーコンの炒め物			チンゲン菜のバター醤油炒め			ごぼうとこんにゃくの炒め物			焼きそば						
	ツナとみずくわいのハニーマスタード炒め			ポテトサラダ			ポテトサラダ			人参のナムル						
	椎茸の旨煮					ひじきとミンチの炒め物			いんげんのツナ和え							
	パンプキンサラダ							人参マーマレード和え								
								ちくわのしそマヨネーズ和え								
アレルゲン		えび,小麦,卵,乳成分		アレルゲン		卵・乳成分・小麦		アレルゲン		小麦・卵・エビ		アレルゲン		小麦,卵,乳成分		
Ⓔ		429 kcal	たんぱく質 13.4 g	Ⓔ		355 kcal	たんぱく質 16.2 g	Ⓔ		468 kcal	たんぱく質 17.2 g	Ⓔ		477 kcal	たんぱく質 14.6 g	
炭水化物		35.2 g	塩分 3.3 g	炭水化物		24.5 g	塩分 2.9 g	炭水化物		24.3 g	塩分 3.1 g	炭水化物		37.9 g	塩分 4.2 g	
9/25 金	牛皿風			白身フライのビスク風ソース			イワシフライ			エビフライのガーリックソース添え						
	お好み焼き			豚肉と野菜の粒マスタード炒め			白菜と鶏団子の煮物			チーズ鶏つくね						
	炊き合わせ(高野豆腐、いんげん)			いんげんとしらすの炒め煮			春雨の甘酢炒め			高野豆腐の玉子とじ						
	わかめの和え物			野菜のマリネ			枝豆とコーンの白和え			チンゲン菜と人参の煮浸し						
	れんこんのナムル					里芋スライス煮			ブロッコリーの醤油マヨネーズがけ							
	白菜人参サラダ							きんぴられんこん								
								大根サラダ								
アレルゲン		小麦,卵,乳成分		アレルゲン		乳成分・小麦・えび		アレルゲン		小麦・卵・乳成分		アレルゲン		えび,小麦,卵,乳成分		
Ⓔ		413 kcal	たんぱく質 10.1 g	Ⓔ		475 kcal	たんぱく質 19.9 g	Ⓔ		478 kcal	たんぱく質 16.5 g	Ⓔ		523 kcal	たんぱく質 14.7 g	
炭水化物		26.4 g	塩分 2.4 g	炭水化物		34.2 g	塩分 2.4 g	炭水化物		41.4 g	塩分 2.8 g	炭水化物		34.9 g	塩分 3.8 g	
週平均		Ⓔ	430 kcal	塩分 3.0 g	Ⓔ		416 kcal	塩分 2.6 g	Ⓔ		396 kcal	塩分 2.8 g	Ⓔ		486 kcal	塩分 3.7 g

ちょっとひとこと			
【やわらか】キャロットラペは、細切の人参をレモンドレッシングで和えたマリネ風の和え物です。【カロリーサポート】さんが焼きは、千葉県の郷土料理です。あじのたたきを香味野菜、味噌と混ぜ、焼いた料理です。【おかず】チキン南蛮は、人気メニューです。【食べごたえ】クセのない上品な身質の銀ひらすを、照り焼きにしました。ご飯にぴったりのおかずです。【いろうどり】アジを塩麹に漬け込み焼き上げました。			
【お弁当】サワラを塩麹に漬け込み焼き上げました。【おかず小】シイラの香味ソースがけは、焼いたシイラにニンニクの香りで食欲が引き立つソースをかけました。【ランチ】鶏のねぎソースがけは、鶏肉に塩だれをかけた新メニューです。【食べごたえ】ポークカレーは4種類の野菜を盛り合わせた、彩りの良い献立です。ご飯の上にかけてカレーライスとしても楽しめます。【いろうどり】とんかつは、別添のソースをかけてお召し上がり下さい。			
【お弁当】牛とコーンの醤油だれがけは、にんにくと黒胡椒が効いています。【やわらか】イカのすり身と切身で作ったカツを、食べやすいように3等分しています。【ランチ】つくねと野菜の甘酢あんは、ごろっと野菜が入っています。【おかず】豚塩焼肉は、玉葱レモンソースをかけたさっぱりメニューです。【あじわい】揚げ高野豆腐(みそだれがけ)は新メニューです。甘いみそだれと、揚げることでもちもちとした食感の高野豆腐の相性が抜群の一品です。			
【お弁当】ツナやひじき、豆腐が入った和風ハンバーグです。【おかず小】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。【食べごたえ】豆板醤を効かせたピリっと辛い生姜炒めです。【あじわい】豚バラときのこのソテーは、あじわい専用メニューです。ほんのりゆずの風味が香る和風の味付けです。【いろうどり】ハンバーグ デミソースは、デミグラスソースにトマトソースを入れコクを出しました。			
【おかず小】春雨の中華風玉子炒めは新メニューです。生姜の風味とごま油の香りが食欲をかきたてます。中秋の名月のため里芋スライス煮をご用意しました。【食べごたえ】白身魚のフライに濃厚なビスク風ソースをかけました。エビの旨味とクリーミーな味わいをお楽しみ下さい。【あじわい】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。【いろうどり】エビフライのガーリックソース添えは、にんにくのきいたスタミナメニューです。			

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。
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

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
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。

★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
いたします。