

※都合によりメニューを変更させていただく場合がございます。

| 「おまかせコース」 |      |   |                  |                                            |                 |              |           |             |              |                     |
|-----------|------|---|------------------|--------------------------------------------|-----------------|--------------|-----------|-------------|--------------|---------------------|
| お届け日      | セット名 | 数 | メインメニュー          | 副菜メニュー                                     | エネルギー<br>(Kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 炭水化物<br>(g) | 食塩相当量<br>(g) | アレルギー<br>【特定原材料8品目】 |
| 10/7(水)   |      | 1 | 白身魚の揚げ出し         | 豆腐の二色田楽/いんげんの胡麻和え/さき身みと野菜の磯和え              | 281             | 18.6         | 14.3      | 21.5        | 2.4          | 小麦                  |
|           |      | 2 | ビビンバ             | チーズタッカルビ/チヂミ/きゅうりの酢の物                      | 276             | 18.7         | 14.3      | 20.9        | 2.5          | 小麦・卵・乳成分            |
|           |      | 3 | 海老チリソース          | 牛肉とにんにくの芽の中華炒め/きくらげと卵の炒め煮/焼売の白菜あんかけ        | 283             | 18.6         | 14.1      | 22.9        | 2.5          | えび・小麦・卵・乳成分         |
|           |      | 4 | 豚肉の生煮煮           | ひじきと枝豆の白和え/金平連根/いんげんのお浸し                   | 292             | 19.9         | 15.2      | 21.7        | 2.1          | 小麦                  |
|           |      | 5 | ベスコートレ           | 野菜とベーコンのコンソメ煮/牛肉ステーキ風オニオンソース/かぼちゃ煮とミルクあんかけ | 275             | 19.4         | 14.0      | 21.3        | 1.5          | えび・小麦・乳成分           |
| 10/14(水)  |      | 1 | タンリーチキン          | カボナータ/ブロッコリーとさつま芋のコンソメ風味/豆のサラダ             | 277             | 19.7         | 14.8      | 21.9        | 1.6          | 小麦・卵・乳成分            |
|           |      | 2 | 赤魚の地中海レモンソース     | しめじとほうれん草のソテー/彩り野菜入りスクランブルエッグ/マカロニハムサラダ    | 278             | 18.5         | 16.0      | 19.4        | 1.9          | 小麦・卵・乳成分            |
|           |      | 3 | 鶏唐揚げの葱甘酢かけ       | 海老のチリソース/春雨サラダ/きくらげの炒め物                    | 278             | 19.0         | 14.5      | 21.2        | 1.6          | えび・小麦・卵・乳成分         |
|           |      | 4 | 鮭(サケ)の豆乳チゲ       | 中華揚げ出し豆腐/枝豆ポテトサラダ/小松菜とえきのナムル               | 274             | 20.2         | 13.2      | 22.5        | 2.5          | えび・小麦・卵・乳成分         |
|           |      | 5 | カツ煮              | 小松菜としらすの辛子和え/赤魚の塩だれ焼き/牛肉と牛蒡のきんぴら金平         | 299             | 20.0         | 15.7      | 20.9        | 2.3          | 小麦・卵                |
| 10/21(水)  |      | 1 | 鰹(カレイ)の中華あんかけ    | 青梗菜と豆腐のかにかまあんと/長芋ときこの中華炒め/豚肉と春雨の和え物        | 279             | 18.7         | 13.4      | 22.8        | 2.4          | かに・小麦・卵・乳成分         |
|           |      | 2 | 汁無し担々麺           | じゃがいもと牛肉の甘辛炒め/青菜あさり炒め/鮭の中華甘酢かけかけ           | 293             | 18.2         | 16.0      | 23.4        | 2.3          | 小麦・乳成分・落花生          |
|           |      | 3 | 鯖(サワラ)の香味ソース     | 柚子みそ大根/春菊とエリンギのマヨ和え/五日卵焼                   | 286             | 18.3         | 14.9      | 23.4        | 2.4          | 小麦・卵・乳成分            |
|           |      | 4 | 和風だしポークカレー       | さつま芋のレモン煮/鶏肉の山椒焼き/ほうれん草の磯香和え               | 276             | 19.7         | 13.2      | 23.3        | 1.9          | 小麦                  |
|           |      | 5 | 鰹(タラ)の洋風グリルと温野菜  | ハムとたまごのペンネサラダ/茄子のミートソース/きし/りんごのコンポート       | 272             | 18.8         | 13.5      | 23.3        | 1.5          | 小麦・卵・乳成分            |
| 10/28(水)  |      | 1 | 回鍋肉              | 切り干し大根と昆布の酢の物/さつま芋の胡麻よごし/さき身と小松菜の柚子胡椒風味    | 274             | 18.5         | 13.6      | 23.2        | 1.7          | 小麦                  |
|           |      | 2 | 鯖(サバ)と鯖(サワラ)の味噌煮 | 枝豆とトマトのみぞれ和え/里芋の鳴門煮/小松菜のお浸し                | 281             | 18.2         | 15.9      | 19.8        | 2.1          | 小麦                  |
|           |      | 3 | 豚肉のスタミナ炒め        | 里芋とえびの中華風うま煮/きんぴらこぼろ/菜の花とかにかまの柚子和え         | 279             | 19.9         | 13.8      | 22.1        | 1.9          | えび・かに・小麦・卵          |
|           |      | 4 | 鰹(カレイ)のトマトソースがけ  | えびとブロッコリーのバジル和え/マカロニサラダ/アスパラソテー            | 284             | 20.0         | 14.6      | 22.0        | 2.2          | えび・小麦・卵・乳成分         |
|           |      | 5 | 照り焼きチキン          | ブロッコリーとツナコン和え/エビつみれの和風スープ/炒りおから            | 283             | 19.9         | 13.4      | 23.2        | 2.0          | えび・小麦・乳成分           |

| 「低糖質コース」 |      |   |                    |                                              |                 |              |           |             |              |       |                     |  |
|----------|------|---|--------------------|----------------------------------------------|-----------------|--------------|-----------|-------------|--------------|-------|---------------------|--|
| お届け日     | セット名 | 数 | メインメニュー            | 副菜メニュー                                       | エネルギー<br>(Kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 炭水化物<br>(g) | 食塩相当量<br>(g) | 糖質(g) | アレルギー<br>【特定原材料8品目】 |  |
| 10/7(水)  | ア    | 1 | 豚肉の旨だし煮            | 蒸し鶏と水菜のおひたし/オクラひじきとしらたき/枝豆とふわふわ玉子            | 280             | 19.5         | 15.8      | 19.6        | 1.6          | 10.0  | 小麦・卵・乳成分            |  |
|          |      | 2 | 鶏の柚子胡椒焼きとふろふき大根    | ブロッコリーとひじきのサラダ/牛肉としらたきのすき煮/オクラと人参のごま和え       | 272             | 20.0         | 15.2      | 19.4        | 2.2          | 10.0  | 小麦・卵・乳成分            |  |
|          |      | 3 | 白身魚のカレームニエル        | 豆サラダ/オムレツのホワイトソースがけ/葉大根とえびのガーリック和え           | 274             | 19.2         | 15.9      | 19.2        | 1.6          | 10.0  | えび・小麦・卵・乳成分         |  |
|          |      | 4 | 赤魚の煮付け風            | 鶏の照り煮/わかめポン酢/ツナとほうれん草のおひたし                   | 278             | 20.5         | 15.2      | 19.2        | 1.8          | 10.0  | 小麦・卵                |  |
|          |      | 5 | 鯖(サワ)の中華風ごま味噌煮     | 蒸し鶏とまやしのザーサイ和え/菜の花と炒り玉子/南瓜とひよこ豆の煮物           | 272             | 19.7         | 15.9      | 19.7        | 2.2          | 9.7   | 小麦・卵・乳成分            |  |
| 10/14(水) | イ    | 1 | 赤魚のレモンペッパー焼き       | きのこのコンソメ煮/チーズ風味/大豆のチリコンカン風/たまごサラダ            | 271             | 19.8         | 16.0      | 19.8        | 2.4          | 8.7   | 小麦・卵・乳成分            |  |
|          |      | 2 | 鯖(サバ)のチリソース        | 蒸し茄子と水菜のごまだし和え/鶏肉の香味ソース/イカと若布の中華煮            | 276             | 19.3         | 15.7      | 19.3        | 2.3          | 10.0  | 小麦                  |  |
|          |      | 3 | 寄せ鍋                | 卵の花/蒸し鶏とキクラゲ玉子/オクラおろし                        | 275             | 20.9         | 14.6      | 19.7        | 2.3          | 10.0  | 小麦・卵・乳成分            |  |
|          |      | 4 | タンドリーチキン           | ツナと平草/2色豆のライタ/ガーリックほうれん草                     | 280             | 23.7         | 15.1      | 19.3        | 2.3          | 10.0  | 卵・乳                 |  |
|          |      | 5 | 鯉(ニシン)の塩焼き 染めおろし添え | 空豆とツナの塩昆布和え/焼きかにも/ほうれん草のそぼろ和え                | 271             | 19.6         | 15.0      | 19.2        | 2.2          | 10.0  | 小麦・卵・乳成分            |  |
| 10/21(水) | ウ    | 1 | 牛肉と豆腐の白湯鍋風         | 揚げ茄子の中華風おろしダレ/鶏肉と空豆のチリソース/若布とザーサイ和え          | 271             | 19.8         | 15.7      | 19.2        | 2.5          | 9.8   | 小麦                  |  |
|          |      | 2 | 鯉(カレイ)のマスタードクリーム   | パンパキンサラダ/枝豆のヒーロー風/ふきのレモンペッパー和え               | 276             | 19.4         | 15.8      | 20.2        | 2.0          | 9.1   | 小麦・卵・乳成分            |  |
|          |      | 3 | 鯖(タラ)の照焼あん         | ほうれん草と平草のぼん酢和え/切干大根と赤いんげん豆のマヨサラダ/牛肉と野菜炒め     | 272             | 24.0         | 13.4      | 19.2        | 2.4          | 10.0  | 小麦・卵・乳成分            |  |
|          |      | 4 | トマトチーズハンバーガー       | レモンペッパーチキン/アサリと小松菜のコンソメソース/ヤングコーンのガーリックバター和え | 272             | 19.4         | 15.7      | 19.2        | 1.9          | 10.0  | 小麦・卵・乳成分            |  |
|          |      | 5 | 鰯(アジ)のハーブソテー       | ほうれん草の玉子とえび/グリーンピースと人参のマヨ和え/カリフラワーのトマトソース    | 279             | 23.2         | 14.8      | 19.6        | 2.0          | 9.9   | 小麦・卵・乳成分            |  |
| 10/28(水) | エ    | 1 | 鯖(サバ)のレモンハーブ焼き     | ヤングコーンのガーリックバター和え/ケイジャンチキン/菜の花のコンソメ煮         | 276             | 19.7         | 15.9      | 19.4        | 1.8          | 9.7   | 小麦・卵・乳成分            |  |
|          |      | 2 | 豚肉の胡麻味噌炒め          | 卵の花/チキンのおろしポン酢/オクラひじき                        | 276             | 20.8         | 14.7      | 19.5        | 2.2          | 10.0  | 小麦・卵・乳成分            |  |
|          |      | 3 | 白身魚の蒲焼風            | 蒸し鶏と春菊の梅和え/焼かにも煮/ごぼうと蒟蒻の甘辛炒め                 | 271             | 19.3         | 15.5      | 19.5        | 2.5          | 10.0  | 小麦・卵・乳成分            |  |
|          |      | 4 | 豚肉のにんにく醤油          | 小松菜とカニカマの胡麻ドレッシング和え/大豆としらたきの煮物/ワカメのおひたし      | 295             | 23.6         | 15.3      | 19.2        | 2.3          | 10.0  | かに・小麦・卵             |  |
|          |      | 5 | 挽肉の中華風味噌炒め         | 若布とザーサイ和え/菜の花とえびのナムル/レバーの甘辛焼き                | 271             | 20.3         | 15.5      | 19.2        | 2.4          | 10.0  | えび・小麦               |  |

| 「食べてほしいおかずコース」 |   |                     |                                                   |                 |              |           |             |              |  |                     |
|----------------|---|---------------------|---------------------------------------------------|-----------------|--------------|-----------|-------------|--------------|--|---------------------|
|                | 数 | メインメニュー             | 副菜メニュー                                            | エネルギー<br>(Kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 炭水化物<br>(g) | 食塩相当量<br>(g) |  | アレルギー<br>【特定原材料8品目】 |
| 毎週同じ商品が届きます。   | 1 | さばのみそ煮(白みそ仕立て)      | 高野豆腐の煮物/焼きなすとほうれん草の煮びたし/キャベツと大根の炒め物/おくらのおひたし      | 241             | 18.3         | 14.2      | 14.1        | 1.7          |  | 小麦                  |
|                | 2 | カレールの煮つけ            | なすの揚げびたし/ジャーマンポテト/ほうれん草と切干大根のごましょうゆ/いんげんのおひたし     | 243             | 15.3         | 10.2      | 22.3        | 1.9          |  | 小麦・卵・乳成分            |
|                | 3 | さわらのもろみ焼き           | もちふの玉子とじ/おくらのおかかと和え/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 | 247             | 16.7         | 10.0      | 18.4        | 1.9          |  | 小麦・卵・乳成分            |
|                | 4 | 鶏肉の甘辛たまねぎあんかけ       | おくらのおひたし/ほうれん草のソーヤ/カリフラワーのマスタード和え/ひじきの煮物          | 219             | 14.4         | 10.3      | 15.3        | 1.6          |  | 小麦                  |
|                | 5 | 豚肉の生妻焼き(すりおろしりんご入り) | かぼちゃの煮物/白菜の煮びたし/ひじきと大豆の煮物                         | 220             | 12.1         | 9.6       | 18.8        | 1.5          |  | 小麦                  |
|                | 6 | 豚ヒレかつの玉子としじ風        | 冬瓜の土佐煮/高野豆腐と野菜の煮物/ピーマンの味噌炒め/フライドポテト               | 251             | 9.9          | 12.1      | 24.6        | 1.8          |  | 小麦・卵・乳成分            |
|                | 7 | 豆腐ハンバーグ彩り野菜ソース      | 冬瓜のかに風味あなかけ/ツナと白菜の炒め煮/ごぼうとさつまあげのきんぴら/いんげんのおひたし    | 212             | 9.7          | 7.5       | 26.3        | 1.9          |  | 小麦・卵・乳成分・かに         |