

**9月の予定**

第1週	
注文日	発送日
8月17日(火)	9月1日(水)
お届け内容	
12食	①+②
6食	②

第2週	
注文日	発送日
8月24日(火)	9月8日(水)
お届け内容	
12食	②+③
6食	③

第3週	
注文日	発送日
8月31日(火)	9月15日(水)
お届け内容	
12食	③+④
6食	④

第4週	
注文日	発送日
9月7日(火)	9月22日(水)
お届け内容	
12食	④+⑤
6食	⑤

第5週	
注文日	発送日
9月14日(火)	9月29日(水)
お届け内容	
12食	⑤+⑥
6食	⑥

厚揚げのそぼろ中華炒め	カレーの薬味ソース	ごまマヨチキン	ハンバーグデミグラスソース	サバのカレー照り焼き	揚げ鶏のねぎ塩だれ
厚揚げのそぼろ中華炒め こんにゃくとちくわのピリ辛炒め ① 人参とツナのしりしり 野菜のカレー炒め カロリー(kcal) 187 食塩相当量(g) 2.7	カレーの薬味ソース じゃがいもの金平 しめじともやしのナムル 高野豆腐煮 カロリー(kcal) 283 食塩相当量(g) 3	ごまマヨチキン 豆腐入り八宝菜 がんもの含め煮 切干大根の和え物 カロリー(kcal) 324 食塩相当量(g) 3	ハンバーグデミグラスソース 小松菜と油揚げの煮びたし 揚げ豆腐のカニあんかけ マッシュポテト カロリー(kcal) 247 食塩相当量(g) 1.8	サバのカレー照り焼き 切干大根と大豆の煮物 ほうれん草とツナの和え物 人参とコーンのバター炒め カロリー(kcal) 261 食塩相当量(g) 2	揚げ鶏のねぎ塩だれ 大根のそぼろ煮 わかめと麩の酢味噌和え 玉子焼き カロリー(kcal) 290 食塩相当量(g) 3
豚肉の生姜焼き	タラの中華あんかけ	鶏肉と野菜のトマト煮込み	豚肉と大根の旨煮	サバのみぞれ煮	親子煮
豚肉の生姜焼き 切干大根煮 ② キャベツとちくわのからし和え 玉子焼き カロリー(kcal) 286 食塩相当量(g) 3	タラの中華あんかけ 金平ごぼう わかめとカニ風味かまぼこの和え物 麩の揚げ煮 カロリー(kcal) 242 食塩相当量(g) 3	鶏肉と野菜のトマト煮込み 小松菜と卵の炒め物 がんもの含め煮 大根の甘みそ炒め カロリー(kcal) 212 食塩相当量(g) 2.4	豚肉と大根の旨煮 高野豆腐の卵とじ わかめと麩の酢味噌和え さつまいもと人参の甘煮 カロリー(kcal) 248 食塩相当量(g) 2.5	サバのみぞれ煮 白菜とちくわの炒め煮 ほうれん草のおひたし 高野豆腐煮 カロリー(kcal) 327 食塩相当量(g) 2.9	親子煮 小松菜と油揚げの煮びたし 揚げ豆腐のカニあんかけ オイスターソース和え カロリー(kcal) 225 食塩相当量(g) 2.4
麻婆豆腐	ブリの照り焼き	鶏肉のチリソース炒め	豚肉のオイスターソース炒め	タラのカレークリーム煮	鶏肉の和風ソース
麻婆豆腐 小松菜と卵の炒め物 ③ 人参とこんにゃくのごま和え 野菜のカレー炒め カロリー(kcal) 212 食塩相当量(g) 2.4	ブリの照り焼き 豆腐入り八宝菜 マッシュポテト キャベツとちくわの胡麻酢和え カロリー(kcal) 235 食塩相当量(g) 2.8	鶏肉のチリソース炒め 高野豆腐の卵とじ ほうれん草のおひたし オイスターソース和え カロリー(kcal) 228 食塩相当量(g) 2.4	豚肉のオイスターソース炒め 高野豆腐の炒め煮 五目シューマイ コーンポテトサラダ カロリー(kcal) 296 食塩相当量(g) 2.9	タラのカレークリーム煮 小松菜とツナの煮びたし ふーちゃんシューマイ 金時豆甘煮 カロリー(kcal) 251 食塩相当量(g) 1.8	鶏肉の和風ソース こんにゃくとちくわのピリ辛炒め マカロニサラダ 麩の揚げ煮 カロリー(kcal) 349 食塩相当量(g) 2.7
豆腐と豚肉の中華旨煮	サバのムニエルマトソース	鶏肉とキャベツの胡麻味噌炒め	肉野菜炒め	カレーの野菜あんかけ	ヘルシーハンバーグホワイトソース
豆腐と豚肉の中華旨煮 小松菜と油揚げの煮びたし ④ カニ風味シューマイ 野菜のカレー炒め カロリー(kcal) 225 食塩相当量(g) 2.6	サバのムニエルマトソース しめじと野菜の炒り卵 豆腐とわかめの和え物 ツナとコーンのマッシュポテト カロリー(kcal) 254 食塩相当量(g) 2.1	鶏肉とキャベツの胡麻味噌炒め 五目炒め マカロニクリーム和え 玉子焼き カロリー(kcal) 253 食塩相当量(g) 2.1	肉野菜炒め 小松菜と卵の炒め物 ニラまんじゅう 切干大根の和え物 カロリー(kcal) 234 食塩相当量(g) 2.4	カレーの野菜あんかけ 高野豆腐の炒め煮 わかめとカニ風味かまぼこの和え物 さつまいものいとこ煮 カロリー(kcal) 318 食塩相当量(g) 3	ヘルシーハンバーグホワイトソース じゃがいものカレーソース キャベツとちくわのからし和え 高野豆腐の揚げ煮 カロリー(kcal) 260 食塩相当量(g) 2.4
豚肉とナスの味噌炒め	タラのカレーパン粉焼き	鶏肉のトマトソース	回鍋肉	サバの味噌煮	鶏肉と野菜のクリーム煮
豚肉とナスの味噌炒め しめじと野菜の炒り卵 ⑤ キャベツとちくわの胡麻酢和え マカロニベロンチーノ風 カロリー(kcal) 209 食塩相当量(g) 2.2	タラのカレーパン粉焼き 五目炒め 人参とツナのしりしり 豆腐とひじきの炒め煮 カロリー(kcal) 191 食塩相当量(g) 1.8	鶏肉のトマトソース もやしの卵とじ ほうれん草のおひたし 高野豆腐の揚げ煮 カロリー(kcal) 344 食塩相当量(g) 2.4	回鍋肉 白菜とちくわの炒め煮 カニ風味シューマイ 切干大根の和え物 カロリー(kcal) 226 食塩相当量(g) 2.6	サバの味噌煮 小松菜とツナの煮びたし マカロニケチャップソー キャベツとカニ風味かまぼこの辛し和え カロリー(kcal) 263 食塩相当量(g) 2.5	鶏肉と野菜のクリーム煮 ひじきの炒め煮 白菜の磯和え 麩の煮物 カロリー(kcal) 193 食塩相当量(g) 2.6
豚肉の卵とじ	マスのちゃんちゃん焼き	油淋鶏	ハンバーグデミグラスソース	カレーの二色揚げ	ごまマヨチキン
豚肉の卵とじ じゃがいものカレーソース ⑥ キャベツとちくわの胡麻酢和え 麩の揚げ煮 カロリー(kcal) 238 食塩相当量(g) 2.2	マスのちゃんちゃん焼き こんにゃくとちくわのピリ辛炒め マカロニケチャップソー 豆腐とひじきの炒め煮 カロリー(kcal) 216 食塩相当量(g) 2	油淋鶏 もやしの卵とじ キャベツのツナサラダ 麩の煮物 カロリー(kcal) 326 食塩相当量(g) 3	ハンバーグデミグラスソース 小松菜と油揚げの煮びたし 揚げ豆腐のカニあんかけ マッシュポテト カロリー(kcal) 247 食塩相当量(g) 1.8	カレーの二色揚げ 五目炒め 人参とこんにゃくのごま和え さつまいもと人参の甘煮 カロリー(kcal) 288 食塩相当量(g) 1.7	ごまマヨチキン 豆腐入り八宝菜 がんもの含め煮 切干大根の和え物 カロリー(kcal) 324 食塩相当量(g) 3

※天候の影響・原料情勢によりやむを得ず商品の一部変更が発生する場合がございますので、あらかじめご了承ください。