

12月の予定

第1週

注文日	発送日
11月22日(火)	12月7日(水)
お届け内容	
12食	①+②
6食	②

第2週

注文日	発送日
11月29日(火)	12月14日(水)
お届け内容	
12食	②+③
6食	③

第3週

注文日	発送日
12月6日(火)	12月21日(水)
お届け内容	
12食	③+④
6食	④

第4週

注文日	発送日
12月13日(火)	配送なし
お届け内容	
12食	④+⑤
6食	⑤

豚肉のスタミナねぎ塩炒め	タラのカレーパン焼き	てりやきヘルシーハンバーグ	麻婆豆腐	サバの味噌煮	鶏肉の和風ソース
豚肉のスタミナねぎ塩炒め	タラのカレーパン焼き	てりやきヘルシーハンバーグ	麻婆豆腐	サバの味噌煮	鶏肉の和風ソース
キャベツのそぼろ炒め	五目炒め	ひじきの炒め煮	小松菜と卵の炒め物	小松菜とツナの煮びたし	こんにゃくとちくわのピリ辛炒め
① 揚げ豆腐のカニあんかけ	人参とツナのしりしり	キャベツのツナサラダ	人参とこんにゃくのごま和え	マカロニケチャップソテー	マカロニサラダ
コーンポテトサラダ	豆腐とひじきの炒め煮	もやしと小松菜のごま和え	野菜のカレー炒め	キャベツとカニ風味かまぼこの辛し和え	麩の揚げ煮
カロリー(kcal) 265	カロリー(kcal) 191	カロリー(kcal) 301	カロリー(kcal) 212	カロリー(kcal) 263	カロリー(kcal) 349
食塩相当量(g) 2	食塩相当量(g) 1.8	食塩相当量(g) 3	食塩相当量(g) 2.4	食塩相当量(g) 2.5	食塩相当量(g) 2.7
回鍋肉	白身魚の香るハーブ焼き	鶏肉のトマトソース	豚肉と大根の旨煮	タラの中華あんかけ	鶏肉とキャベツの胡麻味噌炒め
回鍋肉	白身魚の香るハーブ焼き	鶏肉のトマトソース	豚肉と大根の旨煮	タラの中華あんかけ	鶏肉とキャベツの胡麻味噌炒め
白菜とちくわの炒め煮	こんにゃくとちくわのピリ辛炒め	もやしの卵とじ	高野豆腐の卵とじ	金平ごぼう	五目炒め
② カニ風味シューマイ	マカロニケチャップソテー	ほうれん草のおひたし	わかめと麩の酢味噌和え	わかめとカニ風味かまぼこの和え物	マカロニクリーム和え
切干大根の和え物	豆腐とひじきの炒め煮	高野豆腐の揚げ煮	さつまいもと人参の甘煮	麩の揚げ煮	玉子焼き
カロリー(kcal) 226	カロリー(kcal) 186	カロリー(kcal) 344	カロリー(kcal) 248	カロリー(kcal) 242	カロリー(kcal) 253
食塩相当量(g) 2.6	食塩相当量(g) 2.5	食塩相当量(g) 2.4	食塩相当量(g) 2.5	食塩相当量(g) 3	食塩相当量(g) 2.1
厚揚げのそぼろ中華炒め	サバの南蛮漬け	揚げ鶏のねぎ塩だれ	豚肉とナスの味噌炒め	タラの田楽風	ヘルシーハンバーグホワイトソース
厚揚げのそぼろ中華炒め	サバの南蛮漬け	揚げ鶏のねぎ塩だれ	豚肉とナスの味噌炒め	タラの田楽風	ヘルシーハンバーグホワイトソース
こんにゃくとちくわのピリ辛炒め	金平ごぼう	大根のそぼろ煮	しめじと野菜の炒り卵	高野豆腐の卵とじ	じゃがいものカレーソテー
③ 人参とツナのしりしり	がんもの含め煮	わかめと麩の酢味噌和え	キャベツとちくわの胡麻酢和え	マカロニサラダ	キャベツとちくわのからし和え
野菜のカレー炒め	キャベツとほうれん草のしょうが和え	玉子焼き	マカロニベロトンチーノ風	もやしと小松菜のごま和え	高野豆腐の揚げ煮
カロリー(kcal) 187	カロリー(kcal) 339	カロリー(kcal) 290	カロリー(kcal) 209	カロリー(kcal) 346	カロリー(kcal) 260
食塩相当量(g) 2.7	食塩相当量(g) 3	食塩相当量(g) 3	食塩相当量(g) 2.2	食塩相当量(g) 2.9	食塩相当量(g) 2.4
肉豆腐	サバのカレー照り焼き	油淋鶏	豚肉の卵とじ	カレイの野菜あんかけ	ごまマヨチキン
肉豆腐	サバのカレー照り焼き	油淋鶏	豚肉の卵とじ	カレイの野菜あんかけ	ごまマヨチキン
キャベツとちくわの甘みそ炒め	切干大根と大豆の煮物	もやしの卵とじ	じゃがいものカレーソテー	高野豆腐の炒め煮	豆腐入り八宝菜
④ マッシュポテト	ほうれん草とツナの和え物	キャベツのツナサラダ	キャベツとちくわの胡麻酢和え	わかめとカニ風味かまぼこの和え物	がんもの含め煮
人参とツナのしりしり	人参とコーンのバター炒め	麩の煮物	麩の揚げ煮	さつまいものいとこ煮	切干大根の和え物
カロリー(kcal) 217	カロリー(kcal) 261	カロリー(kcal) 326	カロリー(kcal) 238	カロリー(kcal) 318	カロリー(kcal) 324
食塩相当量(g) 2	食塩相当量(g) 2	食塩相当量(g) 3	食塩相当量(g) 2.2	食塩相当量(g) 3	食塩相当量(g) 3
豚肉の生姜焼き	ブリの照り焼き	親子煮	ハンバーグ大根おろし	タラのカレークリーム煮	鶏肉と野菜のトマト煮込み
豚肉の生姜焼き	ブリの照り焼き	親子煮	ハンバーグ大根おろし	タラのカレークリーム煮	鶏肉と野菜のトマト煮込み
切干大根煮	豆腐入り八宝菜	小松菜と油揚げの煮びたし	キャベツとちくわの甘みそ炒め	小松菜とツナの煮びたし	小松菜と卵の炒め物
⑤ キャベツとちくわのからし和え	マッシュポテト	揚げ豆腐のカニあんかけ	マカロニケチャップソテー	ふーちゃんシューマイ	がんもの含め煮
玉子焼き	キャベツとちくわの胡麻酢和え	オイスターソース和え	麩の煮物	金時豆甘煮	大根の甘みそ炒め
カロリー(kcal) 286	カロリー(kcal) 235	カロリー(kcal) 225	カロリー(kcal) 239	カロリー(kcal) 251	カロリー(kcal) 212
食塩相当量(g) 3	食塩相当量(g) 2.8	食塩相当量(g) 2.4	食塩相当量(g) 2.5	食塩相当量(g) 1.8	食塩相当量(g) 2.4

※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。