

1月の予定

第1週

注文日 発送日

12月20日(火)

配送なし

12月26日(月)

お届け内容

12食 ①+②
6食 ②

第2週

注文日 発送日

12月27日(火)

1月11日(水)

1月2日(月)

お届け内容

12食 ②+③
6食 ③

第3週

注文日 発送日

1月3日(火)

1月18日(水)

1月9日(月)

お届け内容

12食 ③+④
6食 ④

第4週

注文日 発送日

1月10日(火)

1月25日(水)

1月16日(月)

お届け内容

12食 ④+⑤
6食 ⑤

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
① 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
肉野菜炒め	カレーの二色揚げ	鶏肉と野菜のクリーム煮	豚肉のスタミナねぎ塩炒め	サバのムニエルトマトソース	鶏肉のチリソース炒め
肉野菜炒め	カレーの二色揚げ	鶏肉と野菜のクリーム煮	豚肉のスタミナねぎ塩炒め	サバのムニエルトマトソース	鶏肉のチリソース炒め
小松菜と卵の炒め物	五目炒め	ひじきの炒め煮	キャベツのそぼろ炒め	しめじと野菜の炒り卵	高野豆腐の卵とじ
② ニらまんじゅう	人参とこんにゃくのごま和え	白菜の磯和え	揚げ豆腐のカニあんかけ	豆腐とわかめの和え物	ほうれん草のおひたし
切干大根の和え物	さつまいもと人参の甘煮	麩の煮物	コーンポテトサラダ	ツナとコーンのマッシュポテト	オイスターソース和え
カロリー(kcal) 234	カロリー(kcal) 288	カロリー(kcal) 193	カロリー(kcal) 265	カロリー(kcal) 254	カロリー(kcal) 228
食塩相当量(g) 2.4	食塩相当量(g) 1.7	食塩相当量(g) 2.6	食塩相当量(g) 2	食塩相当量(g) 2.1	食塩相当量(g) 2.4
豚肉と大根の旨煮	タラのカレーパン粉焼き	鶏肉の和風ソース	豆腐と豚肉の中華旨煮	サバの味噌煮	てりやきヘルシーハンバーグ
豚肉と大根の旨煮	タラのカレーパン粉焼き	鶏肉の和風ソース	豆腐と豚肉の中華旨煮	サバの味噌煮	てりやきヘルシーハンバーグ
高野豆腐の卵とじ	五目炒め	こんにゃくとちくわのピリ辛炒め	小松菜と油揚げの煮びたし	小松菜とツナの煮びたし	ひじきの炒め煮
③ わかめと麩の酢味噌和え	人参とツナのしりしり	マカロニサラダ	カニ風味シューマイ	マカロニケチャップソテー	キャベツのツナサラダ
さつまいもと人参の甘煮	豆腐とひじきの炒め煮	麩の揚げ煮	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	もやしと小松菜のごま和え
カロリー(kcal) 248	カロリー(kcal) 191	カロリー(kcal) 349	カロリー(kcal) 225	カロリー(kcal) 263	カロリー(kcal) 301
食塩相当量(g) 2.5	食塩相当量(g) 1.8	食塩相当量(g) 2.7	食塩相当量(g) 2.6	食塩相当量(g) 2.5	食塩相当量(g) 3
麻婆豆腐	白身魚の香るハーブ焼き	鶏肉のトマトソース	回鍋肉	タラの中華あんかけ	鶏肉とキャベツの胡麻味噌炒め
麻婆豆腐	白身魚の香るハーブ焼き	鶏肉のトマトソース	回鍋肉	タラの中華あんかけ	鶏肉とキャベツの胡麻味噌炒め
小松菜と卵の炒め物	こんにゃくとちくわのピリ辛炒め	もやしの卵とじ	白菜とちくわの炒め煮	金平ごぼう	五目炒め
④ 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	ほうれん草のおひたし	カニ風味シューマイ	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
野菜のカレー炒め	豆腐とひじきの炒め煮	高野豆腐の揚げ煮	切干大根の和え物	麩の揚げ煮	玉子焼き
カロリー(kcal) 212	カロリー(kcal) 186	カロリー(kcal) 344	カロリー(kcal) 226	カロリー(kcal) 242	カロリー(kcal) 253
食塩相当量(g) 2.4	食塩相当量(g) 2.5	食塩相当量(g) 2.4	食塩相当量(g) 2.6	食塩相当量(g) 3	食塩相当量(g) 2.1
豚肉の卵とじ	カレーの薬味ソース	揚げ鶏のねぎ塩だれ	ハンバーグデミグラスソース	サバのカレー照り焼き	ごまマヨチキン
豚肉の卵とじ	カレーの薬味ソース	揚げ鶏のねぎ塩だれ	ハンバーグデミグラスソース	サバのカレー照り焼き	ごまマヨチキン
じゃがいものカレーソテー	じゃがいもの金平	大根のそぼろ煮	小松菜と油揚げの煮びたし	切干大根と大豆の煮物	豆腐入り八宝菜
⑤ キャベツとちくわの胡麻酢和え	しめじともやしのナムル	わかめと麩の酢味噌和え	揚げ豆腐のカニあんかけ	ほうれん草とツナの和え物	がんもの含め煮
麩の揚げ煮	高野豆腐煮	玉子焼き	マッシュポテト	人参とコーンのバター炒め	切干大根の和え物
カロリー(kcal) 238	カロリー(kcal) 283	カロリー(kcal) 290	カロリー(kcal) 247	カロリー(kcal) 261	カロリー(kcal) 324
食塩相当量(g) 2.2	食塩相当量(g) 3	食塩相当量(g) 3	食塩相当量(g) 1.8	食塩相当量(g) 2	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。