

4月の予定

第1週

注文日 発送日  
3月21日(火) 4月5日(水)  
3月27日(月)

お届け内容  
12食 ①+②  
6食 ②

第2週

注文日 発送日  
3月28日(火) 4月12日(水)  
4月3日(月)

お届け内容  
12食 ②+③  
6食 ③

第3週

注文日 発送日  
4月4日(火) 4月19日(水)  
4月10日(月)

お届け内容  
12食 ③+④  
6食 ④

第4週

注文日 発送日  
4月11日(火) 4月26日(水)  
4月17日(月)

お届け内容  
12食 ④+⑤  
6食 ⑤

豚肉と大根の旨煮	サバのムニエルトマトソース	鶏肉の和風ソース	豚肉のスタミナねぎ塩炒め	タラのカレーパン粉焼き	鶏肉と野菜のトマト煮込み
豚肉と大根の旨煮	サバのムニエルトマトソース	鶏肉の和風ソース	豚肉のスタミナねぎ塩炒め	タラのカレーパン粉焼き	鶏肉と野菜のトマト煮込み
高野豆腐の卵とじ	しめじと野菜の炒り卵	こんにゃくとちくわのピリ辛炒め	キャベツのそぼろ炒め	五目炒め	小松菜と卵の炒め物
わかめと麩の酢味噌和え	豆腐とわかめの和え物	マカロニサラダ	揚げ豆腐のカニあんかけ	人参とツナのしりしり	がんもの含め煮
さつまいもと人参の甘煮	ツナとコーンのマッシュポテト	麩の揚げ煮	コーンポテトサラダ	豆腐とひじきの炒め煮	大根の甘みそ炒め
カロリー(kcal) 248	カロリー(kcal) 254	カロリー(kcal) 349	カロリー(kcal) 265	カロリー(kcal) 191	カロリー(kcal) 212
食塩相当量(g) 2.5	食塩相当量(g) 2.1	食塩相当量(g) 2.7	食塩相当量(g) 2	食塩相当量(g) 1.8	食塩相当量(g) 2.4
麻婆豆腐	サバのみぞれ煮	ごまマヨチキン	豚肉の生姜焼き	白身魚の香るハーブ焼き	鶏肉と野菜のクリーム煮
麻婆豆腐	サバのみぞれ煮	ごまマヨチキン	豚肉の生姜焼き	白身魚の香るハーブ焼き	鶏肉と野菜のクリーム煮
小松菜と卵の炒め物	白菜とちくわの炒め煮	豆腐入り八宝菜	切干大根煮	こんにゃくとちくわのピリ辛炒め	ひじきの炒め煮
人参とこんにゃくのごま和え	ほうれん草のおひたし	がんもの含め煮	キャベツとちくわのからし和え	マカロニケチャップソテー	白菜の磯和え
野菜のカレー炒め	高野豆腐煮	切干大根の和え物	玉子焼き	豆腐とひじきの炒め煮	麩の煮物
カロリー(kcal) 212	カロリー(kcal) 327	カロリー(kcal) 324	カロリー(kcal) 286	カロリー(kcal) 186	カロリー(kcal) 193
食塩相当量(g) 2.4	食塩相当量(g) 2.9	食塩相当量(g) 3	食塩相当量(g) 3	食塩相当量(g) 2.5	食塩相当量(g) 2.6
豚肉の卵とじ	カレイの薬味ソース	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	油淋鶏
豚肉の卵とじ	カレイの薬味ソース	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	油淋鶏
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	もやしの卵とじ
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	キャベツのツナサラダ
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	麩の煮物
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) 326
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
肉豆腐	サバの南蛮漬け	鶏肉とキャベツの胡麻味噌炒め	回鍋肉	カレイの野菜あんかけ	鶏肉のトマトソース
肉豆腐	サバの南蛮漬け	鶏肉とキャベツの胡麻味噌炒め	回鍋肉	カレイの野菜あんかけ	鶏肉のトマトソース
キャベツとちくわの甘みそ炒め	金平ごぼう	五目炒め	白菜とちくわの炒め煮	高野豆腐の炒め煮	もやしの卵とじ
マッシュポテト	がんもの含め煮	マカロニクリーム和え	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	ほうれん草のおひたし
人参とツナのしりしり	キャベツとほうれん草のしょうが和え	玉子焼き	切干大根の和え物	さつまいものいとこ煮	高野豆腐の揚げ煮
カロリー(kcal) 217	カロリー(kcal) 339	カロリー(kcal) 253	カロリー(kcal) 226	カロリー(kcal) 318	カロリー(kcal) 344
食塩相当量(g) 2	食塩相当量(g) 3	食塩相当量(g) 2.1	食塩相当量(g) 2.6	食塩相当量(g) 3	食塩相当量(g) 2.4
肉野菜炒め	カレイの二色揚げ	てりやきヘルシーハンバーグ	豚肉とナスの味噌炒め	タラの中華あんかけ	鶏肉のチリソース炒め
肉野菜炒め	カレイの二色揚げ	てりやきヘルシーハンバーグ	豚肉とナスの味噌炒め	タラの中華あんかけ	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	しめじと野菜の炒り卵	金平ごぼう	高野豆腐の卵とじ
ニラまんじゅう	人参とこんにゃくのごま和え	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	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	もやしと小松菜のごま和え	マカロニペロンチーノ風	麩の揚げ煮	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) 301	カロリー(kcal) 209	カロリー(kcal) 242	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) 2.8	食塩相当量(g) 2.2	食塩相当量(g) 3	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。