

5月の予定

第1週

注文日 発送日

4月18日(火) 〃 お休み

4月24日(月)

お届け内容

12食 ①+②

6食 ②

第2週

注文日 発送日

4月25日(火) 〃 5月10日(水)

5月1日(月)

お届け内容

12食 ②+③

6食 ③

第3週

注文日 発送日

5月2日(火) 〃 5月17日(水)

5月8日(月)

お届け内容

12食 ③+④

6食 ④

第4週

注文日 発送日

5月9日(火) 〃 5月24日(水)

5月15日(月)

お届け内容

12食 ④+⑤

6食 ⑤

第5週

注文日 発送日

5月16日(火) 〃 5月31日(水)

5月22日(月)

お届け内容

12食 ⑤+⑥

6食 ⑥

肉野菜炒め	カレーの二色揚げ	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	カレーの二色揚げ	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
① 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
豚肉のスタミナねぎ塩炒め	サバのムニエルマトソース	鶏肉の和風ソース	豆腐と豚肉の中華旨煮	タラのカレーパン粉焼き	鶏肉と野菜のトマト煮込み
豚肉のスタミナねぎ塩炒め	サバのムニエルマトソース	鶏肉の和風ソース	豆腐と豚肉の中華旨煮	タラのカレーパン粉焼き	鶏肉と野菜のトマト煮込み
キャベツのそぼろ炒め	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	小松菜と油揚げの煮びたし	五目炒め	小松菜と卵の炒め物
② 揚げ豆腐のカニあんかけ	豆腐とわかめの和え物	マカロニサラダ	カニ風味シューマイ	人参とツナのしりしり	がんもの含め煮
コーンポテトサラダ	ツナとコーンのマッシュポテト	麩の揚げ煮	野菜のカレー炒め	豆腐とひじきの炒め煮	大根の甘みそ炒め
カロリー(kcal) 265	カロリー(kcal) 254	カロリー(kcal) 349	カロリー(kcal) 225	カロリー(kcal) 191	カロリー(kcal) 212
食塩相当量(g) 2	食塩相当量(g) 2.1	食塩相当量(g) 2.7	食塩相当量(g) 2.6	食塩相当量(g) 1.8	食塩相当量(g) 2.4
厚揚げのそぼろ中華炒め	ブリの照り焼き	鶏肉と野菜のクリーム煮	豚肉と大根の旨煮	サバの味噌煮	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	ブリの照り焼き	鶏肉と野菜のクリーム煮	豚肉と大根の旨煮	サバの味噌煮	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	豆腐入り八宝菜	ひじきの炒め煮	高野豆腐の卵とじ	小松菜とツナの煮びたし	じゃがいものカレーソテー
③ 人参とツナのしりしり	マッシュポテト	白菜の磯和え	わかめと麩の酢味噌和え	マカロニケチャップソテー	キャベツとちくわのからし和え
野菜のカレー炒め	キャベツとちくわの胡麻酢和え	麩の煮物	さつまいもと人参の甘煮	キャベツとカニ風味かまぼこの辛し和え	高野豆腐の揚げ煮
カロリー(kcal) 187	カロリー(kcal) 235	カロリー(kcal) 193	カロリー(kcal) 248	カロリー(kcal) 263	カロリー(kcal) 261
食塩相当量(g) 2.7	食塩相当量(g) 2.8	食塩相当量(g) 2.6	食塩相当量(g) 2.5	食塩相当量(g) 2.5	食塩相当量(g) 2.1
麻婆豆腐	タラの田楽風	油淋鶏	豚肉の生姜焼き	サバのカレー照り焼き	ごまマヨチキン
麻婆豆腐	タラの田楽風	油淋鶏	豚肉の生姜焼き	サバのカレー照り焼き	ごまマヨチキン
小松菜と卵の炒め物	高野豆腐の卵とじ	もやしの卵とじ	切干大根煮	切干大根と大豆の煮物	豆腐入り八宝菜
④ 人参とこんにゃくのごま和え	マカロニサラダ	キャベツのツナサラダ	キャベツとちくわのからし和え	ほうれん草とツナの和え物	がんもの含め煮
野菜のカレー炒め	もやしと小松菜のごま和え	麩の煮物	玉子焼き	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) 212	カロリー(kcal) 346	カロリー(kcal) 326	カロリー(kcal) 286	カロリー(kcal) 261	カロリー(kcal) 324
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	食塩相当量(g) 3
豚肉の卵とじ	カレーの薬味ソース	揚げ鶏のねぎ塩だれ	ハンバーグ大根おろし	タラのカレークリーム煮	鶏肉のトマトソース
豚肉の卵とじ	カレーの薬味ソース	揚げ鶏のねぎ塩だれ	ハンバーグ大根おろし	タラのカレークリーム煮	鶏肉のトマトソース
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	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	もやしの卵とじ
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	マカロニケチャップソテー	ふーちゃんシューマイ	ほうれん草のおひたし
麩の揚げ煮	高野豆腐煮	玉子焼き	麩の煮物	金時豆甘煮	高野豆腐の揚げ煮
カロリー(kcal) 238	カロリー(kcal) 283	カロリー(kcal) 290	カロリー(kcal) 239	カロリー(kcal) 251	カロリー(kcal) 344
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) 2.5	食塩相当量(g) 1.8	食塩相当量(g) 2.4
豚肉とナスの味噌炒め	サバのみぞれ煮	鶏肉とキャベツの胡麻味噌炒め	肉野菜炒め	白身魚の香るハーブ焼き	親子煮
豚肉とナスの味噌炒め	サバのみぞれ煮	鶏肉とキャベツの胡麻味噌炒め	肉野菜炒め	白身魚の香るハーブ焼き	親子煮
しめじと野菜の炒り卵	白菜とちくわの炒め煮	五目炒め	小松菜と卵の炒め物	こんにゃくとちくわのピリ辛炒め	小松菜と油揚げの煮びたし
⑥ キャベツとちくわの胡麻酢和え	ほうれん草のおひたし	マカロニクリーム和え	ニラまんじゅう	マカロニケチャップソテー	揚げ豆腐のカニあんかけ
マカロニペロンチーノ風	高野豆腐煮	玉子焼き	切干大根の和え物	豆腐とひじきの炒め煮	オイスターソース和え
カロリー(kcal) 209	カロリー(kcal) 327	カロリー(kcal) 253	カロリー(kcal) 234	カロリー(kcal) 186	カロリー(kcal) 225
食塩相当量(g) 2.2	食塩相当量(g) 2.9	食塩相当量(g) 2.1	食塩相当量(g) 2.4	食塩相当量(g) 2.5	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。