

4月の予定

第1週

注文日 発送日
 3月19日(火) 4月3日(水)
 3月25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26日(火) 4月10日(水)
 4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
 4月2日(火) 4月17日(水)
 4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
 4月9日(火) 4月24日(水)
 4月15日(月)

お届け内容
 12食 ④+⑤
 6食 ⑤

肉豆腐	サバの南蛮漬け	親子煮	豚肉とナスの味噌炒め	カレーの野菜あんかけ	油淋鶏
肉豆腐	サバの南蛮漬け	親子煮	豚肉とナスの味噌炒め	カレーの野菜あんかけ	油淋鶏
キャベツとちくわの甘みそ炒め	金平ごぼう	小松菜と油揚げの煮びたし	しめじと野菜の炒り卵	高野豆腐の炒め煮	もやしの卵とじ
① マッシュポテト	がんもの含め煮	揚げ豆腐のカニあんかけ	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	キャベツのツナサラダ
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	オイスターソース和え	マカロニペペロンチーノ風	さつまいものいとこ煮	麩の煮物
カロリー(kcal) 217	カロリー(kcal) 339	カロリー(kcal) 225	カロリー(kcal) 209	カロリー(kcal) 318	カロリー(kcal) 326
食塩相当量(g) 2	食塩相当量(g) 3	食塩相当量(g) 2.4	食塩相当量(g) 2.2	食塩相当量(g) 3	食塩相当量(g) 3
肉野菜炒め	カレーの二色揚げ	鶏肉のチリソース炒め	厚揚げのそぼろ中華炒め	ブリの照り焼き	ヘルシーハンバーグホワイトソース
肉野菜炒め	カレーの二色揚げ	鶏肉のチリソース炒め	厚揚げのそぼろ中華炒め	ブリの照り焼き	ヘルシーハンバーグホワイトソース
小松菜と卵の炒め物	五目炒め	高野豆腐の卵とじ	こんにゃくとちくわのピリ辛炒め	豆腐入り八宝菜	じゃがいものカレーソテー
② ニラまんじゅう	人参とこんにゃくのごま和え	ほうれん草のおひたし	人参とツナのしりしり	マッシュポテト	キャベツとちくわのからし和え
切干大根の和え物	さつまいもと人参の甘煮	オイスターソース和え	野菜のカレー炒め	キャベツとちくわの胡麻酢和え	高野豆腐の揚げ煮
カロリー(kcal) 234	カロリー(kcal) 288	カロリー(kcal) 228	カロリー(kcal) 187	カロリー(kcal) 235	カロリー(kcal) 261
食塩相当量(g) 2.4	食塩相当量(g) 1.7	食塩相当量(g) 2.4	食塩相当量(g) 2.7	食塩相当量(g) 2.8	食塩相当量(g) 2.1
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	豚肉と大根の旨煮	サバの味噌煮	鶏肉と野菜のクリーム煮
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	豚肉と大根の旨煮	サバの味噌煮	鶏肉と野菜のクリーム煮
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	高野豆腐の卵とじ	小松菜とツナの煮びたし	ひじきの炒め煮
③ 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	わかめと麩の酢味噌和え	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	豆腐とひじきの炒め煮	大根の甘みそ炒め	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	麩の煮物
カロリー(kcal) 225	カロリー(kcal) 191	カロリー(kcal) 212	カロリー(kcal) 248	カロリー(kcal) 263	カロリー(kcal) 193
食塩相当量(g) 2.6	食塩相当量(g) 1.8	食塩相当量(g) 2.4	食塩相当量(g) 2.5	食塩相当量(g) 2.5	食塩相当量(g) 2.6
豚肉のスタミナねぎ塩炒め	サバのムニエルマトソース	てりやきヘルシーハンバーグ	豚肉の生姜焼き	タラのカレークリーム煮	鶏肉の和風ソース
豚肉のスタミナねぎ塩炒め	サバのムニエルマトソース	てりやきヘルシーハンバーグ	豚肉の生姜焼き	タラのカレークリーム煮	鶏肉の和風ソース
キャベツのそぼろ炒め	しめじと野菜の炒り卵	ひじきの炒め煮	切干大根煮	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
④ 揚げ豆腐のカニあんかけ	豆腐とわかめの和え物	キャベツのツナサラダ	キャベツとちくわのからし和え	ふーちゃんシューマイ	マカロニサラダ
コーンポテトサラダ	ツナとコーンのマッシュポテト	もやしと小松菜のごま和え	玉子焼き	金時豆甘煮	麩の揚げ煮
カロリー(kcal) 265	カロリー(kcal) 254	カロリー(kcal) 301	カロリー(kcal) 286	カロリー(kcal) 251	カロリー(kcal) 349
食塩相当量(g) 2	食塩相当量(g) 2.1	食塩相当量(g) 2.8	食塩相当量(g) 3	食塩相当量(g) 1.8	食塩相当量(g) 2.7
豚肉の卵とじ	白身魚の香るハーブ焼き	ごまマヨチキン	麻婆豆腐	サバのみぞれ煮	揚げ鶏のねぎ塩だれ
豚肉の卵とじ	白身魚の香るハーブ焼き	ごまマヨチキン	麻婆豆腐	サバのみぞれ煮	揚げ鶏のねぎ塩だれ
じゃがいものカレーソテー	こんにゃくとちくわのピリ辛炒め	豆腐入り八宝菜	小松菜と卵の炒め物	白菜とちくわの炒め煮	大根のそぼろ煮
⑤ キャベツとちくわの胡麻酢和え	マカロニケチャップソテー	がんもの含め煮	人参とこんにゃくのごま和え	ほうれん草のおひたし	わかめと麩の酢味噌和え
麩の揚げ煮	豆腐とひじきの炒め煮	切干大根の和え物	野菜のカレー炒め	高野豆腐煮	玉子焼き
カロリー(kcal) 238	カロリー(kcal) 186	カロリー(kcal) 324	カロリー(kcal) 212	カロリー(kcal) 327	カロリー(kcal) 290
食塩相当量(g) 2.2	食塩相当量(g) 2.5	食塩相当量(g) 3	食塩相当量(g) 2.4	食塩相当量(g) 2.9	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。