

5月の予定

第1週

注文日 発送日

4月16日(火) 5月1日(水)

4月22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23日(火) 5月8日(水)

4月29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30日(火) 5月15日(水)

5月6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7日(火) 5月22日(水)

5月13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14日(火) 5月29日(水)

5月20日(月)

お届け内容

12食 ⑤+⑥

6食 ⑥

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
① 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
回鍋肉	サバのカレー照り焼き	油淋鶏	肉豆腐	タラの中華あんかけ	親子煮
回鍋肉	サバのカレー照り焼き	油淋鶏	肉豆腐	タラの中華あんかけ	親子煮
白菜とちくわの炒め煮	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甘みそ炒め	金平ごぼう	小松菜と油揚げの煮びたし
② カニ風味シューマイ	ほうれん草とツナの和え物	キャベツのツナサラダ	マッシュポテト	わかめとカニ風味かまぼこの和え物	揚げ豆腐のカニあんかけ
切干大根の和え物	人参とコーンのバター炒め	麩の煮物	人参とツナのしりしり	麩の揚げ煮	オイスターソース和え
カロリー(kcal) 226	カロリー(kcal) 261	カロリー(kcal) 326	カロリー(kcal) 217	カロリー(kcal) 242	カロリー(kcal) 225
食塩相当量(g) 2.6	食塩相当量(g) 2	食塩相当量(g) 3	食塩相当量(g) 2	食塩相当量(g) 3	食塩相当量(g) 2.4
肉野菜炒め	サバの南蛮漬け	鶏肉のトマトソース	厚揚げのそぼろ中華炒め	カレイの野菜あんかけ	鶏肉とキャベツの胡麻味噌炒め
肉野菜炒め	サバの南蛮漬け	鶏肉のトマトソース	厚揚げのそぼろ中華炒め	カレイの野菜あんかけ	鶏肉とキャベツの胡麻味噌炒め
小松菜と卵の炒め物	金平ごぼう	もやしの卵とじ	こんにゃくとちくわのピリ辛炒め	高野豆腐の炒め煮	五目炒め
③ ニラまんじゅう	がんもの含め煮	ほうれん草のおひたし	人参とツナのしりしり	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	キャベツとほうれん草のしょうが和え	高野豆腐の揚げ煮	野菜のカレー炒め	さつまいものいとこ煮	玉子焼き
カロリー(kcal) 234	カロリー(kcal) 339	カロリー(kcal) 344	カロリー(kcal) 187	カロリー(kcal) 318	カロリー(kcal) 253
食塩相当量(g) 2.4	食塩相当量(g) 3	食塩相当量(g) 2.4	食塩相当量(g) 2.7	食塩相当量(g) 3	食塩相当量(g) 2.1
豆腐と豚肉の中華旨煮	カレイの二色揚げ	ヘルシーハンバーグホワイトソース	豚肉とナスの味噌炒め	サバの味噌煮	鶏肉のチリソース炒め
豆腐と豚肉の中華旨煮	カレイの二色揚げ	ヘルシーハンバーグホワイトソース	豚肉とナスの味噌炒め	サバの味噌煮	鶏肉のチリソース炒め
小松菜と油揚げの煮びたし	五目炒め	じゃがいものカレーソテー	しめじと野菜の炒り卵	小松菜とツナの煮びたし	高野豆腐の卵とじ
④ カニ風味シューマイ	人参とこんにゃくのごま和え	キャベツとちくわのからし和え	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	ほうれん草のおひたし
野菜のカレー炒め	さつまいもと人参の甘煮	高野豆腐の揚げ煮	マカロニベロンチーノ風	キャベツとカニ風味かまぼこの辛し和え	オイスターソース和え
カロリー(kcal) 225	カロリー(kcal) 288	カロリー(kcal) 261	カロリー(kcal) 209	カロリー(kcal) 263	カロリー(kcal) 228
食塩相当量(g) 2.6	食塩相当量(g) 1.7	食塩相当量(g) 2.1	食塩相当量(g) 2.2	食塩相当量(g) 2.5	食塩相当量(g) 2.4
豚肉と大根の旨煮	サバのムニエルマトソース	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
⑤ 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
⑥ 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

※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。