

7月16日~7月20日



夕食サポートのお弁当は、お届け当日午後10時までにお召しあがり下さい。

お弁当コース	7/16(月)	7/17(火)	7/18(水)	7/19(木)	7/20(金)
	海の日 夕食サポートのお届けはお休みです。	★ ハモの天ぷら ● キャベツのツナ炒め ● ひじき煮 ● ふき煮 ● 大根なます	★ サワラの塩焼き ● カリフラワーのクリーム煮 ● 青梗菜の胡麻炒め ● さといもの洋風煮 ● 豆腐サラダ	★ タンドリーチキン ● ほうれん草のソテー ● 金魚餃子 ● 大豆のコンソメ煮 ● キャベツサラダ	★ 豚二郎焼きそば ● 白菜としめじの洋風炒め ● 茄子の味噌煮 ● 出し巻き玉子 ● 春菊の和え物
エネルギー 469kcal		エネルギー 399kcal	エネルギー 472kcal	エネルギー 456kcal	
塩分 1.2g		塩分 1.1g	塩分 2.2g	塩分 1.8g	
アレルギー 小麦		アレルギー 小麦・乳	アレルギー 小麦・乳・エビ	アレルギー 小麦・卵	

おかずコース	7/16(月)	7/17(火)	7/18(水)	7/19(木)	7/20(金)
	海の日 夕食サポートのお届けはお休みです。	★ ハモの天ぷら ● キャベツのツナ炒め ● ひじき煮 ● ふき煮 ● ごぼうの金平 ● 大根なます	★ サワラの塩焼き ● カリフラワーのクリーム煮 ● 青梗菜の胡麻炒め ● さといもの洋風煮 ★ 牛肉ときのこのオイスター炒め ● マカロニバジル風味 ● 豆腐サラダ	★ タンドリーチキン ● ほうれん草のソテー ● 金魚餃子 ● 大豆のコンソメ煮 ★ 枝豆オムレツ ● エリンギの七味炒め ● キャベツサラダ	★ 豚二郎焼きそば ● 白菜としめじの洋風炒め ● 茄子の味噌煮 ● 出し巻き玉子 ● ごろっとイカカツ ● 春菊の和え物
エネルギー 339kcal		エネルギー 300kcal	エネルギー 313kcal	エネルギー 464kcal	
塩分 2.0g		塩分 2.2g	塩分 3.1g	塩分 2.3g	
アレルギー 小麦・卵・乳		アレルギー 小麦・乳	アレルギー 小麦・卵・乳・エビ	アレルギー 小麦・卵	

綾錦 (あやしき)	7/16(月)	7/17(火)	7/18(水)	7/19(木)	7/20(金)
	海の日 夕食サポートのお届けはお休みです。	★ エビの天ぷら抹茶塩添え ● あぶ玉煮 ● 湯引きハモの梅風味サラダ ● 春菊ともやしの磯和え ● 煮豆	★ 煮込みハンバーグ ● 筑前煮 ● ごぼうと切り昆布のサラダ ● キャベツのおかか和え ● サンマの竜田揚げ	★ アカウオの西京焼き ● 五目巾着と野菜の炊き合わせ ● 春雨ときくらげの酢の物 ● たらこ里芋 ● 小松菜の胡麻炒め	★ チキンカツのトマトソースがけ ● 焼き目餃子 ● サイコロサラダ ● さやいんげんの味噌和え ● ナムル
エネルギー 467kcal		エネルギー 498kcal	エネルギー 476kcal	エネルギー 498kcal	
塩分 2.8g		塩分 2.5g	塩分 1.8g	塩分 2.4g	
アレルギー 小麦・卵・エビ・カニ		アレルギー 小麦・卵・乳	アレルギー 小麦・卵	アレルギー 小麦・卵・乳	



★印は、メインのメニューです。
 ※栄養表示は献立作成時の計算値であり、お届け商品と多少前後する場合があります。
 ※都合によりメニューを変更させていただくことがあります。
 ※魚は「骨取り」の物を使用しておりますが、まれに小骨が残る場合がありますので、じゅうぶんご注意ください。
 ※「冷凍おかず2種セット」は登録制です。「冷凍おかず2種セット」のみのご注文は出来ません。
 ※「冷凍おかず2種セット」のお届けは、毎週、最終配達日のお弁当と一緒にお届けします。



週末の「冷凍おかず2種セット」

① 冷凍おかず プリのおろしソースがけ 豚バラ肉のポン酢マスタード 春雨と野菜のごま油炒め じゃがいものツナ煮 茄子の味噌煮込み おくらのお浸し	② 冷凍おかず アジのトマトマリネ 鶏肉の香草焼き かぼちゃと椎茸の含め煮 ほうれん草のオイスターソース炒め カリフラワーのサラダ れんこんのごま和え
エネルギー 351kcal	エネルギー 356kcal
塩分 2.9g	塩分 1.8g
アレルギー 小麦	アレルギー 小麦・卵・乳・落花生

週末の「冷凍おかず2種セット」は、7月20日(金)に、いつものお弁当と一緒にお届けします