

# 5月21日~5月25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	5/21(月)	5/22(火)	5/23(水)	5/24(木)	5/25(金)
	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ アカウオの塩焼き</li> <li>● さつま揚げの炒め煮</li> <li>● 水菜の煮浸し</li> <li>● 鶏肉の生姜一口フライ</li> <li>● 大根サラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ 豚肉のトマト煮</li> <li>● 和風マカロニ</li> <li>● カニクリーミーコロック</li> <li>● 青梗菜とわかめのソテー</li> <li>● 卵の花サラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ メバルの漬け焼き</li> <li>● ちくわと筍の炒め物</li> <li>● 白菜のトロ煮</li> <li>● さつまいもの甘煮</li> <li>● れんこんの酢の物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ 鶏肉の照り焼き</li> <li>● 菜の花がんも</li> <li>● まいたけの中華煮</li> <li>● うずら豆の甘煮</li> <li>● 小松菜のお浸し</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ シシヤモの青のりフライ</li> <li>● カリフラワーのツナ煮</li> <li>● ザーサイソテー</li> <li>● キャベツとじゃこの炒め物</li> <li>● ほうれん草のなめ茸和え</li> </ul>
エネルギー 447kcal 塩分 1.4g アレルギ- 小麦	エネルギー 536kcal 塩分 2.1g アレルギ- 小麦・卵・乳・エビ・カニ	エネルギー 431kcal 塩分 2.0g アレルギ- 小麦・卵・乳	エネルギー 520kcal 塩分 2.1g アレルギ- 小麦	エネルギー 481kcal 塩分 3.1g アレルギ- 小麦	

雑穀米

おかずコース	5/21(月)	5/22(火)	5/23(水)	5/24(木)	5/25(金)
	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ アカウオの塩焼き</li> <li>● さつま揚げの炒め煮</li> <li>● 水菜の煮浸し</li> <li>● 鶏肉の生姜一口フライ</li> <li>★ 牛肉とピーマンの炒め物</li> <li>● 根菜煮</li> <li>● 大根サラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ 豚肉のトマト煮</li> <li>● 和風マカロニ</li> <li>● カニクリーミーコロック</li> <li>● 青梗菜とわかめのソテー</li> <li>● セロリと玉子の炒め物</li> <li>● 卵の花サラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ メバルの漬け焼き</li> <li>● ちくわと筍の炒め物</li> <li>● 白菜のトロ煮</li> <li>● さつまいもの甘煮</li> <li>★ 花形しんじょ</li> <li>● 茄子と厚揚げの味噌炒め</li> <li>● れんこんの酢の物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ 鶏肉の照り焼き</li> <li>● 菜の花がんも</li> <li>● まいたけの中華煮</li> <li>● うずら豆の甘煮</li> <li>★ タラの塩焼き</li> <li>● ピーマンとハムのソテー</li> <li>● 小松菜のお浸し</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ シシヤモの青のりフライ</li> <li>● カリフラワーのツナ煮</li> <li>● ザーサイソテー</li> <li>● キャベツとじゃこの炒め物</li> <li>● かまぼこの玉子とし</li> <li>● ほうれん草のなめ茸和え</li> </ul>
エネルギー 335kcal 塩分 2.8g アレルギ- 小麦	エネルギー 437kcal 塩分 2.3g アレルギ- 小麦・卵・乳・エビ・カニ	エネルギー 361kcal 塩分 3.3g アレルギ- 小麦・卵・乳	エネルギー 401kcal 塩分 2.8g アレルギ- 小麦	エネルギー 323kcal 塩分 3.5g アレルギ- 小麦・卵	

綾錦(あやにしき)	5/21(月)	5/22(火)	5/23(水)	5/24(木)	5/25(金)
	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ サワラの生姜醤油焼き</li> <li>● 豚肉と根菜の味噌煮</li> <li>● わかめと春雨のわさびマヨサラダ</li> <li>● ブロッコリーのごま和え</li> <li>● 筍のかか煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ ヘレカツと白身魚(ホキ)フライの玉子とし</li> <li>● キャベツとツナの炒め物</li> <li>● ゆで野菜の彩りサラダ</li> <li>● 菜の花のナムル</li> <li>● れんこんと人参の炒め煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ きつねうどん</li> <li>● サケの塩焼き</li> <li>● カニかまぼこの盛り合わせサラダ</li> <li>● あらめの炒め煮</li> <li>● 畑菜と水菜のラー油ピーナッツ和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ 豚うす切り肉のマスタードソース</li> <li>● 筍のはさみ揚げと野菜の天ぷら</li> <li>● 卵の花</li> <li>● ほうれん草と赤ピーマンの和え物</li> <li>● 大根と塩昆布の浅漬け風</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ カレイの山菜おろし</li> <li>● ひろうすの炊き合わせ</li> <li>● スパゲティサラダ</li> <li>● 竹輪とごぼうの金平</li> <li>● 白菜の味噌和え</li> </ul>
エネルギー 465kcal 塩分 1.9g アレルギ- 小麦・卵・乳	エネルギー 479kcal 塩分 2.7g アレルギ- 小麦・卵・乳	エネルギー 476kcal 塩分 2.9g アレルギ- 小麦・卵・カニ・落花生	エネルギー 472kcal 塩分 2.8g アレルギ- 小麦・卵・乳	エネルギー 495kcal 塩分 2.9g アレルギ- 小麦・卵	



★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。  
 ※「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	冷凍	冷蔵
	アジと彩り野菜のエスカベッシュ風 鶏肉のはちみつ味噌漬け もちふの和風あんかけ ほうれん草と筍の煮びたし ① 彩り玉子炒め ② 青のりポテト	サワラの黄身おろし蒸し 鶏肉の中華あんかけ 豆腐のきのこあんかけ ほうれん草とカニカマのおひたし ② ピーマンの味噌炒め オクラのおかか和え
エネルギー 423kcal 塩分 1.9g アレルギ- 小麦・卵・乳	エネルギー 360kcal 塩分 1.8g アレルギ- 小麦・卵・カニ	

週末の「冷凍おかず2種セット」は、5月25日(金)に、いつものお弁当と一緒にお届けします