

10月22日~10月26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	10/22(月)	10/23(火)	10/24(水)	10/25(木)	10/26(金)
	<ul style="list-style-type: none"> ★ 牛とじ煮 ● かぼちゃの煮物 ● メンマの中華炒め ● ひじき煮 ● ほうれん草のお浸し 	<ul style="list-style-type: none"> ★ かぼちゃとれんこんの豆腐揚げ ● ごぼうの金平 ● ズッキーニのソテー ● 水菜のはりはり煮 ● ポテトサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ★ 豚肉のガーリック炒め ● ジャンボカニシューマイ ● 白菜の昆布炒め ● ちくわとじゃがいもの炒め物 ● こんにゃく味噌和え 	<ul style="list-style-type: none"> ★ サバの塩焼き ● 柚子おろしミートボール ● 人参の和風炒め ● しめじの炒め物 ● 青梗菜のからし和え 	<ul style="list-style-type: none"> ★ サケとほうれん草のクリームコック ● 梅春雨 ● 里芋煮 ● 茄子の煮物 ● しろ菜のお浸し
エネルギー 492kcal 塩分 2.4g アレルギー 小麦・卵	エネルギー 496kcal 塩分 3.3g アレルギー 小麦・卵	エネルギー 452kcal 塩分 2.5g アレルギー 小麦・卵・乳・カニ	エネルギー 478kcal 塩分 1.3g アレルギー 小麦・卵・乳	エネルギー 422kcal 塩分 1.2g アレルギー 小麦・乳	

おかずコース	10/22(月)	10/23(火)	10/24(水)	10/25(木)	10/26(金)
	<ul style="list-style-type: none"> ★ 牛とじ煮 ● かぼちゃの煮物 ● メンマの中華炒め ● ひじき煮 ★ メバルの漬け焼き ● ピーマンの肉詰めフライ ● ほうれん草のお浸し 	<ul style="list-style-type: none"> ★ かぼちゃとれんこんの豆腐揚げ ● ごぼうの金平 ● ズッキーニのソテー ● 水菜のはりはり煮 ● 大根とつくねの煮物 ● ポテトサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ★ 豚肉のガーリック炒め ● ジャンボカニシューマイ ● 白菜の昆布炒め ● ちくわとじゃがいもの炒め物 ★ 白身魚(シルバー)のハーブ焼き ● ニラソテー ● こんにゃく味噌和え 	<ul style="list-style-type: none"> ★ サバの塩焼き ● 柚子おろしミートボール ● 人参の和風炒め ● しめじの炒め物 ★ けーちゃん炒め(鶏肉) ● カニ玉 ● 青梗菜のからし和え 	<ul style="list-style-type: none"> ★ サケとほうれん草のクリームコック ● 梅春雨 ● 里芋煮 ● 茄子の煮物 ● れんこんの煮しめ ● しろ菜のお浸し
エネルギー 381kcal 塩分 3.6g アレルギー 小麦・卵	エネルギー 397kcal 塩分 3.2g アレルギー 小麦・卵・乳	エネルギー 376kcal 塩分 3.3g アレルギー 小麦・卵・乳・カニ	エネルギー 469kcal 塩分 2.1g アレルギー 小麦・卵・乳・カニ	エネルギー 328kcal 塩分 1.4g アレルギー 小麦・乳	

綾錦(あやにしき)	10/22(月)	10/23(火)	10/24(水)	10/25(木)	10/26(金)
	<ul style="list-style-type: none"> ★ ブリの鍋照り焼き ● いろいろ野菜の炒め物 ● 野菜巾着の含め煮 ● しらたきとタラコの和風おかか炒め ● 根菜類のしゃきしゃきサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ★ 肉団子の酢豚 ● 蒸しエビ焼売とキャベツソテー ● スナップえんどうの胡麻和え ● ひじきの炒め煮 ● 棒々鶏 	<ul style="list-style-type: none"> ★ エビと野菜の天ぷら ● 筑前煮 ● つきこんにゃくのピリ辛炒め ● 畑菜と油揚げの和え物 ● 彩りサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ★ サバの塩焼き ● きのことサケの和風スパゲティ ● 茄子と水菜の炒め煮 ● カリフラワーと人参の土佐和え ● 胡瓜と蒲鉾の酢の物 	<ul style="list-style-type: none"> ★ 五目野菜の旨煮 ● ししゃもフライ ● わかめとさつま揚げのさっと煮 ● うまい菜のわさび和え ● 白菜とみかんのサラダ
エネルギー 472kcal 塩分 2.7g アレルギー 小麦・卵・乳	エネルギー 466kcal 塩分 2.8g アレルギー 小麦・卵・乳・エビ	エネルギー 470kcal 塩分 1.8g アレルギー 小麦・卵・エビ	エネルギー 464kcal 塩分 2.7g アレルギー 小麦・卵・乳	エネルギー 492kcal 塩分 3.0g 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。

今週の「冷凍おかずセット」は、10月26日(金)に、いつものお弁当と一緒にお届けします

週末の冷凍おかずセット	冷 凍 お か ず ①	サワラの塩こうじ漬け焼き 鶏肉の酢豚風 ジャーマンポテト もちふの玉子とじ キャベツとコーンの炒め物 おくらのごま和え	冷 凍 お か ず ②	サケの漬け焼きナムル風 牛肉とごぼうの玉子とじ さつまいものグラタン 高野豆腐の田楽 ひじきの煮物 カリフラワーのマスタード和え
	エネルギー 372kcal 塩分 2.0g アレルギー 小麦・卵・乳	エネルギー 380kcal 塩分 2.8g アレルギー 小麦・卵・乳		