

# 7月4日~7月8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。

	7月4日 月	7月5日 火	7月6日 水	7月7日 木	7月8日 金
お弁当コース	★ビーフメンチカツ ●イカ団子の煮物 ●麩の甘辛煮 ●しめじの味噌バター炒め ●さつまいものサラダ	★サワラの漬け焼き ●かぼちゃの崩し煮 ●ザーサイの炒め物 ●ブロッコリーとカニかまの炒め物 ●青梗菜のお浸し <small>青じそ香りごはん</small>	★鶏ごぼうカツ ●筍とエビのバター醤油炒め ●枝豆焼売 ●里芋の磯煮 ●れんこんの梅マヨ和え	★鶏肉のさっぱりボン酢煮 ●星型オムレツ ●小松菜とベーコンの炒め物 ●冬瓜のスープ煮 ●ワカメの酢の物	★マカロニチーズロール ●つくね煮 ●山菜ヒジキ ●パプリカの炒め物 ●カリフラワーとコーンのレモンサラダ
	エネルギー 489kcal	エネルギー 454kcal	エネルギー 495kcal	エネルギー 432kcal	エネルギー 494kcal
	塩分 2.2g アレルギー 小麦・卵・乳	塩分 2.7g アレルギー 小麦・卵・カニ	塩分 2.1g アレルギー 小麦・卵・乳・エビ	塩分 2.1g アレルギー 小麦・卵	塩分 2.2g アレルギー 小麦・卵・乳
おかずコース	★ビーフメンチカツ ★ウインナーのケチャップ炒め ●イカ団子の煮物 ●麩の甘辛煮 ●しめじの味噌バター炒め ●キャベツ焼き ●さつまいものサラダ	★サワラの漬け焼き ★麻婆茄子 ●かぼちゃの崩し煮 ●ザーサイの炒め物 ●ブロッコリーとカニかまの炒め物 ●野菜がんもの煮物 ●青梗菜のお浸し	★鶏ごぼうカツ ★豚肉とビーフンの炒め物 ●筍とエビのバター醤油炒め ●枝豆焼売 ●里芋の磯煮 ●厚揚げの煮物 ●れんこんの梅マヨ和え	★鶏肉のさっぱりボン酢煮 ★ワッフル型豆腐さつま ●白身魚のバジル焼き ●小松菜とベーコンの炒め物 ●冬瓜のスープ煮 ●星型オムレツ ●ワカメの酢の物	★マカロニチーズロール ●つくね煮 ●山菜ヒジキ ●パプリカの炒め物 ●ごぼうのカレー金平 ●カリフラワーとコーンのレモンサラダ
	エネルギー 400kcal	エネルギー 398kcal	エネルギー 393kcal	エネルギー 352kcal	エネルギー 367kcal
	塩分 2.9g アレルギー 小麦・卵・乳	塩分 3.0g アレルギー 小麦・卵・カニ	塩分 2.6g アレルギー 小麦・卵・乳・エビ	塩分 2.9g アレルギー 小麦・卵・乳	塩分 3.0g アレルギー 小麦・卵・乳
おかず(小)コース	★肉団子のトマト煮 ●きのこの炒め物 ●大豆の煮物 ●さつまいものサラダ	★常夜鍋風(豚肉と小松菜のぼん酢風味) ●エビカツ ●筍の海苔塩炒め ●オクラのお浸し	★アジの天ぷら 甘酢あん ●いんげんと玉子の炒め物 ●三角とうふ天 ●キャベツの胡麻サラダ	★牛肉の山椒しぐれ煮 ●春雨の炒め物 ●野菜肉巻き ●アスパラのお浸し	★サバのねぎボン酢だれ ●ミニ野菜コロケ ●れんこんのソテー ●カニかまの和え物
	エネルギー 259kcal	エネルギー 254kcal	エネルギー 250kcal	エネルギー 291kcal	エネルギー 270kcal
	塩分 2.0g アレルギー 小麦・卵・乳	塩分 3.0g アレルギー 小麦・エビ	塩分 2.5g アレルギー 小麦・卵	塩分 2.1g アレルギー 小麦	塩分 2.1g アレルギー 小麦・卵・カニ
綾錦(あやにしき)	★サケの唐揚げ南蛮漬 ●キャベツとカリフラワーのカレー煮 ●なすとピーマンの炒め物 ●水菜とえのきの胡麻和え ●オクラとツナのマヨネーズ	★豚肉ときこのこのボン酢ゆず胡椒炒め ●がんもどきと野菜の炊き合わせ ●さつまいものレモン煮 ●小松菜の炒め物 ●春雨ときくらげの中華ドレ和え	★フライドチキン ●ちくわとじゃがいもの中華風煮 ●たれ付肉団子 ●分葱と油揚げの味噌炒め ●キャベツとワカメの胡麻ドレ和え	★豚肉の和風焼き肉 ●にゅうめん ●小松菜のさっと煮 ●すり身海苔巻きとスナップえんどうの煮物 ●豆腐とかいわれのサラダ	★豆腐ハンバーグ おろしソース ●豚肉とビーフンのチャプチェ ●こんにゃくと揚げ里芋の田楽 ●いんげんの胡麻和え ●アボカドと玉ねぎの梅和え
	エネルギー 470kcal	エネルギー 457kcal	エネルギー 482kcal	エネルギー 459kcal	エネルギー 455kcal
	塩分 2.8g アレルギー 小麦・卵・乳	塩分 1.7g アレルギー 小麦・卵	塩分 2.7g アレルギー 小麦・卵・乳	塩分 3.0g アレルギー 小麦・エビ・カニ	塩分 2.1g アレルギー 小麦

★メインのメニュー：綾錦が一番上です。

※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「冷凍おかずセット」は8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2種セット	冷凍	あじと彩り野菜のエスカバッシュ風	冷凍	さわらのカレー竜田揚げ
	おかず	鶏肉のはちみつ味噌漬	おかず	豚すき焼き
	①	もちふの和風あんかけ	②	大根の胡麻ソース
	ほうれん草と筍の煮びたし		おくらのおかか和え	
	青のりポテト		玉子とし煮	
	② 彩り玉子炒め		② 小松菜のボン酢和え	
	エネルギー 423kcal		エネルギー 392kcal	
	塩分 1.9g		塩分 2.6g	
	アレルギー 小麦・卵・乳		アレルギー 小麦・卵	