

1月21日~1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	1/21(月)	1/22(火)	1/23(水)	1/24(木)	1/25(金)
	<ul style="list-style-type: none"> ★ サワラの塩焼き ● ひじきとさつま揚げの炒め煮 ● 里芋の炊いたん ● キャベツとれんこんの炒め物 ● オニオンサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ★ 紅ズワイガニクリームコロッケ ● 大根の田楽 ● つくねの照り煮 ● じゃがいもの醤油煮 ● しろ菜のお浸し 	<ul style="list-style-type: none"> ★ 焼き鳥 ● ちくわと筍の炒め物 ● 大豆と野菜の煮物 ● さつま芋の甘煮 ● 春雨の酢の物 	<ul style="list-style-type: none"> ★ あおさ白身フライ ● わかめとひじきの海鮮ステーキ ● 切干大根煮 ● かぼちゃのいとこ煮 ● 小松菜とえのきの和え物 	<ul style="list-style-type: none"> ★ 鶏肉じゃが ● きのこと入りホワイトシチューフライ ● ピーマンとハムのソテー ● からし菜の煮浸し ● セロリサラダ
エネルギー 438kcal 塩分 1.5g アレルギー 小麦	エネルギー 516kcal 塩分 3.2g アレルギー 小麦・卵・乳・カニ	エネルギー 531kcal 塩分 1.5g アレルギー 小麦・卵・乳	エネルギー 398kcal 塩分 2.1g アレルギー 小麦・卵	エネルギー 456kcal 塩分 1.4g アレルギー 小麦・卵・乳	

おかずコース	1/21(月)	1/22(火)	1/23(水)	1/24(木)	1/25(金)
	<ul style="list-style-type: none"> ★ サワラの塩焼き ● ひじきとさつま揚げの炒め煮 ● 里芋の炊いたん ● キャベツとれんこんの炒め物 ★ 豚肉の葱塩ダレ ● ベーコンポテトバーグ ● オニオンサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ★ 紅ズワイガニクリームコロッケ ● 大根の田楽 ● つくねの照り煮 ● じゃがいもの醤油煮 ● まいたけのオイスター炒め ● しろ菜のお浸し 	<ul style="list-style-type: none"> ★ 焼き鳥 ● ちくわと筍の炒め物 ● 大豆と野菜の煮物 ● さつま芋の甘煮 ★ ワカサギの揚げびたし ● 出し巻き玉子 ● 春雨の酢の物 	<ul style="list-style-type: none"> ★ あおさ白身フライ ● わかめとひじきの海鮮ステーキ ● 切干大根煮 ● かぼちゃのいとこ煮 ★ 豚肉の生姜炒め ● トマトソースペンネ ● 小松菜とえのきの和え物 	<ul style="list-style-type: none"> ★ 鶏肉じゃが ● きのこと入りホワイトシチューフライ ● ピーマンとハムのソテー ● からし菜の煮浸し ● 花型お好み焼き ● セロリサラダ
エネルギー 356kcal 塩分 2.5g アレルギー 小麦・卵・乳	エネルギー 349kcal 塩分 3.0g アレルギー 小麦・卵・乳・カニ	エネルギー 397kcal 塩分 2.1g アレルギー 小麦・卵・乳	エネルギー 313kcal 塩分 2.3g アレルギー 小麦・卵	エネルギー 407kcal 塩分 1.9g アレルギー 小麦・卵・乳	

綾錦 (あやしき)	1/21(月)	1/22(火)	1/23(水)	1/24(木)	1/25(金)
	<ul style="list-style-type: none"> ★ 胡麻豆腐鍋風 ● 白身魚(タラ)の磯辺揚げ ● じゃが芋のピリ辛炒め ● 大根と塩昆布の浅漬け風 ● 青梗菜のツナ和え 	<ul style="list-style-type: none"> ★ サワラの生姜焼き ● 高野豆腐と野菜の煮物 ● なすのケチャップ煮 ● ぜんまいと平天の炒め煮 ● かぶの酢の物 	<ul style="list-style-type: none"> ★ 鶏肉の照り焼き ● エビ焼売と塩焼きそば ● 焼き豆腐とこんにゃくの田楽 ● 菜の花の辛子和え ● サイコロサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ★ 天ぷら ● 豆腐とごぼうとれんこんの辛味噌煮 ● ロールキャベツの和風煮 ● いんげんとしめじのさっと煮 ● 春雨のイタリアンドレッシング 	<ul style="list-style-type: none"> ★ キーマカレー煮玉子添え ● クリームコロッケとキャベツ ● カリフラワーのバター炒め ● 小松菜の煮浸し ● ツナサラダ
エネルギー 470kcal 塩分 1.9g アレルギー 小麦・卵・乳	エネルギー 473kcal 塩分 3.0g アレルギー 小麦・乳	エネルギー 481kcal 塩分 2.7g アレルギー 小麦・卵・乳・エビ	エネルギー 489kcal 塩分 2.3g アレルギー 小麦・乳・エビ	エネルギー 478kcal 塩分 2.5g アレルギー 小麦・卵・乳・カニ	

★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「冷凍おかずセット」は、1月25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	1/24(木)	1/25(金)
	<ul style="list-style-type: none"> ● ホキの磯天和風あん ● 牛肉の炒め物(トマト風味) ● 玉子とじ煮 ● 茄子の生姜醤油 ● 白菜の煮浸し ① いんげんの和え物 	<ul style="list-style-type: none"> ● 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 ② おくらのお浸し
エネルギー 372kcal 塩分 1.9g アレルギー 小麦・卵・乳	エネルギー 351kcal 塩分 2.9g アレルギー 小麦	