

個人宅配すこやか弁当献立表

おすすめ

今月のいちおし 3月17日(火)



笑顔と幸せを運ぶお手伝い

ハートフルクック

TEL: 0584-34-1234

1か月期間中の変則注文ご希望の方は裏面の「変則1か月申込書」(事前予約受付です)へ記載のうえFAXもしくは配送員へお渡しください。(最低15食以上からのご利用です)



赤魚の和風あんかけ

赤魚に野菜たっぷりのあんかけをかけました

月	火	水	木	金	ご案内
2 2種類のコロッ定食 ・ クリームコロッケ ・ 大根の鶏そぼろ煮 エネルギー (Kcal) 543 たんぱく質 10.4 脂質 29.7 炭水化物 55.7 食塩 3.3	3 照り焼きチキン ・ ブロッコリ ・ かぼちゃ煮 エネルギー (Kcal) 194 たんぱく質 10.5 脂質 6.2 炭水化物 19.5 食塩 1.8	4 チンジャオロース ・ 春巻き ・ 里芋の胡麻和え エネルギー (Kcal) 285 たんぱく質 9.1 脂質 13.6 炭水化物 27.1 食塩 1.9	5 サバの野菜あんかけ ・ 野菜あんかけ ・ 卵の花 エネルギー (Kcal) 296 たんぱく質 13.4 脂質 17.2 炭水化物 19.2 食塩 2.7	6 味噌カツ ・ 茹でキャベツ ・ さつまいものレモン煮 エネルギー (Kcal) 364 たんぱく質 15.3 脂質 8.0 炭水化物 50.6 食塩 1.9	《食中毒防止のご協力お願い》 ●配達当日中にお召し上がり下さい。 ●陽のあたらない風通しの良い場所もしくは冷蔵庫で保管して下さい。 * 土・日曜日、祝日は配送お休み日 * 『ご利用日数×食数×価格』で精算いたします。 * 1か月単位の清算となります。 * 現金支払いまたは、口座引き落とし... (喫食後、月末精算となります。) * ご利用日の前日、正午までに連絡をいただいた分まではキャンセル可能です。 * 配達時に、お留守の場合は、食事は持ち帰ります。(返金は致しませんので、あらかじめ納品場所を決めておいて下さい) * 環境負荷と衛生上のリスクを軽減するために 食べ残しの残菜 と使い捨て容器は お客様の方で処分 をお願い致します。 * 食事に関する事・お気付きの点・問合せ等は、電話番号0584-34-1234まで連絡下さい。
9 鶏の唐揚げ ・ 茹でキャベツ ・ 油揚げと乱切りカブ煮 エネルギー (Kcal) 359 たんぱく質 23.3 脂質 18.3 炭水化物 19.6 食塩 1.6	10 おでん ・ 焼きちくわ ・ ふきの白和え エネルギー (Kcal) 267 たんぱく質 16.7 脂質 11.1 炭水化物 22.4 食塩 4.1	11 さわらの幽庵焼き ・ 花薩摩 ・ 大根と人参の旨煮 エネルギー (Kcal) 215 たんぱく質 14.6 脂質 7.3 炭水化物 19.4 食塩 2.4	12 焼きそばと中華点心 ・ 焼売 1個 ・ 玉子豆腐 エネルギー (Kcal) 718 たんぱく質 19.8 脂質 29.4 炭水化物 88.1 食塩 9.9	13 グラタンとコロッケ ・ 春雨きのこさっぱりサラダ エネルギー (Kcal) 179 たんぱく質 10.2 脂質 4.9 炭水化物 20.8 食塩 3.6	
16 ハンバーグトマトソースかけ ・ ブロッコリ ・ サイコロ厚揚げ豆腐とシイタケのうま煮 エネルギー (Kcal) 316 たんぱく質 14.7 脂質 19.4 炭水化物 17.8 食塩 2.2	17 赤魚の和風あんかけ ・ 花薩摩 ・ 揚げとカブ煮物 エネルギー (Kcal) 347 たんぱく質 18.3 脂質 16.8 炭水化物 26.2 食塩 4.3	18 麻婆豆腐 ・ 蒸し鶏の野菜サラダ エネルギー (Kcal) 195 たんぱく質 11.8 脂質 9.1 炭水化物 13.3 食塩 1.6	19 牛丼 ・ 温泉たまご ・ 五目豆 エネルギー (Kcal) 390 たんぱく質 20.7 脂質 18.1 炭水化物 31.7 食塩 5.4	20 春分の日(祝日) (配送お休み) 冷凍タイプお弁当 (事前申し込みが必要です)	
23 チキン南蛮 ・ 野菜あんかけ ・ 里芋煮 エネルギー (Kcal) 144 たんぱく質 15.3 脂質 3.3 炭水化物 11.1 食塩 1.7	24 八宝菜 ・ しゅうまい エネルギー (Kcal) 332 たんぱく質 10.0 脂質 21.4 炭水化物 17.2 食塩 1.5	25 焼うどん ・ オムレツ ・ 五目巾着 エネルギー (Kcal) 344 たんぱく質 13.0 脂質 10.1 炭水化物 47.7 食塩 4.2	26 デミグラスソースチキンかつ ・ デミグラスソース ・ じゃがいもたらこ炒め エネルギー (Kcal) 382 たんぱく質 15.9 脂質 18.7 炭水化物 32.1 食塩 2.5	27 サバの煮つけ ・ かまぼこ ・ 根野菜のごった煮 エネルギー (Kcal) 247 たんぱく質 10.9 脂質 7.5 炭水化物 29.2 食塩 1.8	
30 照り焼きハンバーグ ・ 人参グラッセ ・ マカロニサラダ エネルギー (Kcal) 375 たんぱく質 11.7 脂質 23.6 炭水化物 27.1 食塩 1.8	31 大豆と鶏むねのトマト煮込み ・ 大豆とトマト煮込みソース ・ 高野豆腐 エネルギー (Kcal) 396 たんぱく質 16.5 脂質 20.1 炭水化物 32.1 食塩 3.4	1 エビ団子の中華煮 ・ 野菜中華煮 ・ かぶの旨煮 エネルギー (Kcal) 344 たんぱく質 13.0 脂質 10.1 炭水化物 47.7 食塩 4.2	2 ぶり大根 ・ 大根煮2切れ ・ 信田巻き エネルギー (Kcal) 344 たんぱく質 13.0 脂質 10.1 炭水化物 47.7 食塩 4.2	3 鶏の唐揚げ ・ 玉子とじ ・ 刻み昆布とはんぺんの煮物 エネルギー (Kcal) 344 たんぱく質 13.0 脂質 10.1 炭水化物 47.7 食塩 4.2	

* 材料の都合や入荷状況でメニューが予告無く変更になる場合があります。 栄養表示はおかずのみの計算です。