

# 個人宅配すこやか弁当献立表

おすすめ

今月のいちおし 4月14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)



## 白身魚の桜蒸し

白身魚を桜の葉でくるんで蒸し上げました。春の香りが漂う一品です!

月	火	水	木	金	ご案内
<b>30</b> 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	<b>31</b> 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	<b>1</b> エビ団子の中華煮 ・ 野菜中華煮 ・ かぶの旨煮 エネルギー (Kcal) 354 たんぱく質 10.7 脂質 3.5 炭水化物 64.6 食塩 2.3	<b>2</b> ぶり大根 ・ 大根煮2切れ ・ 信田巻き エネルギー (Kcal) 248 たんぱく質 14.3 脂質 13.9 炭水化物 14.4 食塩 1.1	<b>3</b> 焼きうどん・揚げ物 ・ 目玉焼き ・ 刻み昆布とはんぺんの煮物 エネルギー (Kcal) 386 たんぱく質 18.7 脂質 15.0 炭水化物 40.4 食塩 3.2	《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で冷凍タイプで金曜日(前日)と一緒に持ち致します。(事前申し込みが必要です) * 『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 <b>食べ残しの残菜</b> と使い捨て容器は <b>お客様の方で処分</b> 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まで連絡を下さい。
<b>6</b> 焼きそばとコロッケ ・ 大きなコロッケ ・ 玉子豆腐 エネルギー (Kcal) 359 たんぱく質 10.9 脂質 11.5 炭水化物 48.7 食塩 3.8	<b>7</b> バンバンジーサラダ ・ 野菜サラダ ・ 春のたきあわせ エネルギー (Kcal) 165 たんぱく質 11.2 脂質 7.1 炭水化物 11.5 食塩 1.3	<b>8</b> イワシフライ ・ キャベツ ・ 南瓜と大豆のカレーサラダ エネルギー (Kcal) 537 たんぱく質 25.2 脂質 31.7 炭水化物 32.3 食塩 2.8	<b>9</b> 薄切り大根と豚のショウガ煮 ・ 薄切り大根 ・ フルーツサラダスパ エネルギー (Kcal) 275 たんぱく質 9.5 脂質 19.0 炭水化物 14.3 食塩 1.3	<b>10</b> 和風おろしハンバーグ ・ 乱切りレンコン煮 エネルギー (Kcal) 195 たんぱく質 8.8 脂質 7.0 炭水化物 19.8 食塩 2.1	
<b>13</b> 揚げ餃子の甘酢あんかけ ・ 甘酢あんかけ ・ 梅春雨 エネルギー (Kcal) 344 たんぱく質 5.1 脂質 15.9 炭水化物 42.9 食塩 2.3	<b>14</b> 白身魚の桜蒸し ・ 花かまぼこ ・ イリチャー(切干大根) エネルギー (Kcal) 228 たんぱく質 15.7 脂質 4.7 炭水化物 25.8 食塩 1.9	<b>15</b> 鶏の酢豚風 ・ 酢豚野菜炒め ・ かに玉 エネルギー (Kcal) 378 たんぱく質 15.1 脂質 25.4 炭水化物 28.6 食塩 3.7	<b>16</b> ハンバーグ ・ 春野菜クリームソース ・ 揚げ出し豆腐 エネルギー (Kcal) 329 たんぱく質 11.1 脂質 9.1 炭水化物 47.3 食塩 2.5	<b>17</b> 海老フライ ・ キャベツ ・ 大根とシイタケの煮物 エネルギー (Kcal) 236 たんぱく質 8.9 脂質 8.7 炭水化物 27.1 食塩 1.9	
<b>20</b> 鯖と野菜のバジルのソース焼き ・ グリル野菜 ・ さいころ高野豆腐 エネルギー (Kcal) 264 たんぱく質 17.2 脂質 14.4 炭水化物 12.4 食塩 1.2	<b>21</b> 春のチンジャオロース ・ がんも煮 エネルギー (Kcal) 275 たんぱく質 17.9 脂質 12.0 炭水化物 17.5 食塩 2.4	<b>22</b> サバの塩焼き ・ スパサラダ エネルギー (Kcal) 605 たんぱく質 15.6 脂質 19.5 炭水化物 86.2 食塩 2.6	<b>23</b> 白身魚のフライ ・ オムレツ ・ 冷や奴 エネルギー (Kcal) 341 たんぱく質 17.5 脂質 19.8 炭水化物 20.5 食塩 2.1	<b>24</b> おでん ・ 五目巾着 ・ 大豆とじゃこの甘辛煮 エネルギー (Kcal) 277 たんぱく質 18.6 脂質 7.8 炭水化物 32.9 食塩 5.0	
<b>27</b> ハンバーグ ・ トマトソース ・ 油揚げと乱切りかぶ煮 エネルギー (Kcal) 335 たんぱく質 14.6 脂質 18.3 炭水化物 26.5 食塩 3.2	<b>28</b> ホキの唐揚げの野菜あんかけ ・ 野菜あんかけ ・ 初夏の炊き合わせ エネルギー (Kcal) 314 たんぱく質 14.0 脂質 16.1 炭水化物 23.7 食塩 2.4	<b>29</b> 昭和の日(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)	<b>30</b> 味噌カツ ・ 味噌 ・ 切干大根の胡麻高菜炒め エネルギー (Kcal) 270 たんぱく質 15.2 脂質 7.3 炭水化物 31.5 食塩 2.2	<b>1</b> 筑前煮と信田の炊き合わせ ・ 信田巻き煮 ・ お好み焼き エネルギー (Kcal) 335 たんぱく質 14.6 脂質 18.3 炭水化物 26.5 食塩 3.2	

\* 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。