

個人宅配すこやか弁当献立表

おすすめ

今月のいちおし 5月15日(金)



笑顔と幸せを運ぶお手伝い

ハートフルクック

TEL: 0584-34-1234

5月

海鮮フライ盛り合わせ

海老カツ、白身フライ、ホタテフライ
海の幸フライ盛り合わせ!

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)

月	火	水	木	金	ご案内
27 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	28 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	29 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)	30 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	1 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) 204 たんぱく質 10.6 脂質 9.2 炭水化物 16.3 食塩 1.3	《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)に一緒にお持ち致します。(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 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まで連絡を下さい。
4 緑の日(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)	5 こどもの日(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)	6 振替休日 (配送お休み) 冷凍タイプお弁当 (事前申し込みが必要です)	7 ぶりの照り焼き ・ 玉子焼き ・ さつまいもときのこ煮 エネルギー (Kcal) 246 たんぱく質 13.4 脂質 10.0 炭水化物 24.1 食塩 1.6	8 チキンカツの玉子とじ ・ 玉子とじ ・ フルーツスパサダ エネルギー (Kcal) 486 たんぱく質 20.3 脂質 25.8 炭水化物 37.5 食塩 4.6	
11 フライドチキンとグラタン ・ グラタン ・ かぼちゃとキノコのきんぴら エネルギー (Kcal) 370 たんぱく質 12.5 脂質 17.6 炭水化物 36.5 食塩 2.3	12 具だくさん揚げ出し豆腐 ・ 枝豆ポテトサラダ エネルギー (Kcal) 303 たんぱく質 12.0 脂質 14.8 炭水化物 20.9 食塩 3.4	13 鯖のバジル焼き ・ ミニとろーりオムレツ ・ サツマイモとキノコの甘辛煮 エネルギー (Kcal) 250 たんぱく質 17.4 脂質 10.2 炭水化物 21.0 食塩 1.4	14 ジューシハンバーグ(オーロラソース) ・ ポテトフライブロッコリー ・ マカロニサラダ エネルギー (Kcal) 426 たんぱく質 12.8 脂質 27.4 炭水化物 29.1 食塩 2.2	15 海鮮フライ盛り合わせ ・ エビかつ 茹でキャベツ ・ 乱切り蓮根煮の田舎煮 エネルギー (Kcal) 394 たんぱく質 14.5 脂質 17.6 炭水化物 42.2 食塩 4.1	
18 鶏肉と蓮根の甘酢炒め ・ 梅肉春雨 エネルギー (Kcal) 494 たんぱく質 27.8 脂質 21.6 炭水化物 43.8 食塩 2.8	19 サバの味噌煮 ・ 花薩摩 ・ 揚げ出し豆腐 エネルギー (Kcal) 273 たんぱく質 14.3 脂質 16.0 炭水化物 16.1 食塩 2.3	20 エビフライ ・ エビフライ2本 ・ 大根の土佐煮 エネルギー (Kcal) 301 たんぱく質 10.1 脂質 15.4 炭水化物 28.0 食塩 2.6	21 焼きそばとお好み焼き ・ お好み焼き ・ 豆腐ハンバーグ エネルギー (Kcal) 628 たんぱく質 17.3 脂質 25.1 炭水化物 79.3 食塩 9.0	22 豚冷しゃぶ風 ・ 茹で野菜 ・ かに玉 エネルギー (Kcal) 269 たんぱく質 14.8 脂質 16.0 炭水化物 13.4 食塩 2.8	
25 パサのネギ蒸し ・ ねぎソース ・ 卵の花 エネルギー (Kcal) 210 たんぱく質 13.6 脂質 2.9 炭水化物 30.2 食塩 2.6	26 オニオンハンバーグ ・ フライトポテト ・ マカロニサラダ エネルギー (Kcal) 416 たんぱく質 16.2 脂質 24.7 炭水化物 28.4 食塩 2.4	27 カブと鶏肉の塩炒め ・ 里芋の胡麻和え エネルギー (Kcal) 210 たんぱく質 15.6 脂質 6.7 炭水化物 18.9 食塩 2.8	28 天麩羅の盛り合わせ ・ 南瓜天・かにかま天 ・ 玉子豆腐 エネルギー (Kcal) 446 たんぱく質 15.4 脂質 22.4 炭水化物 44.8 食塩 3.2	29 温玉そえの肉うどん ・ 牛丼風煮 ・ 五目豆 エネルギー (Kcal) 402 たんぱく質 19.3 脂質 12.6 炭水化物 47.3 食塩 6.0	

* 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。