

個人宅配すこやか弁当献立表

おすすめ

今月のいちおし 6月24日(水)



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



冷やし中華

『冷やし中華始めました』の案内が定番！
冷やし中華の季節到来。

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
1 グラタンとチキンカツ ・ チキンカツ ・ 切干大根とはんぺん煮 エネルギー (Kcal) 炭水化物 食塩 280 29.2 2.4	2 さばの味噌煮 ・ 花しんじょう ・ 高野豆腐煮 エネルギー (Kcal) 炭水化物 食塩 478 21.6 3.5	3 八宝菜 ・ さつま芋のレモン煮 エネルギー (Kcal) 炭水化物 食塩 347 37.3 2.6	4 白身魚のタルタルかけ ・ タルタルソース ・ 中華春雨 エネルギー (Kcal) 炭水化物 食塩 377 20.5 1.8	5 野菜とミートボールのトマト煮 ・ トマトソース ・ かに玉 エネルギー (Kcal) 炭水化物 食塩 388 29.8 4.3	《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)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 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。
8 茄子と海老のチリ炒め ・ 揚げ茄子 ・ さいころ厚揚げと椎茸の煮物 エネルギー (Kcal) 炭水化物 食塩 239 28.4 1.6	9 鶏肉とパプリカのバター炒め ・ 五目巾着 エネルギー (Kcal) 炭水化物 食塩 240 15.7 1.9	10 鯖の西京焼き ・ 玉子焼き ・ 大根と鶏肉のコンソメ煮 エネルギー (Kcal) 炭水化物 食塩 229 16.7 3.2	11 カレーソースハンバーグ ・ ブロッコリとポテト ・ マカロニサラダ エネルギー (Kcal) 炭水化物 食塩 538 37.9 4.8	12 味噌カツ ・ 茹でキャベツ ・ 春雨とキノコのさっぱりサラダ エネルギー (Kcal) 炭水化物 食塩 318 44.2 2.9	
15 チキンステーキ ・ ブロッコリ ・ グラタン エネルギー (Kcal) 炭水化物 食塩 172 19.1 1.4	16 アジフライ ・ 茹でキャベツ ・ ポテトサラダ エネルギー (Kcal) 炭水化物 食塩 250 10.2 2.0	17 サラダチキン ・ カリフォルニアミックス ・ カップ茶わん蒸し エネルギー (Kcal) 炭水化物 食塩 211 14.6 1.9	18 パンガシウスのバジル焼き ・ オムレツ ・ 黒ゴマ厚揚げと大根の炊き合わせ エネルギー (Kcal) 炭水化物 食塩 237 9.3 1.9	19 洋食屋さんのチキンカツ ・ ブロッコリ ・ かぼちゃマリネ エネルギー (Kcal) 炭水化物 食塩 269 26.8 1.9	
22 鶏の唐揚げ梅ソースかけ ・ 梅ソース ・ ロールキャベツ エネルギー (Kcal) 炭水化物 食塩 416 24.4 2.3	23 八宝菜 ・ スパサラダ エネルギー (Kcal) 炭水化物 食塩 286 15.6 1.1	24 冷やし中華 ・ 錦糸卵 刻みハム ・ 冬瓜の水晶煮 エネルギー (Kcal) 炭水化物 食塩 285 48.3 5.1	25 和風おろしとんかつ ・ おろしソース ・ 白菜の煮びたし エネルギー (Kcal) 炭水化物 食塩 324 23.3 2.7	26 さばの酢豚風 ・ 酢豚ソース ・ イリチャー(切干大根) エネルギー (Kcal) 炭水化物 食塩 343 23.3 1.4	
29 テリシャスハンバーグ ・ ブロッコリ ・ なすのマリネ エネルギー (Kcal) 炭水化物 食塩 341 31.1 2.9	30 ジャージャー麺 ・ ジャージャーソース ・ がんもの炊いたん エネルギー (Kcal) 炭水化物 食塩 345 42.9 3.3	1 ・ エネルギー (Kcal) 炭水化物 食塩	2 ・ エネルギー (Kcal) 炭水化物 食塩		

* 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。