

個人宅配すこやか弁当献立表

おすすめ

今月のいちおし 7月7日(火)

セタそうめん

オクラを星に見立ててトッピング
セタをイメージしたそうめんです。



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)

月		火		水		木		金		ご 案 内	
【29】 テリシャスハンバーグ		【30】 ジャージャー麺		【1】 サバの梅煮		【2】 グラタンと豆腐ナゲット		【3】 タラスティックのチリソースかけ		《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ヵ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。	
・ ブロッコリ ・ なすのマリネ たんぱく質 脂質 13.7 17.7 エネルギー (Kcal) 炭水化物 食塩 341 31.1 2.9		・ ジャージャーソース ・ がんもの炊いたん たんぱく質 脂質 15.4 9.9 エネルギー (Kcal) 炭水化物 食塩 345 42.9 3.3		・ 花さつま煮 ・ 里芋 たんぱく質 脂質 15.2 9.6 エネルギー (Kcal) 炭水化物 食塩 288 33.7 3.2		・ 豆腐ナゲット ・ 大豆のおさおさ炒め たんぱく質 脂質 7.5 7.2 エネルギー (Kcal) 炭水化物 食塩 196 12.6 1.6		・ チリソース ・ 五目巾着 たんぱく質 脂質 13.3 17.0 エネルギー (Kcal) 炭水化物 食塩 325 27.2 2.4			
【6】 デミグラスソースのメンチカツ		【7】 セタサラダそうめん		【8】 フリの夏野菜南蛮ソースかけ		【9】 回鍋肉		【10】 ロールキャベツの夏ポトフ			
・ デミグラスソース ・ のり塩ポテト たんぱく質 脂質 10.8 18.4 エネルギー (Kcal) 炭水化物 食塩 330 26.6 2.5		・ セタ具材トッピング ・ 大根としいたけ煮 たんぱく質 脂質 11.2 3.8 エネルギー (Kcal) 炭水化物 食塩 311 52.5 6.5		・ 夏野菜南蛮ソース ・ 刻み昆布と竹輪の煮物 たんぱく質 脂質 14.2 23.5 エネルギー (Kcal) 炭水化物 食塩 376 23.2 2.4		・ ・ 冷奴 たんぱく質 脂質 14.8 27.4 エネルギー (Kcal) 炭水化物 食塩 353 8.9 1.2		・ 根野菜 ・ ふきと人参の甘辛煮 たんぱく質 脂質 11.1 22.7 エネルギー (Kcal) 炭水化物 食塩 271 18.5 3.8			
【13】 鶏みそ炒め		【14】 照り焼きハンバーグ		【15】 大人のお子様ランチ		【16】 鮭の味噌マヨ焼き		【17】 チキンカツのトマトソースかけ			
・ ・ 乱切りレンコン煮 たんぱく質 脂質 15.5 12.7 エネルギー (Kcal) 炭水化物 食塩 258 18.4 2.9		・ ・ キャベツのゆかり和え たんぱく質 脂質 8.4 14.7 エネルギー (Kcal) 炭水化物 食塩 238 15.2 2.8		・ 白身フライ1個 ・ かぼちゃ煮 たんぱく質 脂質 16.1 10.1 エネルギー (Kcal) 炭水化物 食塩 316 33.5 3.5		・ 笹かまぼこ ・ ふろふき大根 たんぱく質 脂質 20.4 15.3 エネルギー (Kcal) 炭水化物 食塩 286 12.9 3.7		・ トマトソース ・ さつまいもレモン煮2 たんぱく質 脂質 13.3 6.2 エネルギー (Kcal) 炭水化物 食塩 255 33.7 1.7			
【20】 海の日(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)		【21】 フライドチキン		【22】 冷やし中華		【23】 フリ大根		【24】 煮込みハンバーグ			
		・ ブロッコリー ・ 里芋とふきの炊き合わせ たんぱく質 脂質 11.9 13.8 エネルギー (Kcal) 炭水化物 食塩 275 20.6 2.3		・ 錦糸卵 ・ ロールキャベツのスープ煮 たんぱく質 脂質 12.4 14.6 エネルギー (Kcal) 炭水化物 食塩 331 50.9 3.8		・ 大根ハーフ2切れ ・ 冷奴 たんぱく質 脂質 14.2 9.0 エネルギー (Kcal) 炭水化物 食塩 271 31.3 1.7		・ 人参・ブロッコリ ・ カップグラタン たんぱく質 脂質 8.5 10.4 エネルギー (Kcal) 炭水化物 食塩 303 33.0 4.6			
【27】 チキンのトマト煮		【28】 白身魚竜田揚げの甘酢あんかけ		【29】 鶏の唐揚げ		【30】 とんかつ		【31】 アジフライ			
・ パスタ ・ 金時豆 たんぱく質 脂質 10.7 13.1 エネルギー (Kcal) 炭水化物 食塩 279 24.8 3.0		・ 甘酢あんかけソース ・ 春雨チャプチェ たんぱく質 脂質 11.3 11.0 エネルギー (Kcal) 炭水化物 食塩 331 42.6 3.1		・ 焼きそば ・ スキーニときのこのペペロン炒め たんぱく質 脂質 15.4 26.6 エネルギー (Kcal) 炭水化物 食塩 400 30.4 4.0		・ 温泉卵 ・ 油揚げとカブ煮 たんぱく質 脂質 20.4 20.1 エネルギー (Kcal) 炭水化物 食塩 437 39.6 2.0		・ 茹でキャベツ ・ カボチャサラダ たんぱく質 脂質 17.5 21.1 エネルギー (Kcal) 炭水化物 食塩 419 36.9 2.6			

* 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。