

個人宅配すこやか弁当献立表

あすすめ

今月のいちおし 1月5日(月)



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)



おめでたエビフライとエビかつ

今年もどうぞよろしくお願い致します。
新年の冒頭にめでたいエビ尽くしを
ご賞味ください!!

月	火	水	木	金	ご案内
29 年末休業 (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 年末休業 (配送お休み) 冷凍タイプお弁当 (事前申し込みが必要です)	31 年末休業 (配送お休み) 冷凍タイプお弁当 (事前申し込みが必要です)	1 年始休業 (配送お休み) 冷凍タイプお弁当 (事前申し込みが必要です)	2 年始休業 (配送お休み) 冷凍タイプお弁当 (事前申し込みが必要です)	<p>《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。)</p> <p>*『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。)</p> <p>*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。</p> <p>*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)</p> <p>*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。</p> <p>*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。</p>
5 おめでたエビフライとエビかつ ・マカロニナポリタン ・油揚げと乱切りカブ煮 たんぱく質 脂質 19.4 16.5 エネルギー (Kcal) 炭水化物 食塩 429 47.5 2.5	6 クリーム煮込みハンバーグ ・ホワイトソース ・かぼちゃサラダ たんぱく質 脂質 12.4 32.4 エネルギー (Kcal) 炭水化物 食塩 462 26.8 3.1	7 焼きそばとお好み焼き ・お好み焼き ・大根そぼろ煮 たんぱく質 脂質 9.7 6.6 エネルギー (Kcal) 炭水化物 食塩 258 35.8 1.5	8 ふくらさばの塩焼き ・花かまぼこ ・大豆ミートのマーボ茄子 たんぱく質 脂質 22.3 15.1 エネルギー (Kcal) 炭水化物 食塩 320 21.7 3.3	9 おでん ・ちくわ ・豚キムチ たんぱく質 脂質 16.2 18.2 エネルギー (Kcal) 炭水化物 食塩 339 26.4 4.4	
12 成人の日 (配送お休み) 冷凍タイプお弁当 (事前申し込みが必要です)	13 鶏のすき焼き風 ・焼き豆腐 花麩 ・白和え たんぱく質 脂質 19.2 17.3 エネルギー (Kcal) 炭水化物 食塩 322 19.3 2.7	14 テミグラスソースのメンチカツ ・ブロッコリー ・ベーコンとひじきの洋風ソテー たんぱく質 脂質 12.0 30.4 エネルギー (Kcal) 炭水化物 食塩 462 29.3 4.1	15 サワラのバジルソース焼き ・オムレツ ・フルーツスパ たんぱく質 脂質 15.8 14.0 エネルギー (Kcal) 炭水化物 食塩 261 15.4 1.0	16 チキンカツ丼風 ・玉子とじ ・ポテトサラダ たんぱく質 脂質 17.5 26.8 エネルギー (Kcal) 炭水化物 食塩 479 34.4 5.1	
19 照り焼きハンバーグ ・フライドポテト ・グラタン たんぱく質 脂質 13.8 27.5 エネルギー (Kcal) 炭水化物 食塩 458 34.5 1.8	20 酢鶏 ・刻み昆布とサツマイモ煮 たんぱく質 脂質 13.3 25.6 エネルギー (Kcal) 炭水化物 食塩 429 43.1 3.3	21 イワシフライ ・ゆかりスパゲッティ ・カップ茶碗蒸し たんぱく質 脂質 20.4 35.6 エネルギー (Kcal) 炭水化物 食塩 601 46.6 2.3	22 ハ宝菜と春巻き ・春巻き ・カラフルビーフン炒め たんぱく質 脂質 10.6 23.0 エネルギー (Kcal) 炭水化物 食塩 375 29.3 2.6	23 天ぷらの盛り合わせ ・茄子 南瓜天 ・レンコンの梅肉あえ たんぱく質 脂質 7.3 8.6 エネルギー (Kcal) 炭水化物 食塩 210 24.3 1.5	
26 アジの南蛮漬け ・酢漬け野菜 ・なすの甘辛煮 たんぱく質 脂質 12.1 21.4 エネルギー (Kcal) 炭水化物 食塩 359 26.7 1.6	27 鶏肉のハニーマスタードソース ・ひじきのサラダ たんぱく質 脂質 10.5 17.9 エネルギー (Kcal) 炭水化物 食塩 341 28.5 2.4	28 鶏のバジル焼き ・玉ねぎ 人参 ・梅春雨 たんぱく質 脂質 15.0 10.0 エネルギー (Kcal) 炭水化物 食塩 271 28.6 1.5	29 大きなコロッケ添え塩焼きそば ・塩焼きそば ・五目巾着 たんぱく質 脂質 12.1 24.0 エネルギー (Kcal) 炭水化物 食塩 460 46.4 2.9	30 麻婆豆腐 ・大根の土佐煮 たんぱく質 脂質 13.1 8.2 エネルギー (Kcal) 炭水化物 食塩 362 53.3 2.5	

* 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。