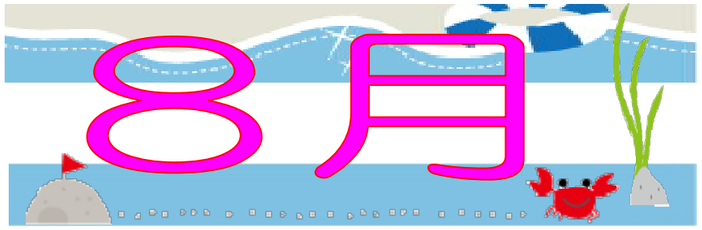
個人宅配すこやか弁当献立表



おすすめ 今月のいちおし　8月5日（火）

焼き鯖そうめん

冷やし汁のそうめんバージョン。熱い夏にさっぱりとした一品です。

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
28 チキンのトマト煮 ・パスタ ・高野豆腐ト山菜の煮物 たんぱく質 19.6 / 脂質 19.5 エネルギー（Kcal） 334 / 炭水化物 15.2 / 食塩 3.4	**29** 白身魚竜田揚げの甘酢あんかけ ・甘酢あんかけソース ・さっぱり春雨きのこサラダ たんぱく質 11.2 / 脂質 10.0 エネルギー（Kcal） 286 / 炭水化物 34.2 / 食塩 3.5	**30** 鶏の唐揚げと焼きそば ・焼きそば ・ズッキーニときのこのペペロン炒め たんぱく質 15.4 / 脂質 26.6 エネルギー（Kcal） 400 / 炭水化物 30.4 / 食塩 4.0	**31** 牛丼風 ・温泉卵 ・油揚げとカブ煮 たんぱく質 20.4 / 脂質 20.1 エネルギー（Kcal） 436 / 炭水化物 39.6 / 食塩 1.8	**1** アジフライ ・キャベツ ・かぼちゃの煮物 たんぱく質 17.5 / 脂質 21.1 エネルギー（Kcal） 419 / 炭水化物 36.9 / 食塩 2.6	《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。
4 カボチャコロッケ ・焼きそば ・冷ややっこ たんぱく質 12.2 / 脂質 17.8 エネルギー（Kcal） 378 / 炭水化物 23.0 / 食塩 2.5	**5** 焼き鯖そうめん ・焼きサバ ・はんぺん洋風ソテー たんぱく質 16.4 / 脂質 15.4 エネルギー（Kcal） 344 / 炭水化物 30.7 / 食塩 4.1	**6** 白菜と牛肉のプルコギ風 ・ ・たまご豆腐 たんぱく質 7.3 / 脂質 12.4 エネルギー（Kcal） 205 / 炭水化物 13.6 / 食塩 1.4	**7** 鶏の梅照り焼き ・カリフラワー ・冬瓜の大豆ミート煮 たんぱく質 19.7 / 脂質 20.8 エネルギー（Kcal） 415 / 炭水化物 33.9 / 食塩 2.7	**8** ジャージャー麺 ・ジャージャーソース ・豆豆サラダ たんぱく質 16.6 / 脂質 10.6 エネルギー（Kcal） 428 / 炭水化物 60.0 / 食塩 4.1	
11 山の日（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）	**12** サワラの照り焼き ・花さつま ・ビーフン炒め たんぱく質 20.7 / 脂質 31.6 エネルギー（Kcal） 502 / 炭水化物 31.0 / 食塩 3.2	**13** 焼きうどんとオムレツ ・オムレツ ・切り干し大根とちくわ煮 たんぱく質 12.8 / 脂質 8.1 エネルギー（Kcal） 303 / 炭水化物 37.6 / 食塩 2.4	**14** お盆休み（配送お休み） 冷凍タイプお弁当 （事前申し込みが必要です）	**15** お盆休み（配送お休み） 冷凍タイプお弁当 （事前申し込みが必要です）	
18 ハンバーグ・オーロラソースかけ ・ブロッコリー ・中華春雨 たんぱく質 16.2 / 脂質 18.8 エネルギー（Kcal） 385 / 炭水化物 32.7 / 食塩 4.1	**19** 白身魚のラタトゥイユ風 ・ラタトゥイユソース ・もろこし焼き たんぱく質 11.7 / 脂質 8.9 エネルギー（Kcal） 250 / 炭水化物 28.2 / 食塩 2.6	**20** 鮭の味噌マヨネーズ焼き ・卵焼き ・五目巾着 たんぱく質 22.8 / 脂質 18.6 エネルギー（Kcal） 325 / 炭水化物 16.3 / 食塩 3.9	**21** 冷やし中華 ・錦糸卵　わかめ ・丸大根 たんぱく質 12.2 / 脂質 11.0 エネルギー（Kcal） 301 / 炭水化物 30.1 / 食塩 2.4	**22** 海老フライ ・海老フライ ・揚げ出し豆腐 たんぱく質 10.8 / 脂質 6.7 エネルギー（Kcal） 268 / 炭水化物 38.9 / 食塩 3.8	
25 トマトソースのとんカツ ・マカロニケチャップ炒め ・はりはり漬け たんぱく質 16.0 / 脂質 7.4 エネルギー（Kcal） 311 / 炭水化物 39.1 / 食塩 2.8	**26** サバの煮付け ・白揚げ天 ・ミニがんもとふきの炊き合わせ たんぱく質 17.0 / 脂質 26.1 エネルギー（Kcal） 441 / 炭水化物 31.8 / 食塩 3.8	**27** 鶏肉とズッキーニのレモンペッパー炒め ・ズッキーニ ・ちぢみ たんぱく質 17.3 / 脂質 8.7 エネルギー（Kcal） 279 / 炭水化物 30.3 / 食塩 1.6	**28** 肉団子の中華煮 ・中華野菜煮 ・大根と椎茸の煮物 たんぱく質 6.5 / 脂質 7.4 エネルギー（Kcal） 257 / 炭水化物 35.1 / 食塩 1.9	**29** 冷ややっこの肉味噌かけ ・肉みそ ・冬瓜水晶煮 たんぱく質 15.1 / 脂質 15.9 エネルギー（Kcal） 275 / 炭水化物 13.6 / 食塩 3.0	

＊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。