

個人宅配すこやか弁当献立表



今月のいちおし 9月8日(火)

白身魚のみぞれ煮

大根おろしをたっぷりと使用したさっぱり味の白身魚のみぞれ煮です。



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	
31 さわらのごま生姜の照り焼き		1 エビの八宝菜		2 五目そーめん		3 チキンのグリル夏野菜焼き		4 煮込みハンバーグ		《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)と一緒にをお持ち致します。(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。	
・ ホールオクラ ・ 牛蒡煮 たんぱく質 脂質 エネルギー (Kcal) 炭水化物 食塩 223 17.1 1.5		・ かに玉 たんぱく質 脂質 エネルギー (Kcal) 炭水化物 食塩 355 21.2 2.2		・ 椎茸 錦糸卵 たんぱく質 脂質 エネルギー (Kcal) 炭水化物 食塩 176 28.8 3.2		・ 南瓜スライス 人参 たんぱく質 脂質 エネルギー (Kcal) 炭水化物 食塩 282 13.9 2.8		・ ブロッコリ ・ スパサラダ たんぱく質 脂質 エネルギー (Kcal) 炭水化物 食塩 326 32.7 4.0			
7 鶏唐揚げとパプリカのチリソース		8 白身魚のみぞれ煮		9 エビフライ		10 豚肉と茄子の甘辛炒め		11 味噌カツ			
・ チリソースかけ ・ 乱切りごぼう たんぱく質 脂質 エネルギー (Kcal) 炭水化物 食塩 372 22.9 1.9		・ みぞれソース ・ 塩肉じゃが たんぱく質 脂質 エネルギー (Kcal) 炭水化物 食塩 325 36.0 3.2		・ マカロニサラダ たんぱく質 脂質 エネルギー (Kcal) 炭水化物 食塩 303 23.6 2.3		・ なす ピーマン ・ 里芋の煮物 たんぱく質 脂質 エネルギー (Kcal) 炭水化物 食塩 288 16.8 1.6		・ 茹でキャベツ ・ 春雨野菜くず煮 たんぱく質 脂質 エネルギー (Kcal) 炭水化物 食塩 365 49.5 4.0			
14 フリとレンコンの甘酢あえ		15 あぶり焼きチキンステーキ		16 八宝菜		17 イタリアンスパと2種類のコロッケ		18 塩麹チキン野菜炒め			
・ レンコン ・ しんじょうの炊き合わせ (木の葉) たんぱく質 脂質 エネルギー (Kcal) 炭水化物 食塩 426 46.2 2.6		・ キャベツ ・ 冷や奴 たんぱく質 脂質 エネルギー (Kcal) 炭水化物 食塩 183 10.1 2.4		・ 茹で玉子 ・ 春雨チャブチエ たんぱく質 脂質 エネルギー (Kcal) 炭水化物 食塩 424 33.0 2.1		・ クリームコロッケ ・ 豚キムチ たんぱく質 脂質 エネルギー (Kcal) 炭水化物 食塩 618 46.9 3.4		・ もやし・玉ねぎ炒め ・ 五目巾着 たんぱく質 脂質 エネルギー (Kcal) 炭水化物 食塩 191 14.6 1.8			
21 敬老の日 (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)		22 国民の休日 (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)		23 秋分の日 (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)		24 メンチカツのデミグラスソース		25 お好み焼きと焼きそば			
たんぱく質 脂質 エネルギー (Kcal) 炭水化物 食塩 391 39.9 3.1		たんぱく質 脂質 エネルギー (Kcal) 炭水化物 食塩 337 37.5 2.0		たんぱく質 脂質 エネルギー (Kcal) 炭水化物 食塩 391 39.9 3.1		たんぱく質 脂質 エネルギー (Kcal) 炭水化物 食塩 391 39.9 3.1		たんぱく質 脂質 エネルギー (Kcal) 炭水化物 食塩 337 37.5 2.0			
28 ハンバーグ		29 麻婆豆腐 (大豆ミート)		30 アジフライとゆかりスパ		1 豚の生姜焼き		2 サバの味噌煮			
・ ブロッコリー 人参 ・ ジャガイモとピーマンカレー炒め たんぱく質 脂質 エネルギー (Kcal) 炭水化物 食塩 344 18.7 2.4		・ ぜんまい煮 たんぱく質 脂質 エネルギー (Kcal) 炭水化物 食塩 281 19.5 1.6		・ ゆかりスパ ・ 海老しんじょう たんぱく質 脂質 エネルギー (Kcal) 炭水化物 食塩 462 48.8 4.1		・ 温野菜サラダ たんぱく質 脂質 エネルギー (Kcal) 炭水化物 食塩 391 39.9 3.1		・ 花かまぼこ ・ かぼちゃ煮 たんぱく質 脂質 エネルギー (Kcal) 炭水化物 食塩 391 39.9 3.1			

* 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。