

個人宅配すこやか弁当献立表

おすすめ

今月のいちおし

10月15日(水)

サバのトマトソース煮

サバを洋風にトマトソースで煮ました



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 ハンバーグ ・ ブロッコリー ・ ジャガイモとピーマンカレー炒め エネルギー (Kcal) 炭水化物 食塩 286 16.4 1.9	30 麻婆豆腐 (大豆ミート) ・ かぼちゃ煮 エネルギー (Kcal) 炭水化物 食塩 179 13.5 1.2	1 アジフライ ・ ゆかりスパスパ ・ 温野菜サラダ エネルギー (Kcal) 炭水化物 食塩 478 45.5 3.1	2 豚の生姜焼き ・ 揚げ出し豆腐のかにあかけ エネルギー (Kcal) 炭水化物 食塩 458 65.1 2.4	3 鶏カツの玉子とじ ・ 玉子とじ ・ ぜんまい煮 エネルギー (Kcal) 炭水化物 食塩 452 28.2 5.2	《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。
6 チキンの竜田揚げ ・ イタスバ ・ 大豆ペペロン エネルギー (Kcal) 炭水化物 食塩 372 16.9 2.9	7 煮物炊き合わせ (かんも・大根・ちくわ煮) ・ かぼちゃ ・ 玉子豆腐 エネルギー (Kcal) 炭水化物 食塩 250 23.5 2.7	8 マスの幽庵焼き ・ 花薩摩 ・ 高野豆腐 エネルギー (Kcal) 炭水化物 食塩 275 21.9 2.3	9 サワラのエスカペシュ ・ ひじきサラダ エネルギー (Kcal) 炭水化物 食塩 421 33.5 3.3	10 八宝菜 ・ かに玉 エネルギー (Kcal) 炭水化物 食塩 243 11.7 1.3	
13 スポーツの日 (配送お休み) 冷凍タイプお弁当 (事前申し込みが必要です)	14 ロールキャベツのポトフ ・ 鶏肉 ・ フジリペペロン エネルギー (Kcal) 炭水化物 食塩 223 27.3 3.6	15 サバのトマトソース煮 ・ ブロッコリー ・ なす味噌ピーマン炒め エネルギー (Kcal) 炭水化物 食塩 386 25.5 2.6	16 チキンカツのデミグラスソース ・ きつね ・ 丸大根 エネルギー (Kcal) 炭水化物 食塩 301 47.0 4.8	17 エビフライ ・ ジャーマンポテト ・ ふきの白和え エネルギー (Kcal) 炭水化物 食塩 274 31.3 2.9	
20 大根と鶏肉の煮物 ・ 高野豆腐と山菜の煮物 エネルギー (Kcal) 炭水化物 食塩 309 17.0 2.1	21 サバの味噌煮 ・ かまぼこ ・ 里芋とシイタケの煮物 エネルギー (Kcal) 炭水化物 食塩 350 22.2 2.8	22 鶏の唐揚げ ・ 焼きそば (添え) ・ カップ茶碗蒸し エネルギー (Kcal) 炭水化物 食塩 419 34.2 3.5	23 おでん ・ 茹でたまご ・ 枝豆サラダ エネルギー (Kcal) 炭水化物 食塩 239 22.3 5.0	24 鶏のチンジャオロース ・ ぜんまい煮 エネルギー (Kcal) 炭水化物 食塩 415 23.8 2.3	
27 デミグラスソースハンバーグ ・ ブロッコリー ・ キノコと大根のきんぴら炒め エネルギー (Kcal) 炭水化物 食塩 315 30.1 5.3	28 照り焼きチキン ・ ブロッコリー ・ なすとピーマンのオランダ煮 エネルギー (Kcal) 炭水化物 食塩 238 14.9 1.7	29 さわらのゆず焼き ・ もみじしんじょ ・ 卵の花 エネルギー (Kcal) 炭水化物 食塩 204 13.6 1.6	30 ミートボールと野菜の酢炒め ・ 野菜の酢炒め ・ マセドアンサラダ エネルギー (Kcal) 炭水化物 食塩 488 62.9 2.4	31 ハロウィンかぼちゃのコロッケ ・ グラタン ・ カラフルピーマン炒め エネルギー (Kcal) 炭水化物 食塩 212 19.8 0.9	

* 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。