# 個人宅配すこやか弁当献立表

## 11月

おすすめ **今月のいちおし** 11月4日（水）

**鶏肉と大根の中華煮**

鶏肉と秋野菜をたっぷり使った炒め物です。
季節感あり

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 |
|---|---|---|---|---|---|
| **2** 唐揚げの梅肉ソース<br>・茹でキャベツ<br>・五目巾着<br>たんぱく質 15.4 脂質 34.5<br>エネルギー（Kcal） 466 炭水化物 32.4 食塩 2.2 | **3** 文化の日（祝日）（配送お休み）<br>冷凍タイプお弁当<br>（事前申し込みが必要です） | **4** 鶏肉と大根の中華煮<br>・<br>・玉子豆腐<br>たんぱく質 12.6 脂質 6.6<br>エネルギー（Kcal） 172 炭水化物 12.4 食塩 2.1 | **5** 味噌カツ<br>・茹でキャベツ<br>・白和え（ふき）<br>たんぱく質 18.0 脂質 10.4<br>エネルギー（Kcal） 364 炭水化物 44.5 食塩 3.7 | **6** 豚肉の生姜焼き<br>・<br>・フルーツスパ<br>たんぱく質 7.2 脂質 16.4<br>エネルギー（Kcal） 285 炭水化物 22.8 食塩 1.5 | 《食中毒防止のご協力お願い》<br>●配達当日中にお召し上がり下さい。<br>●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。<br>＊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。）<br><br>＊『ご利用日数×食数×価格』で精算いたします。<br>1ヵ月単位の清算となります。<br>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。）<br><br>＊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。<br><br>＊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）<br><br>＊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。<br><br>＊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。 |
| **9** 豚肉となすの甘酢炒め<br>・<br>・乱切り蓮根煮の田舎煮<br>たんぱく質 9.3 脂質 17.6<br>エネルギー（Kcal） 413 炭水化物 52.8 食塩 1.6 | **10** 焼きそばとお好み焼き<br>・お好み焼き<br>・さいころ高野豆腐含め煮<br>たんぱく質 13.8 脂質 5.3<br>エネルギー（Kcal） 392 炭水化物 45.6 食塩 4.3 | **11** タラのねぎ蒸し<br>・ねぎ蒸しソース<br>・大豆みーとの回鍋肉<br>たんぱく質 25.7 脂質 7.3<br>エネルギー（Kcal） 267 炭水化物 18.9 食塩 3.5 | **12** 油淋鶏仕立て<br>・油淋鶏ソース<br>・搾菜チャンプル<br>たんぱく質 18.5 脂質 30.9<br>エネルギー（Kcal） 456 炭水化物 32.8 食塩 5.4 | **13** 八宝菜<br>・茹で卵<br>・水餃子のカレースープ煮<br>たんぱく質 19.1 脂質 26.0<br>エネルギー（Kcal） 432 炭水化物 27.0 食塩 2.6 | |
| **16** 白身フライとエビかつ<br>・エビかつ<br>・ジャガイモのそぼろ煮<br>たんぱく質 15.5 脂質 9.9<br>エネルギー（Kcal） 395 炭水化物 55.0 食塩 2.2 | **17** 豚肉と大豆ケチャップ煮<br>・<br>・かぼちゃサラダ<br>たんぱく質 17.9 脂質 20.8<br>エネルギー（Kcal） 439 炭水化物 41.2 食塩 2.0 | **18** おでん（ちくわ・野菜天・大根）<br>・ちくわ・半平<br>・ひじきの白和<br>たんぱく質 20.4 脂質 11.1<br>エネルギー（Kcal） 353 炭水化物 41.8 食塩 5.2 | **19** 照り焼きハンバーグ<br>・ブロッコリ<br>・カップグラタン<br>たんぱく質 12.8 脂質 23.5<br>エネルギー（Kcal） 362 炭水化物 22.9 食塩 2.9 | **20** ほっけのゆず焼き<br>・玉子焼き<br>・キャベツとさつま揚げの煮浸し<br>たんぱく質 17.9 脂質 5.2<br>エネルギー（Kcal） 192 炭水化物 16.3 食塩 3.0 | |
| **23** 勤労感謝の日（配送お休み）<br>冷凍タイプお弁当<br>（事前申し込みが必要です） | **24** 一口かつ<br>・イタリアンスパゲッティ<br>・カップ茶碗蒸し<br>たんぱく質 15.3 脂質 9.6<br>エネルギー（Kcal） 295 炭水化物 32.9 食塩 2.4 | **25** カレイの煮付け<br>・笹かまぼこ<br>・牛肉とごぼうのしぐれ煮<br>たんぱく質 21.5 脂質 4.9<br>エネルギー（Kcal） 196 炭水化物 14.1 食塩 1.6 | **26** タラ鍋風<br>・<br>・健康煮<br>たんぱく質 13.7 脂質 16.5<br>エネルギー（Kcal） 275 炭水化物 15.1 食塩 2.1 | **27** チーズチキンカツと野菜コロッケ<br>・季節のコロッケ<br>・冬瓜水晶煮２<br>たんぱく質 12.1 脂質 17.0<br>エネルギー（Kcal） 318 炭水化物 27.2 食塩 3.0 | |
| **30** 白身魚とチンゲン菜の旨煮<br>・野菜<br>・カップ茶碗蒸し<br>たんぱく質 11.2 脂質 14.7<br>エネルギー（Kcal） 315 炭水化物 30.1 食塩 5.3 | **1** 彩野菜麻婆なす<br>・<br>・かに玉<br>たんぱく質 15.4 脂質 17.2<br>エネルギー（Kcal） 332 炭水化物 26.5 食塩 3.2 | **2** 焼きそばとお好み焼き<br>・お好み焼き<br>・卵の花<br>たんぱく質 11.6 脂質 5.8<br>エネルギー（Kcal） 155 炭水化物 12.0 食塩 2.1 | **3** サバの味噌煮<br>・花さつま<br>・白和え（ふき）<br>たんぱく質 9.1 脂質 22.1<br>エネルギー（Kcal） 375 炭水化物 29.1 食塩 3.0 | **4** 青椒肉絲<br>・<br>・レンコン梅肉和え<br>たんぱく質 5.2 脂質 5.8<br>エネルギー（Kcal） 218 炭水化物 22.3 食塩 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。