

個人宅配すこやか弁当献立表

おすすめ

今月のいちおし 12月24日(水)

Xマス フライドチキン

クリスマスといえばチキンです。
今年もフライドチキンをご用意いたしました！



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
1 ハンバーグ ・ オムレツ ・ ジャーマンポテト エネルギー (Kcal) 284 たんぱく質 12.6 脂質 10.0 炭水化物 27.2 食塩 2.3	2 彩野菜麻婆なす ・ かに玉 エネルギー (Kcal) 149 たんぱく質 7.5 脂質 7.0 炭水化物 10.7 食塩 1.4	3 焼きそばとお好み焼き ・ お好み焼き ・ 卵の花 エネルギー (Kcal) 653 たんぱく質 15.6 脂質 32.0 炭水化物 71.1 食塩 7.5	4 サバの味噌煮 ・ 花さつま ・ 白和え(ふき) エネルギー (Kcal) 241 たんぱく質 14.8 脂質 10.2 炭水化物 19.5 食塩 3.3	5 青椒肉絲 ・ レンコン梅肉和え エネルギー (Kcal) 211 たんぱく質 8.0 脂質 8.4 炭水化物 22.6 食塩 2.0	《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。
8 豚肉とスッキーニの生姜味噌炒め ・ さいころ高野豆腐含め煮 エネルギー (Kcal) 454 たんぱく質 17.2 脂質 27.6 炭水化物 28.6 食塩 1.9	9 エビフライ ・ エビフライ2本 ・ フルーツパサラダ エネルギー (Kcal) 300 たんぱく質 12.9 脂質 11.6 炭水化物 35.2 食塩 2.7	10 鮭のちゃんちゃん焼き ・ 野菜みそ炒め ・ サツマイモのレモン煮 エネルギー (Kcal) 176 たんぱく質 12.7 脂質 5.0 炭水化物 17.2 食塩 1.2	11 チキン竜田の野菜あんかけ ・ 野菜あんかけ ・ 糸昆布とはんぺん煮 エネルギー (Kcal) 366 たんぱく質 12.0 脂質 28.8 炭水化物 11.7 食塩 3.3	12 おでん ・ ゆで卵 ・ 炒り豆腐 エネルギー (Kcal) 260 たんぱく質 17.3 脂質 11.8 炭水化物 19.2 食塩 4.2	
15 えび団子煮 ・ カブの甘辛煮 エネルギー (Kcal) 248 たんぱく質 13.2 脂質 7.3 炭水化物 27.5 食塩 1.7	16 さわらの幽庵焼き ・ 笹カマ ・ 白和え(ふき) エネルギー (Kcal) 218 たんぱく質 16.2 脂質 9.9 炭水化物 14.2 食塩 2.0	17 カツ丼風 ・ 玉子とじ ・ ふろふき大根 エネルギー (Kcal) 468 たんぱく質 20.8 脂質 23.8 炭水化物 36.1 食塩 5.9	18 豆腐ハンバーグ野菜あんかけ ・ 野菜あんかけ ・ 豚キムチ エネルギー (Kcal) 333 たんぱく質 7.4 脂質 23.7 炭水化物 19.0 食塩 2.1	19 チンジャオロース ・ 春巻き ・ ポテトサラダ エネルギー (Kcal) 368 たんぱく質 11.3 脂質 21.4 炭水化物 28.3 食塩 2.1	
22 天麩羅の盛り合わせ ・ 白身天 ・ 里芋と竹輪煮 エネルギー (Kcal) 342 たんぱく質 8.2 脂質 18.6 炭水化物 31.9 食塩 2.1	23 回鍋肉 ・ ちぢみ エネルギー (Kcal) 278 たんぱく質 8.3 脂質 15.0 炭水化物 24.5 食塩 1.6	24 Xマス フライドチキン ・ グラタン ・ ラタトゥイユ風 エネルギー (Kcal) 359 たんぱく質 14.8 脂質 20.3 炭水化物 25.4 食塩 3.9	25 ハンバーグ ・ 白菜の煮浸し エネルギー (Kcal) 445 たんぱく質 19.5 脂質 23.8 炭水化物 33.4 食塩 4.4	26 ホッケのゆず焼き ・ きのこと炒め ・ 肉じゃが エネルギー (Kcal) 260 たんぱく質 15.2 脂質 9.3 炭水化物 24.6 食塩 2.4	
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)	

* 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。