

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
<div>1</div> <div>ハンバーグ</div> <div><div><div><div>・ オムレツ</div><div>たんばく質 脂質</div><div>12.6 10.0</div></div><div><div>・ ジャーマンポテト</div><div>たんばく質 脂質</div><div>12.6 10.0</div></div></div><div><div>エネルギー (Kcal)</div><div>炭水化物 食塩</div><div>284 27.2 2.3</div></div></div>	<div>2</div> <div>彩野菜麻婆なす</div> <div><div><div>・ かに玉</div><div>たんばく質 脂質</div><div>7.5 7.0</div></div><div><div>エネルギー (Kcal)</div><div>炭水化物 食塩</div><div>149 10.7 1.4</div></div></div>	<div>3</div> <div>焼きそばとお好み焼き</div> <div><div><div>・ お好み焼き</div><div>たんばく質 脂質</div><div>15.6 32.0</div></div><div><div>・ 卵の花</div><div>たんばく質 脂質</div><div>15.6 32.0</div></div></div> <div><div>エネルギー (Kcal)</div><div>炭水化物 食塩</div><div>653 71.1 7.5</div></div>	<div>4</div> <div>サバの味噌煮</div> <div><div><div>・ 花さつま</div><div>たんばく質 脂質</div><div>14.8 10.2</div></div><div><div>・ 白和え (ふき)</div><div>たんばく質 脂質</div><div>14.8 10.2</div></div></div> <div><div>エネルギー (Kcal)</div><div>炭水化物 食塩</div><div>241 19.5 3.3</div></div>	<div>5</div> <div>青椒肉絲</div> <div><div><div>・ レンコン梅肉和え</div><div>たんばく質 脂質</div><div>8.0 8.4</div></div><div><div>エネルギー (Kcal)</div><div>炭水化物 食塩</div><div>211 22.6 2.0</div></div></div>	《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。)
<div>8</div> <div>豚肉とスッキーニの生姜味噌炒め</div> <div><div><div>・ </div><div>たんばく質 脂質</div><div>17.2 27.6</div></div><div><div>・ さいころ高野豆腐含め煮</div><div>たんばく質 脂質</div><div>17.2 27.6</div></div></div> <div><div>エネルギー (Kcal)</div><div>炭水化物 食塩</div><div>454 28.6 1.9</div></div>	<div>9</div> <div>エビフライ</div> <div><div><div>・ エビフライ2本</div><div>たんばく質 脂質</div><div>12.9 11.6</div></div><div><div>・ フルーツスパサラダ</div><div>たんばく質 脂質</div><div>12.9 11.6</div></div></div> <div><div>エネルギー (Kcal)</div><div>炭水化物 食塩</div><div>300 35.2 2.7</div></div>	<div>10</div> <div>鮭のちゃんちゃん焼き</div> <div><div><div>・ 野菜みそ炒め</div><div>たんばく質 脂質</div><div>12.7 5.0</div></div><div><div>・ サツマイモのレモン煮</div><div>たんばく質 脂質</div><div>12.7 5.0</div></div></div> <div><div>エネルギー (Kcal)</div><div>炭水化物 食塩</div><div>176 17.2 1.2</div></div>	<div>11</div> <div>チキン竜田の野菜あんかけ</div> <div><div><div>・ 野菜あんかけ</div><div>たんばく質 脂質</div><div>12.0 28.8</div></div><div><div>・ 糸昆布とはんぺん煮</div><div>たんばく質 脂質</div><div>12.0 28.8</div></div></div> <div><div>エネルギー (Kcal)</div><div>炭水化物 食塩</div><div>366 11.7 3.3</div></div>	<div>12</div> <div>おでん</div> <div><div><div>・ ゆで卵</div><div>たんばく質 脂質</div><div>17.3 11.8</div></div><div><div>・ 炒り豆腐</div><div>たんばく質 脂質</div><div>17.3 11.8</div></div></div> <div><div>エネルギー (Kcal)</div><div>炭水化物 食塩</div><div>260 19.2 4.2</div></div>	*『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。)
<div>15</div> <div>えび団子煮</div> <div><div><div>・ </div><div>たんばく質 脂質</div><div>13.2 7.3</div></div><div><div>・ カブの甘辛煮</div><div>たんばく質 脂質</div><div>13.2 7.3</div></div></div> <div><div>エネルギー (Kcal)</div><div>炭水化物 食塩</div><div>248 27.5 1.7</div></div>	<div>16</div> <div>さわらの幽庵焼き</div> <div><div><div>・ 笹カマ</div><div>たんばく質 脂質</div><div>16.2 9.9</div></div><div><div>・ 白和え (ふき)</div><div>たんばく質 脂質</div><div>16.2 9.9</div></div></div> <div><div>エネルギー (Kcal)</div><div>炭水化物 食塩</div><div>218 14.2 2.0</div></div>	<div>17</div> <div>カツ丼風</div> <div><div><div>・ 玉子とじ</div><div>たんばく質 脂質</div><div>20.8 23.8</div></div><div><div>・ ふろふき大根</div><div>たんばく質 脂質</div><div>20.8 23.8</div></div></div> <div><div>エネルギー (Kcal)</div><div>炭水化物 食塩</div><div>468 36.1 5.9</div></div>	<div>18</div> <div>豆腐ハンバーグ野菜あんかけ</div> <div><div><div>・ 野菜あんかけ</div><div>たんばく質 脂質</div><div>7.4 23.7</div></div><div><div>・ 豚キムチ</div><div>たんばく質 脂質</div><div>7.4 23.7</div></div></div> <div><div>エネルギー (Kcal)</div><div>炭水化物 食塩</div><div>333 19.0 2.1</div></div>	<div>19</div> <div>チンジャオロース</div> <div><div><div>・ 春巻き</div><div>たんばく質 脂質</div><div>11.3 21.4</div></div><div><div>・ ポテトサラダ</div><div>たんばく質 脂質</div><div>11.3 21.4</div></div></div> <div><div>エネルギー (Kcal)</div><div>炭水化物 食塩</div><div>368 28.3 2.1</div></div>	*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。
<div>22</div> <div>天麩羅の盛り合わせ</div> <div><div><div>・ 白身天</div><div>たんばく質 脂質</div><div>8.2 18.6</div></div><div><div>・ 里芋と竹輪煮</div><div>たんばく質 脂質</div><div>8.2 18.6</div></div></div> <div><div>エネルギー (Kcal)</div><div>炭水化物 食塩</div><div>342 31.9 2.1</div></div>	<div>23</div> <div>回鍋肉</div> <div><div><div>・ </div><div>たんばく質 脂質</div><div>8.3 15.0</div></div><div><div>・ ちぢみ</div><div>たんばく質 脂質</div><div>8.3 15.0</div></div></div> <div><div>エネルギー (Kcal)</div><div>炭水化物 食塩</div><div>278 24.5 1.6</div></div>	<div>24</div> <div>Xマス フライドチキン</div> <div><div><div>・ グラタン</div><div>たんばく質 脂質</div><div>14.8 20.3</div></div><div><div>・ ラタトゥイユ風</div><div>たんばく質 脂質</div><div>14.8 20.3</div></div></div> <div><div>エネルギー (Kcal)</div><div>炭水化物 食塩</div><div>359 25.4 3.9</div></div>	<div>25</div> <div>ハンバーグ</div> <div><div><div>・ </div><div>たんばく質 脂質</div><div>19.5 23.8</div></div><div><div>・ 白菜の煮浸し</div><div>たんばく質 脂質</div><div>19.5 23.8</div></div></div> <div><div>エネルギー (Kcal)</div><div>炭水化物 食塩</div><div>445 33.4 4.4</div></div>	<div>26</div> <div>ホッケのゆず焼き</div> <div><div><div>・ きのこと炒め</div><div>たんばく質 脂質</div><div>15.2 9.3</div></div><div><div>・ 肉じゃが</div><div>たんばく質 脂質</div><div>15.2 9.3</div></div></div> <div><div>エネルギー (Kcal)</div><div>炭水化物 食塩</div><div>260 24.6 2.4</div></div>	*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)
<div>29</div> <div>年末休業 (配送お休み)</div> <div>冷凍タイプお弁当 (事前申し込みが必要です)</div>	<div>30</div> <div>年末休業 (配送お休み)</div> <div>冷凍タイプお弁当 (事前申し込みが必要です)</div>	<div>31</div> <div>年末休業 (配送お休み)</div> <div>冷凍タイプお弁当 (事前申し込みが必要です)</div>	<div>1</div> <div>年始休業 (配送お休み)</div> <div>冷凍タイプお弁当 (事前申し込みが必要です)</div>	<div>2</div> <div>年始休業 (配送お休み)</div> <div>冷凍タイプお弁当 (事前申し込みが必要です)</div>	*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。

* 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。