

| | 12月13日(月) | 12月14日(火) | 12月15日(水) | 12月16日(木) | 12月17日(金) |
|--------|--|---|--|---|--|
| お弁当コース | ホキのオニオンソース ポテトのオーロラソース和え がんもの煮物 もやしとピーマンのさっぱり和え うぐいす豆 山菜ごはん(国産) | くわい入りつくねの和風きのこあん ほうれん草ベーコン炒め カリフラワーの明太ソース和え 大根と海藻の香味サラダ しば漬け ごはん(国産) | サーモンフライ(タルタルソース付) 小松菜の玉子とじ 平春雨と野菜の炒め物 きゅうりと蒸し鶏のサラダ 野沢菜のごま和え ごはん(国産) | 鶏の生姜焼き 油揚げの味噌炒め れんこん金平 玉葱とチーズのマスタードサラダ いんげんの昆布和え ごはん(国産) | さんま竜田の甘酢あん チンゲン菜と蒲鉾の煮物 キャベツとあさりの炒め物 ブロッコリーのタルタルサラダ 大根漬け ごはん(国産) |
| | アレルギー: 卵、乳、小麦 | アレルギー: 卵、乳、小麦、かに | アレルギー: 卵、乳、小麦 | アレルギー: 卵、乳、小麦 | アレルギー: 卵、小麦 |
| | エネルギー: 440 kcal 塩分: 2.8 g 蛋白質18.1g/脂質8.6g/炭水化物72.5g | エネルギー: 433 kcal 塩分: 2.3 g 蛋白質16.5g/脂質8.1g/炭水化物70.8g | エネルギー: 505 kcal 塩分: 2.0 g 蛋白質13g/脂質18.3g/炭水化物68.8g | エネルギー: 479 kcal 塩分: 1.7 g 蛋白質16.9g/脂質13g/炭水化物71.1g | エネルギー: 512 kcal 塩分: 2.0 g 蛋白質14.6g/脂質18.6g/炭水化物69.2g |
| | 週平均 474 kcal 2.2 g | | | | |

| | 12月13日(月) | 12月14日(火) | 12月15日(水) | 12月16日(木) | 12月17日(金) |
|--------|--|--|--|--|---|
| おかずコース | ホキのオニオンソース しろ菜と豚肉の中華炒め ポテトのオーロラソース和え がんもの煮物 もやしとピーマンのさっぱり和え うぐいす豆 | くわい入りつくねの和風きのこあん さばの塩焼き ほうれん草ベーコン炒め カリフラワーの明太ソース和え 大根と海藻の香味サラダ しば漬け | サーモンフライ(タルタルソース付) 牛肉と野菜の炒め物 小松菜の玉子とじ 平春雨と野菜の炒め物 きゅうりと蒸し鶏のサラダ 野沢菜のごま和え | 鶏の生姜焼き かぼちゃコロッケ 油揚げの味噌炒め れんこん金平 玉葱とチーズのマスタードサラダ いんげんの昆布和え | さんま竜田の甘酢あん 鶏と野菜の炒め物 チンゲン菜と蒲鉾の煮物 キャベツとあさりの炒め物 ブロッコリーのタルタルサラダ 大根漬け |
| | アレルギー: 卵、乳、小麦 | アレルギー: 卵、乳、小麦、かに | アレルギー: 卵、乳、小麦 | アレルギー: 卵、乳、小麦 | アレルギー: 卵、小麦 |
| | エネルギー: 335 kcal 塩分: 2.8 g 蛋白質20.8g/脂質14.5g/炭水化物30.4g | エネルギー: 305 kcal 塩分: 3.0 g 蛋白質17.5g/脂質15.5g/炭水化物22.7g | エネルギー: 447 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質16g/脂質31.1g/炭水化物24.7g | エネルギー: 399 kcal 塩分: 2.2 g 蛋白質18.7g/脂質21.1g/炭水化物34.1g | エネルギー: 410 kcal 塩分: 3.1 g 蛋白質18g/脂質26.2g/炭水化物26g |
| | 週平均 379 kcal 2.8 g | | | | |

商品お届け後は、冷蔵庫で保管し、当日の午後10時までにお召し上がりください。

エネルギー・塩分は、献立作成時の計算値であり、お届け商品と多少前後する場合があります。

※翌週配達商品の注文変更や休止は、毎週火曜日午後5時30分までに下記フリーダイヤルへご連絡ください。

締切を過ぎた翌週配達の注文変更や休止は受けかねます。当日、翌営業日のキャンセルは代金の半額をいただきます。

注文の変更や休止、お問い合わせ等は、

月～金 午前10時～午後5時30分

フリーダイヤル

0120-678-502

※アレルギー表記は、特定原材料に基づき、表記しております。(卵、乳、小麦、落花生、そば、えび、かに)

※ご飯については、米トレーサビリティ法に基づき、国産表記をしております。

※あさり等の2枚貝はカニと共生している場合がございます。

【お弁当・おかずをあたためるお召し上がり方】

- ①容器のフタを取ってください。(フタを取ったまま温めて下さい。)
- ②カップに入っているサラダ・和え物、小袋などを取り出してください。
- ③電子レンジで1分～1分30秒温めてください。

※肉類、魚介類、卵などの食材は、加熱により破裂のおそれがございますので加熱時間には充分ご注意ください。

※機種により、あたため時間は異なります。(目安: 500Wで1分30秒)

《都合によりメニューを変更させていただくことがあります。》

空容器は次の配達日に回収いたしますので、軽く水洗いしてご返却ください。