

おかずコース			お弁当コース		
献立	アレルギー	栄養表示	献立	アレルギー	栄養表示
炭火焼き鶏つくね (薬味おろしソース) 南瓜コロッケ・オクラ お豆のチリコンカン 里芋とイカのうま煮 大根のシーザーサラダ 香ばし塩焼きそば 黒花豆	卵・小麦	カロリー 432 kcal	炭火焼き鶏つくね (薬味おろしソース) カットコーン お豆のチリコンカン 大根のシーザーサラダ 香ばし塩焼きそば 黒花豆 ごはん	卵・小麦	カロリー 567 kcal
	小麦	蛋白質 17.1 g		小麦	蛋白質 17 g
	小麦	脂質 18.4 g		小麦	脂質 15.2 g
	小麦	炭水化物 48.3 g		小麦	炭水化物 88.1 g
	小麦	食塩相当量 3.1 g		卵・乳・小麦	食塩相当量 2.3 g
かに玉天津 たららの唐揚げ(トマトチリソース) ブロッコリー マーボー春雨風 牛肉と人参の甘辛煮 キャベツ和え 椎茸の佃煮	卵・小麦 えび・かに	カロリー 306 kcal	かに玉天津 たららの唐揚げ(トマトチリソース) ブロッコリー マーボー春雨風 牛肉と人参の甘辛煮 椎茸の佃煮 ごはん	卵・小麦 えび・かに	カロリー 500 kcal
	乳・小麦	蛋白質 19.2 g		乳・小麦	蛋白質 21 g
	小麦	脂質 11.7 g		小麦	脂質 10 g
	小麦	炭水化物 31.4 g		小麦	炭水化物 81.9 g
	小麦	食塩相当量 2.4 g		小麦	食塩相当量 1.7 g
フライドチキンフィレ ※わさびソース 肉じゃが 冬野菜とチーズのサラダ 鶏とニラの玉子炒め 生野菜 コーンとツナの佃煮	卵・乳・小麦	カロリー 472 kcal	フライドチキンフィレ ※わさびソース あらびきポークウインナー 肉じゃが 冬野菜とチーズのサラダ 生野菜 コーンとツナの佃煮 彩り混ぜご飯	卵・乳・小麦	カロリー 597 kcal
	小麦	蛋白質 20.1 g		小麦	蛋白質 18.8 g
	小麦	脂質 30.5 g		小麦	脂質 25.4 g
	乳	炭水化物 27.8 g		小麦	炭水化物 71.9 g
	卵・乳	食塩相当量 3.9 g		乳	食塩相当量 3.3 g
赤魚の西京焼き 南瓜煮 大根とベーコンのオイスター炒め ツナと野菜の青じそ和え こんにゃくのゴマ味噌煮 ほうれん草の煮浸し 昆布と生姜の佃煮	小麦	カロリー 304 kcal	赤魚の西京焼き こんにゃくのゴマ味噌煮 大根とベーコンのオイスター炒め ほうれん草の煮浸し 昆布と生姜の佃煮 ごはん	小麦	カロリー 424 kcal
	小麦	蛋白質 16.1 g		小麦	蛋白質 17.6 g
	卵・乳	脂質 10.5 g		卵・乳	脂質 8 g
	小麦	炭水化物 30.8 g		小麦	炭水化物 76.8 g
	小麦	食塩相当量 3.3 g		小麦	食塩相当量 2.4 g
ビーフカツ(ホワイトソース) 星型五目しんじょう スナップえんどう れんこん饅頭 海老とブロッコリーのマカロニサラダ 人参ソテー ひじき入り五目豆 一口ニシン昆布巻き	乳・小麦	カロリー 385 kcal	ビーフカツ(ホワイトソース) スナップえんどう 海老とブロッコリーのマカロニサラダ 人参ソテー ひじき入り五目豆 一口ニシン昆布巻き ごはん	乳・小麦	カロリー 554 kcal
	小麦	蛋白質 14.8 g		小麦・えび	蛋白質 15.8 g
	小麦	脂質 24.2 g		乳	脂質 15.6 g
	小麦・えび	炭水化物 34.7 g		小麦	炭水化物 83.5 g
	乳	食塩相当量 2.7 g		小麦	食塩相当量 2.1 g
★商品は冷蔵庫で保管ください。 ★当日の22時までにお召し上がりください。 【お弁当・おかずをレンジで温める場合】 カップのサラダや小袋は取り出します。 容器ごと1分30秒ほど(500W)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。	週平均		★翌週分の注文変更や休止は、毎週火曜17時30分までにご連絡ください。 <専用フリーダイヤル> 0120-400-502 受付時間：10時～17時30分 (土曜・日曜・祝日はお休み) ★容器は次の配達時に回収致します。半透明のトレーは、処分をお願いします。	週平均	
	カロリー	380 kcal		カロリー	528 kcal
	蛋白質	17.5 g		蛋白質	18.0 g
	脂質	19.1 g		脂質	14.8 g
	炭水化物	34.6 g		炭水化物	80.4 g
食塩相当量	3.1 g	食塩相当量	2.4 g		