

| お弁当コース | 5月29日(月) | 5月30日(火) | 5月31日(水) | 6月1日(木) | 6月2日(金) | 週平均 | |
|---|--|---|---|--|---|-----|--|
| | シーフードカレー ごぼうの中華炒め がんもの煮物 こんにゃくとわかめの酢の物 福神漬け ごはん(国産) | 鶏肉の肉味噌だれ しろ菜の煮びたし きくらげの煮物 千切りポテトサラダ きゅうり漬け ごはん(国産) | たらのレモンマヨソース ほうれん草ベーコン炒め くわいの甘酢炒め 人参と蒸し鶏のサラダ 山菜の梅風味 ごはん(国産) | 豚肉の生姜炒め 平春雨と野菜の炒め物 しゅうまい マカロニサラダ いんげんのごま和え 赤飯(国産) | サーモンフライ(タルタルソース付) 和風野菜炒め ブロッコリーのおかか和え 大根と海藻の香味サラダ 黒豆 ごはん(国産) | | |
| | アレルギー: 卵、乳、小麦、えび | アレルギー: 卵、乳、小麦 | アレルギー: 卵、乳、小麦 | アレルギー: 卵、乳、小麦、えび、かに | アレルギー: 卵、小麦 | | |
| エネルギー: 436 kcal 塩分: 2.6 g 蛋白質11.1g/脂質9.4g/炭水化物74.3g | エネルギー: 472 kcal 塩分: 2.1 g 蛋白質15.2g/脂質13.8g/炭水化物69.2g | エネルギー: 457 kcal 塩分: 2.5 g 蛋白質19.4g/脂質10.7g/炭水化物68.4g | エネルギー: 487 kcal 塩分: 2.6 g 蛋白質16.3g/脂質14.5g/炭水化物72.8g | エネルギー: 510 kcal 塩分: 1.5 g 蛋白質13.8g/脂質17.9g/炭水化物70.5g | 週平均 472 kcal 2.3 g | | |

| おかずコース | 5月29日(月) | 5月30日(火) | 5月31日(水) | 6月1日(木) | 6月2日(金) | 週平均 | |
|--|--|---|--|--|---|-----|--|
| | シーフードカレー 牛肉と玉葱の塩炒め ごぼうの中華炒め がんもの煮物 こんにゃくとわかめの酢の物 福神漬け | 鶏肉の肉味噌だれ 魚肉ソーセージの炒め物 しろ菜の煮びたし きくらげの煮物 千切りポテトサラダ きゅうり漬け | たらのレモンマヨソース アスパラ入りクリームコロッケ ほうれん草ベーコン炒め くわいの甘酢炒め 人参と蒸し鶏のサラダ 山菜の梅風味 | 豚肉の生姜炒め お魚厚揚げの煮物 平春雨と野菜の炒め物 しゅうまい マカロニサラダ いんげんのごま和え | サーモンフライ(タルタルソース付) 豚肉とチンゲン菜の中華炒め 和風野菜炒め ブロッコリーのおかか和え 大根と海藻の香味サラダ 黒豆 | | |
| | アレルギー: 卵、乳、小麦、えび | アレルギー: 卵、乳、小麦 | アレルギー: 卵、乳、小麦 | アレルギー: 卵、乳、小麦、えび、かに | アレルギー: 卵、小麦 | | |
| エネルギー: 352 kcal 塩分: 3.8 g 蛋白質13.4g/脂質20.9g/炭水化物27.5g | エネルギー: 362 kcal 塩分: 3.9 g 蛋白質18.1g/脂質20g/炭水化物27.6g | エネルギー: 392 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質18.6g/脂質20.5g/炭水化物33.3g | エネルギー: 356 kcal 塩分: 2.7 g 蛋白質16g/脂質19.9g/炭水化物28.2g | エネルギー: 389 kcal 塩分: 2.4 g 蛋白質16.5g/脂質24.1g/炭水化物26.3g | 週平均 370 kcal 3.1 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。

締切を過ぎての翌週配達の商品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。

| | 6月5日(月) | 6月6日(火) | 6月7日(水) | 6月8日(木) | 6月9日(金) | 週平均 |
|--------|--|---|--|---|--|-------------------|
| お弁当コース | 鶏のから揚げ ほうれん草とひき肉の和え物 ささがき金平 豆サラダ 千切りたくあん漬け ごはん(国産) | あじの塩焼き 人参の真砂和え ピーマンとちりめんの煮物 紅あずまのサラダ 葉大根のおかか和え ごはん(国産) | バラ焼き風炒め物 いんげんとベーコンの炒め物 ナスの中華だれ もやしとピーマンのさっぱり和え 生姜昆布 ごはん(国産) | かれいのチリソース ブロッコリーとかにかまのスープ煮 小松菜と油揚げの煮物 キャベツのごまマヨ和え 金時豆 ごはん(国産) | 豚肉と野菜の柚子味噌炒め マカロニのミートソース和え 里芋の青さ風味 きゅうりとわかめの酢の物 高菜漬け もち麦入りごはん(国産) | 494 kcal 1.9 g |
| | アレルギー: 卵、小麦 | アレルギー: 小麦 | アレルギー: 卵、乳、小麦、えび | アレルギー: 卵、小麦、かに | アレルギー: 小麦 | |
| | エネルギー: 524 kcal 塩分: 2.2 g 蛋白質17.9g/脂質16.8g/炭水化物72.6g | エネルギー: 426 kcal 塩分: 1.4 g 蛋白質19.7g/脂質7.9g/炭水化物66.8g | エネルギー: 513 kcal 塩分: 2.5 g 蛋白質11g/脂質19.1g/炭水化物71.5g | エネルギー: 562 kcal 塩分: 1.3 g 蛋白質16.6g/脂質19.9g/炭水化物77g | エネルギー: 445 kcal 塩分: 2.1 g 蛋白質13.3g/脂質11.3g/炭水化物72.7g | |
| | | | | | | |
| おかずコース | 鶏のから揚げ あさりと野菜の韓国風炒め ほうれん草とひき肉の和え物 ささがき金平 豆サラダ 千切りたくあん漬け | あじの塩焼き ハムカツ 人参の真砂和え ピーマンとちりめんの煮物 紅あずまのサラダ 葉大根のおかか和え | バラ焼き風炒め物 水餃子のみぞれあん いんげんとベーコンの炒め物 ナスの中華だれ もやしとピーマンのさっぱり和え 生姜昆布 | かれいのチリソース 鶏とアスパラのバター醤油炒め ブロッコリーとかにかまのスープ煮 小松菜と油揚げの煮物 キャベツのごまマヨ和え 金時豆 | 豚肉と野菜の柚子味噌炒め すり身天煮 マカロニのミートソース和え 里芋の青さ風味 きゅうりとわかめの酢の物 高菜漬け | 393 kcal 3 g |
| | アレルギー: 卵、小麦 | アレルギー: 卵、乳、小麦 | アレルギー: 卵、乳、小麦、えび | アレルギー: 卵、乳、小麦、かに | アレルギー: 卵、小麦 | |
| | エネルギー: 449 kcal 塩分: 3.5 g 蛋白質25.2g/脂質26.6g/炭水化物27.2g | エネルギー: 334 kcal 塩分: 2.3 g 蛋白質20.4g/脂質14.8g/炭水化物30.2g | エネルギー: 406 kcal 塩分: 3.8 g 蛋白質11.2g/脂質25.1g/炭水化物33.8g | エネルギー: 441 kcal 塩分: 2.1 g 蛋白質19.5g/脂質25.6g/炭水化物33.6g | エネルギー: 337 kcal 塩分: 3.1 g 蛋白質14.5g/脂質17.2g/炭水化物30.8g | |
| | | | | | | |

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。