



お召し上がり方

＜おかず＞
ふたを少しはがして電子レンジで温めてお召し上がりください。
※ラベルに記載された温め時間は電子レンジ500w使用時の目安です。

2022.10月 **おかずのみ**

土日のお届けはございません。

献立内容や栄養成分値は変更になる場合がございます。

消費期限は、お届け日から翌々日の午後2時までです。

～土日必要な方には～

冷凍のおかずセットがございます。こちらはおかずのみを6食1セットにして販売しております。お届けはクール宅配便になります。詳しくはフリーダイヤル0120-016-113までお問い合わせください。

＜記入例＞1食あたり合計

| 配達日 | 当日 |
|-------|---------|
| エネルギー | 0 kcal |
| たんぱく質 | 0.0 g |
| 脂質 | 0.0 g |
| 炭水化物 | 0.0 g |
| ナトリウム | 0 mg |
| 食塩相当量 | (0.0 g) |

| | (月) | (火) | (水) | (木) | (金) | (土) | (日) | |
|---|--|---|---|--|--|--------|--------|--|
| | | | | | | 10月1日 | 10月2日 | |
| A | | | | | | 休み | 休み | |
| B | | | | | | 休み | 休み | |
| | 10月3日 | 10月4日 | 10月5日 | 10月6日 | 10月7日 | 10月8日 | 10月9日 | |
| A | 262 kcal 17.7 g 9.2 g 24.7 g 1,073 mg (2.7) g かわいいの葱ソース キャベツの煮浸し さつまいもと昆布の含め煮 鶏団子のかにクリーム | 331 kcal 14.3 g 15.4 g 32.1 g 1,182 mg (3.0) g さばの味噌煮 甘煮豆 菜の花炒め ひじきの煮物 | 267 kcal 13.2 g 13.1 g 23.6 g 1,153 mg (2.9) g 豚肉のおろしあん ブロッコリーの中華風 やまいもきんぴら 卵の花 | 275 kcal 16.3 g 12.4 g 23.3 g 1,242 mg (3.2) g 豚肉の卵とじ やまいもといかの煮物 ブロッコリーのお浸し | 292 kcal 11.1 g 16.3 g 22.3 g 999 mg (2.5) g からすがれの野菜あん ふわふわ卵のチリソースがけ 卵の花 大根の中華風 | 休み | 休み | |
| B | 240 kcal 16.2 g 6.0 g 29.6 g 891 mg (2.3) g 鶏肉の照りだれ 麻婆なす はんぺんつくねの炊き合わせ かぼちゃの含め煮 | 299 kcal 13.1 g 13.9 g 31.2 g 1,160 mg (2.9) g ふわふわ卵とえびのチリソース 炊き合わせ さつまいもと大豆昆布の含め煮 二色シューマイ | 333 kcal 13.0 g 18.6 g 25.9 g 1,006 mg (2.6) g 豆腐ハンバーグ 肉団子煮 なすのそぼろ煮 大根のみそだれ | 259 kcal 15.9 g 9.6 g 25.2 g 1,134 mg (2.9) g 鶏肉の和風あんかけ 中華盛り合わせ 大根のみそそぼろ | 311 kcal 13.4 g 16.1 g 28.0 g 1,122 mg (2.8) g 肉団子の甘酢あんかけ キャベツのコンソメ煮 揚げ高野の海鮮あん ひじきの煮物 | 休み | 休み | |
| | 10月10日 | 10月11日 | 10月12日 | 10月13日 | 10月14日 | 10月15日 | 10月16日 | |
| A | 321 kcal 19.4 g 16.5 g 22.0 g 1,218 mg (3.1) g 赤魚の柚香煮 肉団子煮 ブロッコリーのお浸し 二色シューマイ | 259 kcal 20.8 g 3.5 g 34.7 g 1,142 mg (2.9) g たらしょうが煮 はんぺんの炊き合わせ かぼちゃのいとこ煮 | 230 kcal 12.7 g 7.5 g 25.9 g 1,121 mg (2.8) g 牛肉の肉じゃが ほうれん草の煮浸し 豆腐しんじょ蒸し 大根の湯葉あんかけ | 257 kcal 13.3 g 8.7 g 30.1 g 1,074 mg (2.7) g 鶏肉のクリーム煮 じゃがいものごまあんかけ いんげんの菊花あん | 306 kcal 19.5 g 13.4 g 25.7 g 1,175 mg (3.0) g たらのカレールタルソース 焼きなすかぼちゃのしょうが仕立て ほうれん草のかにあん | 休み | 休み | |
| B | 266 kcal 14.2 g 10.4 g 27.8 g 1,227 mg (3.1) g 炒り豆腐 ほうれん草のごまだれ さつまいもと大豆昆布の含め煮 ソースたこ焼き | 301 kcal 14.0 g 18.1 g 20.6 g 1,048 mg (2.7) g 豚肉のパーベキューソース いんげんの袖あん マカロニサラダ ひき肉のケチャップ煮 | 257 kcal 16.7 g 11.6 g 18.9 g 1,224 mg (3.1) g お麩の卵とじ 大根といかの煮物 えびのチリソース 菜の花炒め | 252 kcal 14.2 g 11.6 g 22.9 g 1,097 mg (2.8) g 豚肉のしょうが仕立て はんぺんの炊き合わせ 切干大根の煮物 | 255 kcal 19.0 g 7.2 g 27.4 g 1,131 mg (2.9) g 干草焼き(かにと野菜入り卵焼き) えびのチリソース 切り昆布の煮物 さつまいもの含め煮 | 休み | 休み | |
| | 10月17日 | 10月18日 | 10月19日 | 10月20日 | 10月21日 | 10月22日 | 10月23日 | |
| A | 307 kcal 16.5 g 17.0 g 23.3 g 1,225 mg (3.1) g 鶏肉のマヨネーズソース 野菜しんじょの炊き合わせ ひじきの煮物 | 231 kcal 17.1 g 6.0 g 26.8 g 1,004 mg (2.6) g 鶏肉の甘みそだれ なすのそぼろ煮 大根といかの煮物 いんげんの菊花あん | 317 kcal 13.6 g 15.9 g 30.0 g 1,036 mg (2.6) g ハンバーグ マカロニとじゃがいものトマトソース 大豆こぶ | 272 kcal 12.0 g 14.9 g 21.9 g 1,139 mg (2.9) g からすがれのあんかけ はんぺんの煮物 キャベツの煮浸し ほうれん草のかにあん | 323 kcal 14.3 g 17.2 g 26.6 g 1,210 mg (3.1) g がに入りクリームコロッケのデミグラスソース 肉団子と白菜のスープ仕立て 大根といかの煮物 | 休み | 休み | |
| B | 231 kcal 14.5 g 8.6 g 24.4 g 1,029 mg (2.6) g 赤魚のおろしあん キャベツの煮浸し マカロニサラダ かぼちゃと塩昆布の煮物 | 293 kcal 13.5 g 16.6 g 22.0 g 1,085 mg (2.8) g オムレツの野菜あん 肉団子と白菜のスープ仕立て 卵の花 | 260 kcal 13.0 g 14.4 g 20.2 g 1,097 mg (2.8) g 麻婆豆腐 卵のチリソース ブロッコリーと人参のコンソメ風 | 275 kcal 14.1 g 9.3 g 33.7 g 1,096 mg (2.8) g 豚肉の和風カレー ブロッコリーとカリフラワーのスープ煮 さつまいものオレンジ風味 | 256 kcal 19.6 g 3.3 g 34.9 g 1,011 mg (2.6) g たら照り煮 二色シューマイ いんげんの袖あん かぼちゃのいとこ煮 | 休み | 休み | |
| | 10月24日 | 10月25日 | 10月26日 | 10月27日 | 10月28日 | 10月29日 | 10月30日 | |
| A | 284 kcal 15.4 g 16.5 g 17.3 g 1,140 mg (2.9) g 豚肉のねぎ塩だれ からあげ風 チンゲン菜炒め | 309 kcal 15.1 g 14.9 g 27.0 g 976 mg (2.5) g 豚肉のトマトソース ブロッコリーの炒め物 かぼちゃの含め煮 | 231 kcal 11.4 g 8.9 g 26.9 g 1,244 mg (3.2) g ビーフシチュー ブロッコリーと人参のコンソメ風 マカロニのクリームソース | 264 kcal 12.1 g 14.7 g 21.1 g 1,103 mg (2.8) g しんじょの炊き合わせ 菜の花の玉子あん つくね煮 やまいもの中華風肉みそがけ | 323 kcal 16.6 g 16.5 g 27.3 g 1,168 mg (3.0) g 豆入りキーマカレー スクラムブルエッグ ロールキャベツ | 休み | 休み | |
| B | 236 kcal 11.6 g 10.3 g 24.5 g 1,066 mg (2.7) g 新メニュー えびとやわらかい卵ホワイトシチュー 玉子焼き 卵の花 なすとマカロニのトマトソース | 293 kcal 10.8 g 10.4 g 39.5 g 1,247 mg (3.2) g ハンバーグカレー りんご入りきんとん いんげんの煮浸し 二色シューマイ | 235 kcal 13.9 g 10.3 g 19.9 g 1,205 mg (3.1) g さげのちゃんちゃん焼き風 とうがんのそぼろ煮 たこ焼きの和風あん | 236 kcal 14.4 g 8.5 g 26.0 g 1,264 mg (3.2) g 牛肉のすき煮風 玉子焼き ぎょうざ ほうれん草のごまだれ | 252 kcal 11.2 g 10.8 g 29.1 g 1,130 mg (2.9) g ハンバーグのおろしほん酢 なすのトマトソース かぼちゃとりんごのサラダ ブロッコリーのコンソメ風 | 休み | 休み | |
| | 10月31日 | | | | | | | |
| A | 233 kcal 13.9 g 12.0 g 16.6 g 1,149 mg (2.9) g さげの塩麩蒸し なすのえびあん かぼちゃサラダ | | | | | | | |
| B | 296 kcal 8.6 g 17.6 g 25.9 g 960 mg (2.4) g チーズオムレツのトマトソース キャベツとマカロニのコンソメ煮 マッシュポテト | | | | | | | |

【10月】野菜がとれるおかずセット

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------|-----------------|-----------------|----------------|-----------------------|------------------|-----------------|
| | | | | | | 1日 |
| なごやかA | | | | | | さばの煮付け |
| なごやかB | | | | | | 豆腐ハンバーグ和風おろしポン酢 |
| 満菜 | | | | | | |
| | 3日 | 4日 | 5日 | 6日 | 7日 | 8日 |
| なごやかA | 牛肉の韓国風ピリ辛炒め | さわらの煮付け | 鶏肉の塩麹焼き | チンジャオロース | ホキのバジルソース | 肉じゃが |
| なごやかB | たらの柚子粕漬け焼き | キーマカレー | 揚げ高野豆腐の肉みそあんかけ | 赤魚の甘辛煮 | 牛肉の肉豆腐 | さばの照り焼き |
| 満菜 | いかのオイスターソース | チキン南蛮 | チキンステーキのねぎ塩だれ | 海老のチリソース、ニラの玉子とじ | バターチキンカレー | |
| | 10日 | 11日 | 12日 | 13日 | 14日 | 15日 |
| なごやかA | 赤魚の煮付け | 酢豚 | チキンカツのおろしあんかけ | えびしんじょ揚げのきのこあんかけ | チーズ入りハンバーグ | 豚肉のしょうが焼き |
| なごやかB | とんかつ | 彩り野菜と牛肉煮（塩だれ） | さばの味噌煮 | ハンバーグのデミソースと目玉焼き風オムレツ | 味噌ごま炒り豆腐 | えびカツ |
| 満菜 | 八宝菜 | 四川風麻婆豆腐 | ホイコーロー | 鶏肉のから揚げ | 肉じゃが | |
| | 17日 | 18日 | 19日 | 20日 | 21日 | 22日 |
| なごやかA | 鶏肉のカレー風味から揚げ | さばの西京焼き | 肉じゃが | 豚肉と木耳の玉子炒め | 鶏肉の照り焼き | 牛肉とピーマンの炒め物 |
| なごやかB | 豚肉の照り焼き | 揚げ高野とえび団子の炊き合わせ | 鶏肉の卵とじ | さわらのみそ漬け焼き | 厚揚げのそばろあん | 赤魚の粕漬け焼き |
| 満菜 | デミグラスソースハンバーグ | キーマカレー | 大根おろしソースハンバーグ | 豚肉のしょうが焼き | 肉豆腐 | |
| | 24日 | 25日 | 26日 | 27日 | 28日 | 29日 |
| なごやかA | 鶏肉の韓国風ピリ辛から揚げ | ホキのカラフルタルタル焼き | 鹿児島産ポークメンチカツ | さばの照り焼き | 豚肉と長ねぎ炒め塩だれレモン風味 | ハンバーグきのこあんかけ |
| なごやかB | 赤魚の柚香あん | 麻婆豆腐 | たらのチリソース | カツの八丁味噌ソースだれ | 鶏肉の柚こしょう焼き | さわらの粕漬け焼き |
| 満菜 | トマトソースハンバーグ | チキンカツの玉子とじあん | チンジャオロース | チキンカレー | 油淋鶏 | |
| | 31日 | 11月1日 | 2日 | 3日 | 4日 | 5日 |
| なごやかA | チキンのパンブキンシチュー | 肉団子と野菜のポトフ風 | さばの味噌煮 | 鶏肉のから揚げ葱塩だれ | 豚肉と玉ねぎのケチャップ炒め | かれのいの照り焼き |
| なごやかB | 肉じゃが | ホキのカレー揚げ | 野菜と鶏肉のトマト煮込み | さわらの菜種焼き | 鶏肉の西京焼き | 彩り野菜と牛肉煮（塩だれ） |
| 満菜 | さばの塩焼きと根菜入り鶏つくね | たらの彩り甘酢あん | 鶏肉と野菜の黒酢あん | いかのオイスターソース | チキン南蛮 | |