



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 はんぺんかつねの炊き合わせ 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 たらのしょうが煮 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 かにか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 たらの照り煮 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 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							