

<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。

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。

<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) |



～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。

| | (月) | (火) | (水) | (木) | (金) | (土) | (日) |
|---|---|---|---|---|---|--------|--------|
| | | 11月1日 | 11月2日 | 11月3日 | 11月4日 | 11月5日 | 11月6日 |
| A | | 262 kcal 17.7 g 9.2 g 24.7 g 1,073 mg (2.7) g | 331 kcal 14.3 g 15.4 g 32.1 g 1,182 mg (3.0) g | 267 kcal 13.2 g 13.1 g 23.6 g 1,153 mg (2.9) g | 275 kcal 16.3 g 12.4 g 23.3 g 1,242 mg (3.2) g | 休み | 休み |
| B | | 240 kcal 16.2 g 6.0 g 29.6 g 891 mg (2.3) g | 299 kcal 13.1 g 13.9 g 31.2 g 1,160 mg (2.9) g | 333 kcal 13.0 g 18.6 g 25.9 g 1,006 mg (2.6) g | 259 kcal 15.9 g 9.6 g 25.2 g 1,134 mg (2.9) g | 休み | 休み |
| | 11月7日 | 11月8日 | 11月9日 | 11月10日 | 11月11日 | 11月12日 | 11月13日 |
| A | 292 kcal 11.1 g 16.3 g 22.3 g 999 mg (2.5) g | 303 kcal 18.2 g 14.7 g 24.0 g 1,111 mg (2.8) g | 259 kcal 20.8 g 3.5 g 34.7 g 1,142 mg (2.9) g | 230 kcal 12.7 g 7.5 g 25.9 g 1,121 mg (2.8) g | 257 kcal 13.3 g 8.7 g 30.1 g 1,074 mg (2.7) g | 休み | 休み |
| B | 311 kcal 13.4 g 16.1 g 28.0 g 1,122 mg (2.8) g | 266 kcal 14.2 g 10.4 g 27.8 g 1,227 mg (3.1) g | 301 kcal 14.0 g 18.1 g 20.6 g 1,048 mg (2.7) g | 257 kcal 16.7 g 11.6 g 18.9 g 1,224 mg (3.1) g | 252 kcal 14.2 g 11.6 g 22.9 g 1,097 mg (2.8) g | 休み | 休み |
| | 11月14日 | 11月15日 | 11月16日 | 11月17日 | 11月18日 | 11月19日 | 11月20日 |
| A | 306 kcal 19.5 g 13.4 g 25.7 g 1,175 mg (3.0) g | 307 kcal 16.5 g 17.0 g 23.3 g 1,225 mg (3.1) g | 231 kcal 17.1 g 6.0 g 26.8 g 1,004 mg (2.6) g | 317 kcal 13.6 g 15.9 g 30.0 g 1,036 mg (2.6) g | 272 kcal 12.0 g 14.9 g 21.9 g 1,139 mg (2.9) g | 休み | 休み |
| B | 255 kcal 19.0 g 7.2 g 27.4 g 1,131 mg (2.9) g | 275 kcal 14.1 g 9.3 g 33.7 g 1,096 mg (2.8) g | 293 kcal 13.5 g 16.6 g 22.0 g 1,085 mg (2.8) g | 260 kcal 13.0 g 14.4 g 20.2 g 1,097 mg (2.8) g | 231 kcal 14.5 g 8.6 g 24.4 g 1,029 mg (2.6) g | 休み | 休み |
| | 11月21日 | 11月22日 | 11月23日 | 11月24日 | 11月25日 | 11月26日 | 11月27日 |
| A | 323 kcal 14.3 g 17.2 g 26.6 g 1,210 mg (3.1) g | 284 kcal 15.4 g 16.5 g 17.3 g 1,140 mg (2.9) g | 309 kcal 15.1 g 14.9 g 27.0 g 976 mg (2.5) g | 231 kcal 11.4 g 8.9 g 26.9 g 1,244 mg (3.2) g | 264 kcal 12.1 g 14.7 g 21.1 g 1,103 mg (2.8) g | 休み | 休み |
| B | 256 kcal 19.6 g 3.3 g 34.9 g 1,011 mg (2.6) g | 235 kcal 11.6 g 10.3 g 24.5 g 1,066 mg (2.7) g | 293 kcal 10.8 g 10.4 g 39.5 g 1,247 mg (3.2) g | 235 kcal 13.9 g 10.3 g 19.9 g 1,205 mg (3.1) g | 236 kcal 14.4 g 8.5 g 26.0 g 1,264 mg (3.2) g | 休み | 休み |
| | 11月28日 | 11月29日 | 11月30日 | | | | |
| A | 323 kcal 16.6 g 16.5 g 27.3 g 1,168 mg (3.0) g | 233 kcal 13.9 g 12.0 g 16.6 g 1,149 mg (2.9) g | 296 kcal 19.0 g 13.6 g 21.0 g 1,071 mg (2.7) g | | | | |
| B | 252 kcal 11.2 g 20.8 g 29.1 g 1,130 mg (2.9) g | 296 kcal 8.6 g 17.6 g 25.9 g 960 mg (2.4) g | 240 kcal 16.2 g 6.0 g 29.6 g 891 mg (2.3) g | | | | |

【11月】野菜がとれるおかずセット

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------|---------------|------------------|-----------------|-----------------------|------------------|-----------------|
| | | 1日 | 2日 | 3日 | 4日 | 5日 |
| なごやかA | | 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 | かれいの照り焼き |
| なごやかB | | 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 | | 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 | |
| | 7日 | 8日 | 9日 | 10日 | 11日 | 12日 |
| なごやかA | 鶏肉と野菜の黒酢あん | ホイコーロー | かじきマグロフライとアジフライ | 豚肉のみそ漬け焼き | 赤魚の洋風煮(アクアパッツァ風) | 味噌ごま炒り豆腐 |
| なごやかB | 三色井用セット | かれいの煮付け | ビビンバ用ナムルセット | ホキの黒胡椒マヨがけ | とんかつのとろーり玉子あんかけ | 豚肉のしょうが焼き |
| 満菜 | 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 | 八宝菜 | 四川風麻婆豆腐 | |
| | 14日 | 15日 | 16日 | 17日 | 18日 | 19日 |
| なごやかA | みそかつ | 豚肉焼 | ホキの醤油バター風味焼き | チキンカツのおろしあんかけ | さわらの西京焼き | 鶏肉のジンジャーソース |
| なごやかB | 肉団子の甘酢あんかけ | 赤魚の甘辛煮 | 鶏肉の梅だれのせ | シーフードシチュー | バターチキンカレー | イカフライ |
| 満菜 | ホイコーロー | 鶏肉のから揚げ | 肉じゃが | デミグラスソースハンバーグ | キーマカレー | |
| | 21日 | 22日 | 23日 | 24日 | 25日 | 26日 |
| なごやかA | 肉豆腐 | たらの南蛮漬け | 豚肉のしょうが焼き | ホキのバジルトマトソース | 鶏肉のクリームソースがけ | さばの煮付け |
| なごやかB | 鶏肉の西京焼き | 豚肉のみそ漬け焼き | 麻婆豆腐 | 鶏肉の卵とじ | さわらの粕漬け焼き | 豆腐ハンバーグ和風おろしポン酢 |
| 満菜 | 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 | トマトソースハンバーグ | チキンカツの玉子とじあん | |
| | 28日 | 29日 | 30日 | 12月1日 | 2日 | 3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 | チンジャオロース | チキンカレー | 油淋鶏 | さばの塩焼きと根菜入り鶏つくね | たらの彩り甘酢あん | |
| | 5日 | 6日 | 7日 | 8日 | 9日 | 10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 | 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 | 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 | |