

<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				