

＜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)					
				12月1日	12月2日	12月3日	12月4日					
A				さばの味噌煮 甘煮豆 菜の花炒め ひじきの煮物	331 kcal 14.3 g 15.4 g 32.1 g 1,182 mg (3.0) 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	267 kcal 13.2 g 13.1 g 23.6 g 1,153 mg (2.9) g	休み	休み			
B				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	299 kcal 13.1 g 13.9 g 31.2 g 1,160 mg (2.9) 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	333 kcal 13.0 g 18.6 g 25.9 g 1,006 mg (2.6) g	休み	休み			
	12月5日	12月6日	12月7日	12月8日	12月9日	12月10日	12月11日					
A	豚肉の卵とじ やまいもとかの煮物 ブロッコリーのお浸し	275 kcal 16.3 g 12.4 g 23.3 g 1,242 mg (3.2) g	からすがれいの野菜あん ふわふわ卵のチリソースがけ 卵の花 大根の中華風	292 kcal 11.1 g 16.3 g 22.3 g 999 mg (2.5) g	赤魚の柚香煮 肉団子煮 ブロッコリーのお浸し かぼちゃとりんごのサラダ	303 kcal 18.2 g 14.7 g 24.0 g 1,111 mg (2.8) g	たらしょうがが煮 はんぺんの炊き合わせ かぼちゃのいとこ煮	259 kcal 20.8 g 3.5 g 34.7 g 1,142 mg (2.9) 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	230 kcal 12.7 g 7.5 g 25.9 g 1,121 mg (2.8) g	休み	休み
B	鶏肉の和風あんかけ 中華盛り合わせ 大根のみそぼろ	259 kcal 15.9 g 9.6 g 25.2 g 1,134 mg (2.9) 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	311 kcal 13.4 g 16.1 g 28.0 g 1,122 mg (2.8) 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	266 kcal 14.2 g 10.4 g 27.8 g 1,227 mg (3.1) g	豚肉のバーベキューソース いんげんの柚あん マカロニサラダ ひき肉のケチャップ煮	301 kcal 14.0 g 18.1 g 20.6 g 1,048 mg (2.7) g	お麩の卵とじ 大根とかの煮物 えびのチリソース 菜の花炒め	257 kcal 16.7 g 11.6 g 18.9 g 1,224 mg (3.1) g	休み	休み
	12月12日	12月13日	12月14日	12月15日	12月16日	12月17日	12月18日					
A	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	257 kcal 13.3 g 8.7 g 30.1 g 1,074 mg (2.7) g	たらのカレータルソース 焼きなすとかぼちゃのしょうが仕立て ほうれん草のかにあん	306 kcal 19.5 g 13.4 g 25.7 g 1,175 mg (3.0) 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	307 kcal 16.5 g 17.0 g 23.3 g 1,225 mg (3.1) g	鶏肉の甘みそだれ なすのそぼろ煮 大根とかの煮物 いんげんの菊花あん	231 kcal 17.1 g 6.0 g 26.8 g 1,004 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	317 kcal 13.6 g 15.9 g 30.0 g 1,036 mg (2.6) g	休み	休み
B	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	252 kcal 14.2 g 11.6 g 22.9 g 1,097 mg (2.8) 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	255 kcal 19.0 g 7.2 g 27.4 g 1,131 mg (2.9) 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	275 kcal 14.1 g 9.3 g 33.7 g 1,096 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	293 kcal 13.5 g 16.6 g 22.0 g 1,085 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	260 kcal 13.0 g 14.4 g 20.2 g 1,097 mg (2.8) g	休み	休み
	12月19日	12月20日	12月21日	12月22日	12月23日	12月24日	12月25日					
A	豚肉のねぎ塩だれ からあげ風 チンゲン菜炒め	284 kcal 15.4 g 16.5 g 17.3 g 1,140 mg (2.9) g	か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 大根とかの煮物	323 kcal 14.3 g 17.2 g 26.6 g 1,210 mg (3.1) 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	309 kcal 15.1 g 14.9 g 27.0 g 976 mg (2.5) g	からすがれいのあんかけ 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	253 kcal 11.5 g 14.4 g 18.9 g 1,013 mg (2.6) 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	231 kcal 11.4 g 8.9 g 26.9 g 1,244 mg (3.2) g	休み	休み
B	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	231 kcal 14.5 g 8.6 g 24.4 g 1,029 mg (2.6) g	たら照り煮 二色シューマイ いんげんの柚あん かぼちゃのいとこ煮	256 kcal 19.6 g 3.3 g 34.9 g 1,011 mg (2.6) g	えびのホワイトシチュー 玉子焼き 卵の花 なすとマカロニのトマトソース	235 kcal 11.6 g 10.3 g 24.5 g 1,066 mg (2.7) 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	293 kcal 10.8 g 10.4 g 39.5 g 1,247 mg (3.2) g	さけ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	235 kcal 13.9 g 10.3 g 19.9 g 1,205 mg (3.1) g	休み	休み
	12月26日	12月27日	12月28日	12月29日	12月30日	12月31日						
A	しんじょの炊き合わせ 菜の花の玉子あん つくね煮 やまいも中華風肉みそがけ	264 kcal 12.1 g 14.7 g 21.1 g 1,103 mg (2.8) g	豆入りキーマカレー スクランブルエッグ ロールキャベツ	323 kcal 16.6 g 16.5 g 27.3 g 1,168 mg (3.0) g	さけの塩麩蒸し なすのえびあん かぼちゃサラダ	233 kcal 13.9 g 12.0 g 16.6 g 1,149 mg (2.9) g	かれいの煮付け 肉団子煮 ひじきの煮物 卵の花	296 kcal 19.0 g 13.6 g 21.0 g 1,071 mg (2.7) g	さばの味噌煮 甘煮豆 菜の花炒め ひじきの煮物	331 kcal 14.3 g 15.4 g 32.1 g 1,182 mg (3.0) g	休み	
B	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	236 kcal 14.4 g 8.5 g 26.0 g 1,264 mg (3.2) g	ハンバーグのおろしぼん酢 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	252 kcal 11.2 g 10.8 g 29.1 g 1,130 mg (2.9) 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	296 kcal 8.6 g 17.6 g 25.9 g 959 mg (2.4) g	鶏肉の照りだれ 麻婆なす はんぺんとつくねの炊き合わせ かぼちゃの含め煮	240 kcal 16.2 g 6.0 g 29.6 g 891 mg (2.3) 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	299 kcal 13.1 g 13.9 g 31.2 g 1,160 mg (2.9) g	休み	

# 【12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
なごやかA				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				赤魚の甘辛煮	牛肉の肉豆腐	さばの照り焼き
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	
	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	
	12日	13日	14日	15日	16日	17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	かじきマグロフライとえびフライ	厚揚げのそぼろあん	赤魚の粕漬け焼き
満菜	バターチキンカレー	八宝菜	四川風麻婆豆腐	ホイコーロー	鶏肉のから揚げ	
	19日	20日	21日	22日	23日	24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	オムレツと牛肉のデミソース仕立て	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	肉じゃが	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	
	26日	27日	28日	29日	30日	31日
なごやかA	鶏もも肉のタンドリー風	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	お弁当のお届けは ございません
なごやかB	肉じゃが	あじメンチ	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	
満菜	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	チンジャオロース	チキンカレー	
	2023年1月2日	3日	4日	5日	6日	7日
なごやかA	お弁当のお届けは ございません		たらの南蛮漬け	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			ビビンバ用ナムルセット	イカフライ	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			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	