

＜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 14.3 g 甘煮豆 15.4 g 菜の花炒め 32.1 g ひじきの煮物 1,182 mg (3.0) g	331 kcal 13.2 g 13.1 g 23.6 g 1,153 mg (2.9) g	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 13.1 g 炊き合わせ 13.9 g さつまいもと大豆昆布の含め煮 31.2 g 二色シューマイ 1,160 mg (2.9) 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	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 16.3 g やまいもとかの煮物 12.4 g ブロッコリーのお浸し 23.3 g 1,242 mg (3.2) g	275 kcal 11.1 g 16.3 g 22.3 g 999 mg (2.5) g	292 kcal 11.1 g 16.3 g 22.3 g 999 mg (2.5) g	赤魚の柚香煮 18.2 g 肉団子煮 14.7 g ブロッコリーのお浸し 24.0 g かぼちゃとりんごのサラダ 1,111 mg (2.8) g	303 kcal 20.8 g 3.5 g 34.7 g 1,142 mg (2.9) g	259 kcal 20.8 g 3.5 g 34.7 g 1,142 mg (2.9) g	牛肉の肉じゃが 12.7 g ほうれん草の煮浸し 7.5 g 豆腐しんじょ蒸し 25.9 g 大根の湯葉あんかけ 1,121 mg (2.8) g	休み 休み
B	鶏肉の和風あんかけ 15.9 g 中華盛り合わせ 9.6 g 大根のみそそば 25.2 g 1,134 mg (2.9) g	259 kcal 15.9 g 9.6 g 25.2 g 1,134 mg (2.9) g	311 kcal 13.4 g 16.1 g 28.0 g 1,122 mg (2.8) g	炒り豆腐 14.2 g ほうれん草のごまだれ 10.4 g さつまいもと大豆昆布の含め煮 27.8 g ソースたこ焼き 1,227 mg (3.1) 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	お麩の卵とじ 16.7 g 大根とかの煮物 11.6 g えびのチリソース 18.9 g 菜の花炒め 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 13.3 g じゃがいものごまあんかけ 8.7 g いんげんの菊花あん 30.1 g 1,074 mg (2.7) g	257 kcal 13.3 g 8.7 g 30.1 g 1,074 mg (2.7) g	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	ハンバーグ 13.6 g マカロニとじゃがいものトマトソース 15.9 g 大豆ごぶ 30.0 g 1,036 mg (2.6) g	休み 休み
B	豚肉のしょうがが仕立て 14.2 g はんぺんの炊き合わせ 11.6 g 切干大根の煮物 22.9 g 1,097 mg (2.8) g	252 kcal 14.2 g 11.6 g 22.9 g 1,097 mg (2.8) g	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	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	麻婆豆腐 13.0 g 卵のチリソース 14.4 g ブロッコリーと人参のコンソメ風 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 15.4 g からあげ風 16.5 g チンゲン菜炒め 17.3 g 1,140 mg (2.9) g	284 kcal 15.4 g 16.5 g 17.3 g 1,140 mg (2.9) g	323 kcal 14.3 g 17.2 g 26.6 g 1,210 mg (3.1) g	309 kcal 15.1 g 14.9 g 27.0 g 976 mg (2.5) g	253 kcal 11.5 g 14.4 g 18.9 g 1,013 mg (2.6) g	231 kcal 11.4 g 8.9 g 26.9 g 1,244 mg (3.2) g	ビーフシチュー 11.4 g ブロッコリーと人参のコンソメ風 8.9 g マカロニのクリームソース 26.9 g 1,244 mg (3.2) g	休み 休み
B	赤魚のおろしあん 14.5 g キャベツの煮浸し 8.6 g マカロニサラダ 24.4 g かぼちゃと塩昆布の煮物 1,029 mg (2.6) g	231 kcal 14.5 g 8.6 g 24.4 g 1,029 mg (2.6) g	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	さげのちゃんちゃん焼き風 13.9 g とうがんのそばろ煮 10.3 g たこ焼きの和風あん 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 12.1 g 菜の花の玉子あん 14.7 g つくね煮 21.1 g やまいも中華風肉みそかけ 1,103 mg (2.8) g	264 kcal 12.1 g 14.7 g 21.1 g 1,103 mg (2.8) g	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	331 kcal 14.3 g 15.4 g 32.1 g 1,182 mg (3.0) g	さばの味噌煮 14.3 g 甘煮豆 15.4 g 菜の花炒め 32.1 g ひじきの煮物 1,182 mg (3.0) g	休み
B	牛肉のすき煮風 14.4 g 玉子焼き 8.5 g ぎょうざ 26.0 g ほうれん草のごまだれ 1,264 mg (3.2) g	236 kcal 14.4 g 8.5 g 26.0 g 1,264 mg (3.2) g	252 kcal 11.2 g 10.8 g 29.1 g 1,130 mg (2.9) g	296 kcal 8.6 g 17.6 g 25.9 g 959 mg (2.4) g	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	ふわふわ卵とえびのチリソース 13.1 g 炊き合わせ 13.9 g さつまいもと大豆昆布の含め煮 31.2 g 二色シューマイ 1,160 mg (2.9) g	休み