

冷蔵



お召し上がり方

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。

2023.1月

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。

【主食栄養価】

ごはん150g エネルギー252kcal、たんぱく質3.8g、脂質0.5g 炭水化物55.7g
5分かゆ200g エネルギー72kcal、たんぱく質1.2g、脂質0.2g、炭水化物15.8g

<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) | |
|---|--|--|---|--|--|-------|-------|----|
| A | 【年末年始お休みのご連絡】 | | | | | | 1月1日 | 休み |
| B | 12月31日(土)から1月3日(火)まで やわらか食は配送をお休みさせていただきます。 | | | | | | 1月1日 | 休み |
| | 1月2日 | 1月3日 | 1月4日 | 1月5日 | 1月6日 | 1月7日 | 1月8日 | |
| A | 休み | 休み | 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 | 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 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 | 休み | 休み | |
| B | 休み | 休み | 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 | 鶏肉の和風あんかけ 中華盛り合わせ 大根のみそそぼろ 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 | 休み | 休み | |
| | 1月9日 | 1月10日 | 1月11日 | 1月12日 | 1月13日 | 1月14日 | 1月15日 | |
| A | 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 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 | 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 | 休み | 休み | |
| B | 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 大根といかの煮物 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 | 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 | 休み | 休み | |
| | 1月16日 | 1月17日 | 1月18日 | 1月19日 | 1月20日 | 1月21日 | 1月22日 | |
| A | 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 大根といかの煮物 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 | 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 大根といかの煮物 323 kcal 14.3 g 17.2 g 26.6 g 1,210 mg (3.1) g | 休み | 休み | |
| B | 豚肉の和風カレー ブロッコリーとカラ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 | 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 | たらの照り煮 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 | 休み | 休み | |
| | 1月23日 | 1月24日 | 1月25日 | 1月26日 | 1月27日 | 1月28日 | 1月29日 | |
| A | 豚肉のトマトソース ブロッコリーの炒め煮 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 | 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 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 | 休み | 休み | |
| B | 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 | 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 | 休み | 休み | |
| | 1月30日 | 1月31日 | | | | | | |
| A | さけの塩麴蒸し 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 | | | | | | |
| B | 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 | | | | | | |

【2023年1月】野菜がとれるおかずセット

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------|-----------------|---------------|----------------|-----------------|------------------|-----------------|
| | 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 | |
| | 9日 | 10日 | 11日 | 12日 | 13日 | 14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 | 豚肉と野菜のオイスターソース炒め | 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 | トマトソースハンバーグ | 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 | |
| | 16日 | 17日 | 18日 | 19日 | 20日 | 21日 |
| なごやかA | 肉豆腐 | 磯辺フライ | 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 | 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 | |
| | 23日 | 24日 | 25日 | 26日 | 27日 | 28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 | ビーフハヤシ | 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 | あじメンチ |
| 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 | |
| | 30日 | 31日 | 2月1日 | 2日 | 3日 | 4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 | 豚肉のクリームシチュー | デミソースハンバーグ | 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） | 国産さばの味噌煮 | 鶏肉の水炊き風 | 味噌ごま炒り豆腐 | えびカツ |
| 満菜 | 肉豆腐 | 鶏肉と野菜の黒酢あん | 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 | |