

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。

<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

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



冷蔵

	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)					
			2月1日	2月2日	2月3日	2月4日	2月5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	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	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	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	休み	休み		
	2月6日	2月7日	2月8日	2月9日	2月10日	2月11日	2月12日					
A	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	休み	休み
B	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	休み	休み
	2月13日	2月14日	2月15日	2月16日	2月17日	2月18日	2月19日					
A	たらのカレータルタルソース 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	休み	休み
B	千草焼き(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	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	休み	休み
	2月20日	2月21日	2月22日	2月23日	2月24日	2月25日	2月26日					
A	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	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	272 kcal 12.0 g 14.9 g 21.9 g 1,139 mg (2.9) 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	休み	休み
B	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	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	休み	休み
	2月27日	2月28日	<p>【冷蔵 やわらか食販売終了のご案内】</p> <p>誠に勝手ながら、冷蔵のやわらか食は2/28(火)のお届けを持ちまして、販売終了とさせていただきます。 今までご利用いただきありがとうございます。 冷凍のやわらか食は引き続き販売させていただきますので、3/1以降、冷凍で引き続きご利用される場合は、2/24(金)までにご注文をお願いいたします。</p> <p>ご連絡先 0120-016-113 9:00~17:00月~土(日曜定休日)</p>									
A	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						さけの塩麹蒸し 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			
B	ハンバーグのおろしほん酢 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			