

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	豚肉のパーベキューソース 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	さげのちゃんちゃん焼き風 とうがんのそぼろ煮 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	【冷蔵 やわらか食販売終了のご案内】				
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	さげの塩麹蒸し 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	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。				
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					

【冷蔵 やわらか食販売終了のご案内】

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。

ご連絡先 0120-016-113
9:00~17:00月~土(日曜定休日)

【2023年2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	4日
なごやかA			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			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			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	
	6日	7日	8日	9日	10日	11日
なごやかA	鶏肉のカレー風味から揚げ	国産さばの西京焼き	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アジフライ	厚揚げのそぼろあん	赤魚の粕漬け焼き
満菜	油淋鶏	国産さばの塩焼きと根菜入り鶏つくね	たらの彩り甘酢あん	トマトソースハンバーグ	いかのオイスターソース	
	13日	14日	15日	16日	17日	18日
なごやかA	鶏肉の韓国風ピリ辛から揚げ	豚肉と長ねぎ炒め塩だれレモン風味	鹿児島産ポークメンチカツ	国産さばの照り焼き	キーマカレー	ハンバーグきのこあんかけ
なごやかB	オムレット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	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	バターチキンカレー	八宝菜	
	20日	21日	22日	23日	24日	25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	国産さばの味噌煮	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	磯辺フライ
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	彩り野菜と牛肉煮（塩だれ）
満菜	四川風麻婆豆腐	ホイコーロー	鶏肉のから揚げ	肉じゃが	デミグラスソースハンバーグ	
	27日	28日	3月1日	2日	3日	4日
なごやかA	鶏肉と野菜の黒酢あん	ホイコーロー	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	三色并用セット	イカフライ	ビビンバ用ナムルセット	豚肉のクリームシチュー	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	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	肉豆腐	鶏肉と野菜の黒酢あん	