

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
	赤飯 鶏肉の味噌焼き 切干大根煮 長芋の梅和え フルーツ 清汁	ごはん かれいの照り焼き チンゲン菜とえのきのソテー きゅうりの和え物 フルーツ 味噌汁	ごはん 牛肉のオイスター炒め たけのこの土佐煮 アスパラのツナ和え フルーツ 味噌汁	ごはん ゆで豚の酢味噌かけ 冬瓜のそぼろあんかけ いんげんの和え物 フルーツ 清汁	ごはん 鶏肉のレモン焼き 小松菜の炒め物 冷奴 フルーツ 清汁
	630kcal 塩分2.8g	489kcal 塩分3.3g	590kcal 塩分3.0g	591kcal 塩分3.4g	583kcal 塩分3.4g
7	8	9	10	11	12
ごはん 牛肉の梅照り焼き さつま芋の甘煮 たけのこのおかか和え フルーツ 味噌汁	ごはん めばるの煮つけ アスパラのソテー 野菜サラダ フルーツ 清汁	ごはん エビカツ 冬瓜の煮つけ イタリアンサラダ フルーツ 清汁	ごはん 豚肉の南蛮ソースかけ しんじょう煮 焼きなす フルーツ コンソメスープ	じゃこめし 鶏のから揚げ れんこんの煮物 ほうれん草の和え物 フルーツ 清汁	ごはん 豆腐の田楽 もやし炒め 小松菜のドレ和え フルーツ 清汁
604kcal 塩分2.8g	433kcal 塩分2.7g	594kcal 塩分3.1g	574kcal 塩分3.2g	715kcal 塩分3.3g	549kcal 塩分3.1g
14	15	16	17	18	19
ごはん 鶏肉のからし焼き 根菜煮 アスパラのドレ和え フルーツ 味噌汁	ごはん 精進揚げ 煮合わせ ごま豆腐 フルーツ 赤だし	ごはん 鶏の照り焼き さつま芋の甘煮 ブロッコリーの胡麻和え フルーツ 味噌汁	ごはん ほっけのごま醤油だれ 豚の角煮 きゅうりの酢のもの フルーツ 清汁	ごはん さわらのつけ焼き 金時豆 フレンチサラダ フルーツ 味噌汁	ごはん えびチリ ちくわの金平 アスパラドレ和え フルーツ 清汁
554kcal 塩分2.9g	571kcal 塩分2.8g	581kcal 塩分2.1g	581kcal 塩分3.4g	575kcal 塩分2.8g	497kcal 塩分3.4g
21	22	23	24	25	26
ごはん コロッケ 厚揚げの煮物 アスパラのドレ和え フルーツ 味噌汁	ごはん 赤魚の菜種焼き 春巻き きゅうりの香味和え フルーツ すまし汁	ごはん 鮭の照り焼き たけのこのかか煮 モロヘイヤの和え物 フルーツ 具だくさん汁	ごはん スパニッシュオムレツ しろ菜のソテー いんげんのピーナッツ和え フルーツ すまし汁	ごはん 太刀魚の磯辺焼き きのこソテー ツナサラダ フルーツ かきたま汁	ごはん 蒸し鶏のごまだれかけ ぜんまいの炒り煮 小松菜のからし和え フルーツ 味噌汁
687kcal 塩分3.2g	563kcal 塩分2.7g	531kcal 塩分2.7g	619kcal 塩分3.5g	616kcal 塩分2.1g	459kcal 塩分3.0g
28	29	30	31	<div style="text-align: center;"> <p style="color: red; font-weight: bold; margin: 0;">お願い 食中毒に注意</p> <p style="font-size: 0.8em; margin: 0;">食中毒が起きやすい季節です。 お届けしているお弁当はお早めにお召し上がり頂き、食べきれなくても翌日まで残さずにご処分をお願いいたします。</p> </div>	
ごはん あじの蒲焼き れんこんの和風炒め モロヘイヤのツナ和え フルーツ 味噌汁	ごはん チンジャオロース 冬瓜の中華あんかけ 春雨サラダ フルーツ 中華スープ	ごはん 鮭の西京焼き 高野の煮物 しろ菜の和え物 フルーツ 清汁	ごはん たらのかき揚げ なすのそぼろ煮 アスパラの梅肉和え フルーツ 味噌汁		
491kcal 塩分3.1g	612kcal 塩分2.5g	550kcal 塩分2.8g	561kcal 塩分2.6g		

・ 麺類、生物の時は献立を変更します。また献立が急遽変更になる事もありますのでご了承下さい。
 ・ 準備の都合や交通事情によりお届け時間に多少のずれがありますのでご了承下さい。

(昼食配達時間は10:30~12:00頃です)

※ 容器の回収は13:00~から随時回収に伺いますのでよろしくお願い致します)

リクエストカード

こんなものが食べたい、あんなものを作ってはどうか…など皆様のご意見をお書き下さい。
 何かご意見がありましたら配達にお伺いした際にこのカードをお渡し下さい。今後の参考にさせていただきます。