

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
ごはん 八宝菜 焼き餃子 もやしのナムル フルーツ 中華スープ	赤飯 太刀魚の煮つけ いんげんの炒め物 白菜の柚香和え フルーツ 味噌汁	ごはん 牛肉のトマト煮 きのこソテー 南瓜のマヨネーズ焼き フルーツ コンソメスープ	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 すまし汁	ごはん めばるの生姜煮 なすのそぼろあんかけ 白菜の酢の物 フルーツ すまし汁	ごはん 白身魚の和風ムニエル さつまいもの甘煮 モロヘイヤの生姜醤油和え フルーツ コンソメスープ
550kcal 塩分3.3g	587kcal 塩分2.7g	643kcal 塩分2.9g	639kcal 塩分2.5g	495kcal 塩分2.7g	516kcal 塩分2.5g
8	9	10	11	12	13
ごはん 赤魚のおろし煮 アスパラの炒め物 長芋短冊 フルーツ すまし汁	ちらし寿司 えび団子の旨煮 チンゲン菜の和え物 フルーツ 赤だし	ごはん さわらのつけ焼き 切干大根炒め煮 カリフラワーの甘酢和え フルーツ 味噌汁	ごはん 大和煮 こんにゃくのピリ辛炒め しろ菜のちりめん和え フルーツ 味噌汁	ごはん 赤魚のねぎ焼き 南瓜煮 更紗和え フルーツ 中華スープ	ごはん チキンカツ 人参しりしり 大豆サラダ フルーツ コンソメスープ
502kcal 塩分2.8g	506kcal 塩分3.8g	583kcal 塩分3.4g	595kcal 塩分2.5g	483kcal 塩分2.3g	566kcal 塩分3.4g
15	16	17	18	19	20
ごはん カレイの照り焼き れんこんの華風炒め もやしのお浸し フルーツ すまし汁	ごはん あじの南蛮漬け 小松菜の炒め物 里芋の味噌煮 フルーツ すまし汁	ごはん 鶏肉のタルタル焼き アスパラ炒め カリフラワーのドレ和え フルーツ 味噌汁	ごはん さばのおかか煮 なすのたたき おいとこ煮 フルーツ すまし汁	ごはん 豚肉のねぎソース かぶの煮物 チンゲン菜の和え物 フルーツ 味噌汁	ごはん 太刀魚の照り焼き しろ菜の炒め物 アスパラのピーナッツ和え フルーツ 味噌汁
487kcal 塩分2.6g	603kcal 塩分3.4g	614kcal 塩分2.7g	546kcal 塩分3.4g	496kcal 塩分2.4g	610kcal 塩分2.7g
22	23	24	25	26	27
ごはん 鶏の香味だれかけ ちくわの旨煮 ブロッコリーのごま和え フルーツ 味噌汁	ごはん 鮭のパン粉焼き 南瓜煮 コールスローサラダ フルーツ コンソメスープ	ごはん 鶏肉のレモン風味焼き 炊き合わせ きゅうりの酢の物 フルーツ 赤だし	ごはん あじの照り焼き シューマイ 大根サラダ フルーツ 中華スープ	ごはん めばるの生姜煮 えび団子の炊き合わせ キャベツの甘酢和え フルーツ 味噌汁	ごはん 豚肉の塩麴炒め じゃが芋煮 きゅうりの胡麻ドレ和え フルーツ すまし汁
575kcal 塩分3.2g	623kcal 塩分3.5g	557kcal 塩分2.6g	556kcal 塩分2.6g	538kcal 塩分3.1g	533kcal 塩分2.1g
29	30	31	<div data-bbox="1081 1923 1386 2326" data-label="Text"> <p><b>お願い 食中毒に注意</b> 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、食べきれなくても取り置いたりせずご処分をお願いいたします。</p> </div> <div data-bbox="1396 1923 2026 2326" data-label="Complex-Block"> <p>☀️ 適切な予防をして 熱中症を防ぎましょう!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>こまめな水分補給</li> <li>直射日光をさげよう</li> <li>無理せずに休憩を</li> <li>栄養バランスの良い食事を</li> <li>夜間や就寝中も温度と湿度管理を</li> <li>エアコンを上手に活用</li> </ul> </div>		
ごはん 鮭の幽庵焼き れんこんの旨煮 里芋のずんだ和え フルーツ すまし汁	ごはん 酢豚 ひじき炒め煮 春雨サラダ フルーツ 中華スープ	ごはん ハンバーグ マカロニソテー キャベツサラダ フルーツ コンソメスープ			
581kcal 塩分2.9g	607kcal 塩分2.6g	718kcal 塩分3.0g			

・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。