



月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
ごはん すき煮風 さつまいも煮 スナップエンドウのマヨ和え フルーツ 味噌汁	赤飯 鮭のつけ焼き ひじき煮 カリフラワーのドレ和え フルーツ 味噌汁	ごはん めばるの菜種焼き 小松菜の炒め煮 かぶの梅和え フルーツ 味噌汁	ごはん 豚肉の生姜焼き もやしのさっと煮 ほうれん草のお浸し フルーツ 味噌汁	ごはん 鶏肉のもろみ焼き 里芋の含め煮 フレンチサラダ フルーツ 清汁	ごはん 牛肉と厚揚げのオイスター炒め たけのこの炒め煮 アスパラのピーナツ和え フルーツ 味噌汁
694kcal 塩分2.9g	589kcal 塩分3.6g	489kcal 塩分2.5g	545kcal 塩分2.8g	584kcal 塩分2.8g	611kcal 塩分3.0g
9	10	11	12	13	14
ごはん 赤魚の生姜焼き 蒸しシューマイ チンゲン菜の和え物 フルーツ 味噌汁	ごはん 豚肉のねぎ塩焼き じゃが芋煮 キャベツの甘酢和え フルーツ 清汁	ごはん さわらの梅干し煮 豆腐のそぼろあんかけ ブロッコリーの和え物 フルーツ 味噌汁	ごはん あじの南蛮漬け 枝豆がんも煮 オクラの和え物 フルーツ 赤だし	ごはん きすの天ぷら 長芋の白煮 小松菜の辛子和え フルーツ 味噌汁	ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き れんこん金平 アスパラサラダ フルーツ 清汁
549kcal 塩分3.2g	509kcal 塩分2.8g	561kcal 塩分3.0g	573kcal 塩分3.4g	531kcal 塩分2.9g	642kcal 塩分2.0g
16	17	18	19	20	21
ごはん ほっけの塩焼き 高野煮 ほうれん草のおかか和え フルーツ 味噌汁	ごはん 鶏肉とかぶの煮物 さつまいもの甘煮 白菜のわさび和え フルーツ 味噌汁	ごはん 白身魚の甘辛煮 れんこんの華風炒め しろ菜の中華和え フルーツ 中華スープ	ごはん 太刀魚の煮付け 金平ごぼう アスパラのドレ和え フルーツ 味噌汁	ごはん トンカツ なすのに煮浸し マカロニとハムの和え物 フルーツ 清汁	ごはん かれいの焼き浸し 冬至のかぼちゃそぼろ煮 ブロッコリーのマヨ和え フルーツ 清汁
493kcal 塩分2.8g	563kcal 塩分2.9g	501kcal 塩分3.3g	599kcal 塩分2.8g	644kcal 塩分3.2g	593kcal 塩分2.7g
23	24	25	26	27	28
ごはん 肉団子の甘酢煮 春巻き ハムサラダ フルーツ 中華スープ	ごはん 白身魚の磯部焼き ひじき入り炒り豆腐 ぬた和え フルーツ 清汁	パセリライス から揚げ・エビフライ マカロニのコンソメ煮 ミモザサラダ フルーツ コンソメスープ	ごはん 牛肉のしぐれ煮 たけのこのおかか炒め オクラのゆず和え フルーツ 味噌汁	ごはん めばるの煮付け 金時豆煮 大根の和え物 フルーツ 味噌汁	ごはん たらこのムニエル さつまいものレモン煮 アスパラサラダ フルーツ 味噌汁
648kcal 塩分2.9g	550kcal 塩分2.7g	736kcal 塩分3.5g	562kcal 塩分2.6g	507kcal 塩分2.7g	614kcal 塩分2.8g
30	31	<div data-bbox="766 1914 2026 2326" data-label="Complex-Block"> <p>年末年始の営業のお知らせ                      12月31日(火) 平常通り配達                      1月1日(水)~3日(金) 休業                      1月4日(土) 平常通り配達                      皆様には大変ご迷惑おかけ                      いたしますが、ご了承いただきます                      ようお願い申し上げます。</p> </div>			
ごはん 鶏肉のからしマヨソース なすの香味炒め 小松菜の和えもの フルーツ 味噌汁	ごはん 白身魚のムニエル かぼちゃ煮 コールスローサラダ フルーツ コンソメスープ				
685kcal 塩分2.8g	644kcal 塩分2.8g				

- ・ 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10:00~11:00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。