



月	火	水	木	金	土
<p>～いわしのはなし～</p> <p>いわしはDHA・カルシウムなどを豊富に含む栄養価の高い魚です。昔は現在よりも多くいわしが取れ、庶民の健康管理に一役買っていたと考えられます。また、いわしは陸にあげるとすぐに弱ってしまうことから、語源は「弱し(よわし)」や「卑し(いやし)」と言われています。さらにいわしはにおいが強い魚です。節分に弱く、卑しく、においの強いいわしを食べると、体内の「陰の気を消す」という意味がある。</p>					<p>1</p> <p>ごはん 魚の香草パン粉焼き じゃがいもの煮物 マカロニサラダ フルーツ 味噌汁</p> <p>615kcal 塩分2.6g</p>
3	4	5	6	7	8
<p>巻き寿司・稲荷寿司 二種盛り 炊き合わせ フルーツ 清汁</p> <p>621kcal 塩分3.7g</p>	<p>赤飯 白身魚の天ぷら 切り干し大根炒め煮 しる菜の酢みそ和え フルーツ 赤だし</p> <p>564kcal 塩分3.1g</p>	<p>ごはん 鮭の塩焼き 長芋の白煮 更紗和え フルーツ 味噌汁</p> <p>490kcal 塩分2.4g</p>	<p>ごはん 赤魚の煮付け えびとスナップエンドウ炒め もやしの酢の物 フルーツ 味噌汁</p> <p>501kcal 塩分2.6g</p>	<p>ごはん たらこの照り焼き なすの煮浸し ブロッコリーのドレ和え フルーツ コンソメスープ</p> <p>438kcal 塩分2.6g</p>	<p>ごはん チキン南蛮 小松菜煮浸し エビのイタリアンドレ和え フルーツ 清汁</p> <p>675kcal 塩分2.2g</p>
10	11	12	13	14	15
<p>ごはん ミートローフ ラタトゥイユ チーズサラダ フルーツ コンソメスープ</p> <p>665kcal 塩分3.3g</p>	<p>ごはん 牛肉のカレー炒め れんこん炒め ひじきサラダ フルーツ 清汁</p> <p>658kcal 塩分2.7g</p>	<p>ごはん 酢豚 がんと煮 アスパラのピーナツ和え フルーツ 清汁</p> <p>627kcal 塩分3.3g</p>	<p>ごはん 牛肉としめじの生姜煮 ほうれん草炒め さつま芋のごま和え フルーツ 清汁</p> <p>652kcal 塩分2.7g</p>	<p>チキンライス オムレツ ハートコロッケ きゅうりとえびの柚子和え フルーツ コンソメスープ</p> <p>680kcal 塩分3.6g</p>	<p>ごはん 豚肉の味噌炒め ひじき炒め煮 里芋のずんだ和え フルーツ 味噌汁</p> <p>602kcal 塩分3.4g</p>
17	18	19	20	21	22
<p>ごはん 鶏肉と大根の煮物 オクラとひじきの柚子和え 蒸しシューマイ フルーツ 味噌汁</p> <p>586kcal 塩分3.2g</p>	<p>ごはん 赤魚の煮付け なすのお浸し キャベツのごま酢和え フルーツ 赤だし</p> <p>449kcal 塩分2.9g</p>	<p>ごはん 白身魚の甘辛煮 れんこんの華風炒め もやしの中華和え フルーツ 中華スープ</p> <p>470kcal 塩分2.1g</p>	<p>きのこの炊き込みごはん ぶり大根炒め いとこ煮 チンゲン菜となめ茸のお浸し フルーツ 味噌汁</p> <p>605kcal 塩分3.6g</p>	<p>ごはん エビカツ 枝豆がんと煮 白菜の和え物 フルーツ 味噌汁</p> <p>668kcal 塩分3.4g</p>	<p>ごはん 鶏肉のタルタル焼き アスパラ炒め スナップエンドウとえびの和え物 フルーツ 清汁</p> <p>599kcal 塩分2.9g</p>
24	25	26	27	28	
<p>ごはん 鮭の西京焼き 根菜煮 きゅうりの酢の物 フルーツ 清汁</p> <p>577kcal 塩分3.1g</p>	<p>ごはん 鶏の治部煮 枝豆がんと煮 アスパラのドレ和え フルーツ 味噌汁</p> <p>606kcal 塩分2.9g</p>	<p>炊き込みごはん 白身魚のムニエル かぼちゃの煮物 ひじきサラダ フルーツ コンソメスープ</p> <p>690kcal 塩分3.6g</p>	<p>ごはん 煮込みハンバーグ 金平ごぼう 春雨の酢の物 フルーツ 味噌汁</p> <p>574kcal 塩分3.3g</p>	<p>ごはん 鶏肉のねぎ焼き 厚揚げ煮 オクラのおかか和え フルーツ 清汁</p> <p>541kcal 塩分2.3g</p>	



・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。