

5月の予定

いろいろメニュー表

第1週		肉豆腐		カレーの二色揚げ		ごまマヨチキン		豚肉の生姜焼き		タラのカレークリーム煮		親子煮	
注文日	発送日	肉豆腐	カレーの二色揚げ	ごまマヨチキン	豚肉の生姜焼き	タラのカレークリーム煮	親子煮						
4月14日(火)	4月28日(火)	キャベツとちくわの甘みそ炒め	五目炒め	豆腐入り八宝菜	切干大根煮	小松菜とツナの煮びたし	小松菜と油揚げの煮びたし						
4月20日(月)		① マッシュポテト	人参とこんにゃくのごま和え	がんもの含め煮	キャベツとちくわのからし和え	シューマイ	揚げ豆腐のカニあんかけ						
お届け内容		人参とツナのしりしり	さつまいもと人参の甘煮	切干大根の和え物	玉子焼き	金時豆甘煮	オイスターソース和え						
6食 ①		カロリー(kcal)	217	カロリー(kcal)	288	カロリー(kcal)	324	カロリー(kcal)	286	カロリー(kcal)	257	カロリー(kcal)	225
		食塩相当量(g)	2	食塩相当量(g)	1.7	食塩相当量(g)	3	食塩相当量(g)	3	食塩相当量(g)	1.8	食塩相当量(g)	2.4
第2週		肉野菜炒め		カレーの薬味ソース		鶏肉と野菜のクリーム煮		豚肉と玉ねぎのチャブチエ風		サバのムニエルトマトソース		鶏肉のチリソース炒め	
注文日	発送日	肉野菜炒め	カレーの薬味ソース	鶏肉と野菜のクリーム煮	豚肉と玉ねぎのチャブチエ風	サバのムニエルトマトソース	鶏肉のチリソース炒め						
4月21日(火)	5月13日(水)	小松菜と卵の炒め物	じゃが芋の金平	ひじきの炒め煮	きのことコーンのコンソメ炒め	しめじと野菜の炒り卵	高野豆腐の卵とじ						
5月4日(月)		② ニラまんじゅう	しめじとちくわのナムル	白菜の磯和え	ちくわとキャベツの生姜和え	豆腐とわかめの和え物	ほうれん草のおひたし						
お届け内容		切干大根の和え物	高野豆腐煮	麩の煮物	高野豆腐のおかか煮	ツナとコーンのマッシュポテト	オイスターソース和え						
6食 ②		カロリー(kcal)	234	カロリー(kcal)	283	カロリー(kcal)	197	カロリー(kcal)	234	カロリー(kcal)	254	カロリー(kcal)	228
		食塩相当量(g)	2.4	食塩相当量(g)	3	食塩相当量(g)	2.5	食塩相当量(g)	2.6	食塩相当量(g)	2.1	食塩相当量(g)	2.4
第3週		豚肉のスタミナねぎ塩炒め		タラのカレーパン粉焼き		てりやきヘルシーハンバーグ		麻婆豆腐		サバの味噌煮		鶏肉の和風ソース	
注文日	発送日	豚肉のスタミナねぎ塩炒め	タラのカレーパン粉焼き	てりやきヘルシーハンバーグ	麻婆豆腐	サバの味噌煮	鶏肉の和風ソース						
5月5日(火)	5月20日(水)	キャベツのそぼろ炒め	五目炒め	ひじきの炒め煮	小松菜と卵の炒め物	小松菜とツナの煮びたし	こんにゃくとちくわのピリ辛炒め						
5月11日(月)		③ 揚げ豆腐のカニあんかけ	人参とツナのしりしり	キャベツのツナサラダ	人参とこんにゃくのごま和え	マカロニケチャップソテー	マカロニサラダ						
お届け内容		コーンポテトサラダ	豆腐とひじきの炒め煮	もやしと小松菜のごま和え	野菜のカレー炒め	キャベツとカニ風味かまぼこの辛し和え	麩の揚げ煮						
6食 ③		カロリー(kcal)	265	カロリー(kcal)	191	カロリー(kcal)	301	カロリー(kcal)	212	カロリー(kcal)	263	カロリー(kcal)	349
		食塩相当量(g)	2	食塩相当量(g)	1.8	食塩相当量(g)	2.8	食塩相当量(g)	2.4	食塩相当量(g)	2.5	食塩相当量(g)	2.7
第4週		回鍋肉		白身魚の香るハーブ焼き		鶏肉のトマトソース		豚肉と大根の旨煮		タラの中華あんかけ		鶏肉とキャベツの胡麻味噌炒め	
注文日	発送日	回鍋肉	白身魚の香るハーブ焼き	鶏肉のトマトソース	豚肉と大根の旨煮	タラの中華あんかけ	鶏肉とキャベツの胡麻味噌炒め						
5月12日(火)	5月27日(水)	白菜とちくわの炒め煮	こんにゃくとちくわのピリ辛炒め	もやしの卵とじ	高野豆腐の卵とじ	金平ごぼう	五目炒め						
5月18日(月)		④ カニ風味シューマイ	マカロニケチャップソテー	ほうれん草のおひたし	わかめと麩の酢味噌和え	わかめとカニ風味かまぼこの和え物	マカロニクリーム和え						
お届け内容		切干大根の和え物	豆腐とひじきの炒め煮	高野豆腐の揚げ煮	さつまいもと人参の甘煮	麩の揚げ煮	玉子焼き						
6食 ④		カロリー(kcal)	226	カロリー(kcal)	186	カロリー(kcal)	344	カロリー(kcal)	248	カロリー(kcal)	242	カロリー(kcal)	253
		食塩相当量(g)	2.6	食塩相当量(g)	2.5	食塩相当量(g)	2.4	食塩相当量(g)	2.5	食塩相当量(g)	3	食塩相当量(g)	2.1

※天候の影響・原料情勢によりやむを得ず商品の一部変更が発生する場合がございますので、あらかじめご了承ください。