１０月の予定

# いろどり亭メニュー表

| 第1週 | | 豚肉のスタミナねぎ塩炒め | サバの味噌煮 | 鶏肉のチリソース炒め | 回鍋肉 | カレイの二色揚げ | 9979　鶏肉と野菜のクリーム煮 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 注文日　発送日 | | 豚肉のスタミナねぎ塩炒め | サバの味噌煮 | 鶏肉のチリソース炒め | 回鍋肉 | カレイの二色揚げ | 鶏肉と野菜のクリーム煮 |
| 9月13日(土) | | キャベツのそぼろ炒め | 小松菜とツナの煮びたし | 高野豆腐の卵とじ | 白菜とちくわの炒め煮 | 五目炒め | ひじきの炒め煮 |
| ～　10月1日(水) | ① | 揚げ豆腐のカニあんかけ | マカロニケチャップソテー | ほうれん草のおひたし | カニ風味シューマイ | 人参とこんにゃくのごま和え | 白菜の磯和え |
| 9月22日(月) | | コーンポテトサラダ | キャベツとカニ風味かまぼこの辛し和え | オイスターソース和え | 切干大根の和え物 | さつまいもと人参の甘煮 | 麩の煮物 |
| お届け内容 | | カロリー(kcal) 265 | カロリー(kcal) 263 | カロリー(kcal) 228 | カロリー(kcal) 226 | カロリー(kcal) 288 | カロリー(kcal) 193 |
| 6食　① | | 食塩相当量(g) 2 | 食塩相当量(g) 2.5 | 食塩相当量(g) 2.4 | 食塩相当量(g) 2.6 | 食塩相当量(g) 1.7 | 食塩相当量(g) 2.6 |

| 第２週 | | ハンバーグデミグラスソース | タラの中華あんかけ | 鶏肉と野菜のトマト煮込み | 豚肉の生姜焼き | サバのカレー照り焼き | 鶏肉と野菜の甘酢炒め煮 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 注文日　発送日 | | ハンバーグデミグラスソース | タラの中華あんかけ | 鶏肉と野菜のトマト煮込み | 豚肉の生姜焼き | サバのカレー照り焼き | 鶏肉と野菜の甘酢炒め煮 |
| 9月23日(火) | | 小松菜と油揚げの煮びたし | 金平ごぼう | 小松菜と卵の炒め物 | 切干大根煮 | 切干大根と大豆の煮物 | キャベツとツナのしりしり |
| ～　10月8日(水) | ② | 揚げ豆腐のカニあんかけ | わかめとカニ風味かまぼこの和え物 | がんもの含め煮 | キャベツとちくわのからし和え | ほうれん草とツナの和え物 | 切干大根と昆布の炒め物 |
| 9月29日(月) | | マッシュポテト | 麩の揚げ煮 | 大根の甘みそ炒め | 玉子焼き | 人参とコーンのバター炒め | ひじき豆煮 |
| お届け内容 | | カロリー(kcal) 247 | カロリー(kcal) 242 | カロリー(kcal) 212 | カロリー(kcal) 286 | カロリー(kcal) 261 | カロリー(kcal) 251 |
| 6食　② | | 食塩相当量(g) 1.8 | 食塩相当量(g) 3 | 食塩相当量(g) 2.4 | 食塩相当量(g) 3 | 食塩相当量(g) 2 | 食塩相当量(g) 2.1 |

| 第３週 | | 厚揚げのそぼろ中華炒め | カレイの薬味ソース | ごまマヨチキン | 豚肉の卵とじ | タラの田楽風 | 鶏肉のトマトソース |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 注文日　発送日 | | 厚揚げのそぼろ中華炒め | カレイの薬味ソース | ごまマヨチキン | 豚肉の卵とじ | タラの田楽風 | 鶏肉のトマトソース |
| 9月30日(火) | | こんにゃくとちくわのピリ辛炒め | じゃがいもの金平 | 豆腐入り八宝菜 | じゃがいものカレーソテー | 高野豆腐の卵とじ | もやしの卵とじ |
| ～　10月15日(水) | ③ | 人参とツナのしりしり | しめじともやしのナムル | がんもの含め煮 | キャベツとちくわの胡麻酢和え | マカロニサラダ | ほうれん草のおひたし |
| 10月6日(月) | | 野菜のカレー炒め | 高野豆腐煮 | 切干大根の和え物 | 麩の揚げ煮 | もやしと小松菜のごま和え | 高野豆腐の揚げ煮 |
| お届け内容 | | カロリー(kcal) 187 | カロリー(kcal) 283 | カロリー(kcal) 324 | カロリー(kcal) 238 | カロリー(kcal) 346 | カロリー(kcal) 344 |
| 6食　③ | | 食塩相当量(g) 2.7 | 食塩相当量(g) 3 | 食塩相当量(g) 3 | 食塩相当量(g) 2.2 | 食塩相当量(g) 2.9 | 食塩相当量(g) 2.4 |

| 第４週 | | 麻婆豆腐 | サバの南蛮漬け | 揚げ鶏のねぎ塩だれ | 豚肉とナスの味噌炒め | タラのカレーパン粉焼き | 親子煮 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 注文日　発送日 | | 麻婆豆腐 | サバの南蛮漬け | 揚げ鶏のねぎ塩だれ | 豚肉とナスの味噌炒め | タラのカレーパン粉焼き | 親子煮 |
| 10月7日(火) | | 小松菜と卵の炒め物 | 金平ごぼう | 大根のそぼろ煮 | しめじと野菜の炒り卵 | 五目炒め | 小松菜と油揚げの煮びたし |
| ～　10月22日(水) | ④ | 人参とこんにゃくのごま和え | がんもの含め煮 | わかめと麩の酢味噌和え | キャベツとちくわの胡麻酢和え | 人参とツナのしりしり | 揚げ豆腐のカニあんかけ |
| 10月10日(金) | | 野菜のカレー炒め | キャベツとほうれん草のしょうが和え | 玉子焼き | マカロニペペロンチーノ風 | 豆腐とひじきの炒め煮 | オイスターソース和え |
| お届け内容 | | カロリー(kcal) 212 | カロリー(kcal) 339 | カロリー(kcal) 290 | カロリー(kcal) 209 | カロリー(kcal) 191 | カロリー(kcal) 225 |
| 6食　④ | | 食塩相当量(g) 2.4 | 食塩相当量(g) 3 | 食塩相当量(g) 3 | 食塩相当量(g) 2.2 | 食塩相当量(g) 1.8 | 食塩相当量(g) 2.4 |

※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。