11月の予定

第1週

いろどり亭メニュー表

豚肉と玉ねぎのチャプチェ風

白身魚の竜田揚げ

注文日	発送日		豚肉と玉ねぎのチャプチェ原	0.	白身魚の竜田揚げ		てりやきヘルシーハンバーグ	F	豆腐と豚肉の中華旨煮		サバのムニエルトマトソース		鶏肉の和風ソース	
10月11日(土)		きのことコーンのコンソメ炒め)	春雨とそぼろのピリ辛炒め		ひじきの炒め煮		小松菜と油揚げの煮びたし		しめじと野菜の炒り卵		こんにゃくとちくわのピリ辛炒め	b
₹	10月29日(水)	1	ちくわとキャベツの生姜和え	Š	小松菜と人参の和え物		キャベツのツナサラダ		カニ風味シューマイ		豆腐とわかめの和え物		マカロニサラダ	
10月20日(月))		高野豆腐のおかか煮		ゆずみそ大根		もやしと小松菜のごま和え		野菜のカレー炒め		ツナとコーンのマッシュポテト		麩の揚げ煮	
お届	け内容		カロリー(kcal)	234	カロリー(kcal)	214	カロリー(kcal)	301	カロリー(kcal)	225	カロリー(kcal)	254	カロリー(kcal)	349
6食	1		食塩相当量(g)	2.6	食塩相当量(g)	2.2	食塩相当量(g)	2.8	食塩相当量(g)	2.6	食塩相当量(g)	2.1	食塩相当量(g)	2.7
第2週			内豆腐		サバの味噌煮		鶏肉のチリソース炒め		豚肉のスタミナねぎ塩炒め		カレイの二色揚げ		鶏肉と野菜のクリーム煮	Ť
注文日	発送日		肉豆腐		サバの味噌煮		鶏肉のチリソース炒め		豚肉のスタミナねぎ塩炒め		カレイの二色揚げ		鶏肉と野菜のクリーム煮	Ř
10月21日(火)		キャベツとちくわの甘みそ炒め	5	小松菜とツナの煮びたし		高野豆腐の卵とじ		キャベツのそぼろ炒め		五目炒め		ひじきの炒め煮	
>	11月5日(水)	2	マッシュポテト		マカロニケチャップソテー		ほうれん草のおひたし		揚げ豆腐のカニあんかけ		人参とこんにゃくのごま和え		白菜の磯和え	
10月27日(月)	- 1		人参とツナのしりしり		キャベツとカニ風味かまばこの辛し和え		オイスターソース和え		コーンポテトサラダ		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)	217	カロリー(kcal)	263	カロリー(kcal)	228	カロリー(kcal)	265	カロリー(kcal)	288	カロリー(kcal)	193
6食	(2)		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	食塩相当量(g)	1.7	食塩相当量(g)	2.6
		=												
第	3週		回鍋肉		タラのカレークリーム煮		鶏肉とキャベツの胡麻味噌炒め		豚肉と大根の旨煮		白身魚の香るハーブ焼き		油淋鶏	
注文日	発送日		回鍋肉		タラのカレークリーム煮		鶏肉とキャベツの胡麻味噌炒め		豚肉と大根の旨煮		白身魚の香るハーブ焼き		油淋鶏	
10月28日(火)		白菜とちくわの炒め煮		小松菜とツナの煮びたし		五目炒め		高野豆腐の卵とじ		こんにゃくとちくわのピリ辛炒め		もやしの卵とじ	
2			HARCE CONTRACTOR		J IMPRES 7 - SMITO REG				同まり立場のわらし					
	11月12日(水)	3	カニ風味シューマイ		ふーちゃんシューマイ		マカロニクリーム和え		わかめと麩の酢味噌和え		マカロニケチャップソテー		キャベツのツナサラダ	
10月31日(金	` 1	3											キャベツのツナサラダ 麩の煮物	
10月31日(金	` 1	3	カニ風味シューマイ	226	ふーちゃんシューマイ	251	マカロニクリーム和え	253	わかめと麩の酢味噌和え	248	マカロニケチャップソテー	186		326
10月31日(金)	3	カニ風味シューマイ 切干大根の和え物	226 2.6	ふーちゃんシューマイ 金時豆甘煮	251 1.8	マカロニクリーム和え 玉子焼き	253 2.1	わかめと麩の酢味噌和え さつまいもと人参の甘煮		マカロニケチャップソテー 豆腐とひじきの炒め煮		麩の煮物	326 3
10月31日(金 お届 6食) <mark>け内容</mark> ③	3	カ二風味シューマイ 切干大根の和え物 カロリー(kcal) 食塩相当量(g)		ふーちゃんシューマイ 金時豆甘煮 カロリー(kcal) 食塩相当量(g)	1.8	マカロニクリーム和え 玉子焼き カロリー(kcal) 食塩相当量(g)	2.1	わかめと麩の酢味噌和え さつまいもと人参の甘煮 カロリー(kcal) 食塩相当量(g)	248	マカロニケチャップソテー 豆腐とひじきの炒め煮 カロリー(kcal) 食塩相当量(g)	186 2.5	麩の煮物 カロリー(kcal)	
10月31日(金 お届 6食 第) <mark>け内容</mark> ③ 4週	3	カニ風味シューマイ 切干大根の和え物 カロリー(kcal)		ふーちゃんシューマイ 金時豆甘煮 カロリー(kcal)	1.8	マカロニクリーム和え 玉子焼き カロリー(kcal)	2.1	わかめと麩の酢味噌和え さつまいもと人参の甘煮 カロリー(kcal)	248	マカロニケチャップソテー 豆腐とひじきの炒め煮 カロリー(kcal)	186 2.5	麩の煮物 カロリー(kcal)	3
10月31日(金 お届 6食) <mark>け内容</mark> ③	3	カ二風味シューマイ 切干大根の和え物 カロリー(kcal) 食塩相当量(g)		ふーちゃんシューマイ 金時豆甘煮 カロリー(kcal) 食塩相当量(g)	1.8	マカロニクリーム和え 玉子焼き カロリー(kcal) 食塩相当量(g)	2.1	わかめと麩の酢味噌和え さつまいもと人参の甘煮 カロリー(kcal) 食塩相当量(g)	248	マカロニケチャップソテー 豆腐とひじきの炒め煮 カロリー(kcal) 食塩相当量(g)	186 2.5	麩の煮物 カロリー(kcal) 食塩相当量(g)	3
10月31日(金 お届 6食 第) け内容 ③ 4週 発送日	3	カニ風味シューマイ 切干大根の和え物 カロリー(kcal) 食塩相当量(g)	2.6	ふーちゃんシューマイ金時豆甘煮カロリー(kcal)食塩相当量(g) カレイの薬味ソース	1.8	マカロニクリーム和え 玉子焼き カロリー(kcal) 食塩相当量(g) 鶏肉のトマトソース	2.1	わかめと麩の酢味噌和え さつまいもと人参の甘煮 カロリー(kcal) 食塩相当量(g) ハンバーグ大根おろし	248 2.5	マカロニケチャップソテー 豆腐とびじきの炒め煮 カロリー(kcal) 食塩相当量(g) サバのカレー照り焼き	186 2.5	麩の煮物 カロリー(kcal) 食塩相当量(g) 鶏肉と野菜の甘酢炒め煮	3
10月31日(金 お届 6食 第 注文日) け内容 ③ 4週 発送日		カニ風味シューマイ 切干大根の和え物 カロリー(kcal) 食塩相当量(g)	2.6	ふーちゃんシューマイ 金時豆甘煮 カロリー(kcal) 食塩相当量(g) カレイの薬味ソース カレイの薬味ソース じゃがいもの金平 しめじともやしのナムル	1.8	マカロニケリーム和え 玉子焼き カロリー(kcal) 食塩相当量(g) 鶏肉のトマトソース 鶏肉のトマトソース	2.1	わかめと麩の酢味噌和え さつまいもと人参の甘煮 カロリー(kcal) 食塩相当量(g) ハンバーグ大根おろし ハンバーグ大根おろし キャベッとちくわの日みそ炒め マカロニケチャップソテー	248 2.5	マカロニケチャップソテー 豆腐とびじきの炒め煮 カロリー(kcal) 食塩相当量(g) サバのカレー照り焼き サバのカレー照り焼き	186 2.5	数の煮物 カロリー(kcal) 食塩相当量(g) 鶏肉と野菜の甘酢炒め煮 鶏肉と野菜の甘酢炒めま	3 煮
10月31日(金 お属 6食 第 注文日 11月1日(土 ~ 11月10日(月) け内容 3 4週 発送日) 11月19日(水)		カニ風味シューマイ 切干大根の和え物 カロリー(kcal) 食塩相当量(g) 豚肉の卵とじ 豚肉の卵とじ じとがいものカレーソテー	2.6	ふーちゃんシューマイ 金時豆甘煮 カロリー(kcal) 食塩相当量(g) カレイの薬味ソース カレイの薬味ソース じゃがいもの金平	1.8	マカロニケリーム和え 玉子焼き カロリー(kcal) 食塩相当量(g) 鶏肉のトマトソース 鶏肉のトマトソース もやしの卵とじ	2.1	わかめと麩の酢味噌和え さつまいもと人参の甘煮 カロリー(kcal) 食塩相当量(g) ハンバーグ大根おろし ハンバーグ大根おろし キャベツとちくわの甘みそ炒め	248 2.5	マカロニケチャップソテー 豆腐とびじきの炒め煮 カロリー(kcal) 食塩相当量(g) サバのカレー照り焼き サバのカレー照り焼き 切干大根と大豆の煮物	186 2.5	数の煮物 カロリー(kcal) 食塩相当量(g) 鶏肉と野菜の甘酢炒め煮 鶏肉と野菜の甘酢炒め煮	3 煮
10月31日(金 お属 6食 第 注文日 11月1日(土 ~ 11月10日(月) け内容 ③ 4週 発送日) 11月19日(水)		カニ風味シューマイ 切干大根の和え物 カロリー(kcal) 食塩相当量(g)	2.6	ふーちゃんシューマイ 金時豆甘煮 カロリー(kcal) 食塩相当量(g) カレイの薬味ソース カレイの薬味ソース じゃがいもの金平 しめじともやしのナムル	1.8	マカロニケリーム和え 玉子焼き カロリー(kcal) 食塩相当量(g) 鶏肉のトマトソース 鶏肉のトマトソース もやしの卵とじ ほうれん草のおひたし	2.1	わかめと麩の酢味噌和え さつまいもと人参の甘煮 カロリー(kcal) 食塩相当量(g) ハンバーグ大根おろし ハンバーグ大根おろし キャベッとちくわの日みそ炒め マカロニケチャップソテー	248 2.5	マカロニケチャップソテー 豆腐とびじきの炒め煮 カロリー(kcal) 食塩相当量(g) サバのカレー照り焼き サバのカレー照り焼き 切干大根と大豆の煮物 ほうれん草とツナの和え物	186 2.5	数の煮物 カロリー(kcal) 食塩相当量(g) 鶏肉と野菜の甘酢炒め煮 鶏肉と野菜の甘酢炒め煮 キャベツとツナのしりし 切干大根と昆布の炒め物	3 煮

てりやきヘルシーハンバーグ

※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。

豆腐と豚肉の中華旨煮

サバのムニエルトマトソース

鶏肉の和風ソース