

11月の予定

いろいろ亭メニュー表

第1週		豚肉と玉ねぎのチャブチエ風		白身魚の竜田揚げ		てりやきヘルシーハンバーグ		豆腐と豚肉の中華旨煮		サバのムニエルマトソース		鶏肉の和風ソース	
注文日	発送日	豚肉と玉ねぎのチャブチエ風		白身魚の竜田揚げ		てりやきヘルシーハンバーグ		豆腐と豚肉の中華旨煮		サバのムニエルマトソース		鶏肉の和風ソース	
10月11日(土)	10月29日(水)	きのこ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	
}		ちくわとキャベツの生姜和え		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		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	
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	
10月21日(火)	11月5日(水)	キャベツとちくわの甘みそ炒め		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	
}		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)		人参とツナのしりしり		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		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)	11月12日(水)	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	
}		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)		切干大根の和え物		金時豆甘煮		玉子焼き		さつまいもと人参の甘煮		豆腐とひじきの炒め煮		麩の煮物	
お届け内容		カロリー(kcal)	226	カロリー(kcal)	251	カロリー(kcal)	253	カロリー(kcal)	248	カロリー(kcal)	186	カロリー(kcal)	326
6食	③	食塩相当量(g)	2.6	食塩相当量(g)	1.8	食塩相当量(g)	2.1	食塩相当量(g)	2.5	食塩相当量(g)	2.5	食塩相当量(g)	3

第4週		豚肉の卵とじ		カレイの薬味ソース		鶏肉のトマトソース		ハンバーグ大根おろし		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	豚肉の卵とじ		カレイの薬味ソース		鶏肉のトマトソース		ハンバーグ大根おろし		サバのカレー照り焼き		鶏肉と野菜の甘酢炒め煮	
11月1日(土)	11月19日(水)	じゃがいものカレーソテー		じゃがいもの金平		もやしの卵とじ		キャベツとちくわの甘みそ炒め		切干大根と大豆の煮物		キャベツとツナのしりしり	
}		キャベツとちくわの胡麻酢和え		しめじともやしのナムル		ほうれん草のおひたし		マカロニケチャップソテー		ほうれん草とツナの和え物		切干大根と昆布の炒め物	
11月10日(月)		麩の揚げ煮		高野豆腐煮		高野豆腐の揚げ煮		麩の煮物		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)	238	カロリー(kcal)	283	カロリー(kcal)	344	カロリー(kcal)	239	カロリー(kcal)	261	カロリー(kcal)	251
6食	④	食塩相当量(g)	2.2	食塩相当量(g)	3	食塩相当量(g)	2.4	食塩相当量(g)	2.5	食塩相当量(g)	2	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。