

12月の予定

いろいろ亭メニュー表

| 第1週       |           |
|-----------|-----------|
| 注文日       | 発送日       |
| 11月11日(火) |           |
| }         | 11月26日(水) |
| 11月17日(月) |           |
| お届け内容     |           |
| 6食        | ①         |

| 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        |            | 肉野菜炒め     |            | カレイの野菜あんかけ       |            | ヘルシーハンバーグホワイトソース |            |     |
|--------------|------------|----------------|------------|-----------------|------------|-----------|------------|------------------|------------|------------------|------------|-----|
| 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        |            | 肉野菜炒め     |            | カレイの野菜あんかけ       |            | ヘルシーハンバーグホワイトソース |            |     |
| 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ぶり辛炒め |            | 小松菜と卵の炒め物 |            | 高野豆腐の炒め煮         |            | じゃがいものカレーソーテー    |            |     |
| ①            | 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         |            | ニラまんじゅう   |            | わかめとカニ風味かまぼこの和え物 |            | キャベツとちくわのからし和え   |            |     |
|              | 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           |            | 切干大根の和え物  |            | さつまいものいとこ煮       |            | 高野豆腐の揚げ煮         |            |     |
|              | カロリー(kcal) | 225            | カロリー(kcal) | 254             | カロリー(kcal) | 349       | カロリー(kcal) | 234              | カロリー(kcal) | 318              | カロリー(kcal) | 261 |
|              | 食塩相当量(g)   | 2.6            | 食塩相当量(g)   | 2.1             | 食塩相当量(g)   | 2.7       | 食塩相当量(g)   | 2.4              | 食塩相当量(g)   | 3                | 食塩相当量(g)   | 2.1 |

| 第2週       |          |
|-----------|----------|
| 注文日       | 発送日      |
| 11月18日(火) |          |
| }         | 12月3日(水) |
| 11月21日(金) |          |
| お届け内容     |          |
| 6食        | ②        |

| 豚肉とナスの味噌炒め |                | タラのカレーパン粉焼き |            | 鶏肉と野菜のクリーム煮 |            | 麻婆豆腐      |               | サバの味噌煮      |                    | 鶏肉のチリソース炒め |            |     |
|------------|----------------|-------------|------------|-------------|------------|-----------|---------------|-------------|--------------------|------------|------------|-----|
| 豚肉とナスの味噌炒め |                | タラのカレーパン粉焼き |            | 鶏肉と野菜のクリーム煮 |            | 麻婆豆腐      |               | サバの味噌煮      |                    | 鶏肉のチリソース炒め |            |     |
| しめじと野菜の炒り卵 |                | 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 |                    | 高野豆腐の卵とじ   |            |     |
| ②          | キャベツとちくわの胡麻酢和え |             | 人参とツナのしりしり |             | 白菜の磯和え     |           | 人参とこんにゃくのごま和え |             | マカロニケチャップソーテー      |            | ほうれん草のおひたし |     |
|            | マカロニベロンチーノ風    |             | 豆腐とひじきの炒め煮 |             | 麩の煮物       |           | 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 |            | オイスターソース和え |     |
|            | カロリー(kcal)     | 209         | カロリー(kcal) | 191         | カロリー(kcal) | 193       | カロリー(kcal)    | 212         | カロリー(kcal)         | 263        | カロリー(kcal) | 228 |
|            | 食塩相当量(g)       | 2.2         | 食塩相当量(g)   | 1.8         | 食塩相当量(g)   | 2.6       | 食塩相当量(g)      | 2.4         | 食塩相当量(g)           | 2.5        | 食塩相当量(g)   | 2.4 |

| 第3週       |           |
|-----------|-----------|
| 注文日       | 発送日       |
| 11月22日(土) |           |
| }         | 12月10日(水) |
| 12月1日(月)  |           |
| お届け内容     |           |
| 6食        | ③         |

| 豚肉のスタミナねぎ塩炒め |             |     | 白身魚の香るハーブ焼き     |     |              | てりやきヘルシーハンバーグ |               |     | 豚肉と玉ねぎのチャプチェ風 |     |             | カレイの二色揚げ |  |  | 揚げ鶏のねぎ塩だれ |  |  |
|--------------|-------------|-----|-----------------|-----|--------------|---------------|---------------|-----|---------------|-----|-------------|----------|--|--|-----------|--|--|
| 豚肉のスタミナねぎ塩炒め |             |     | 白身魚の香るハーブ焼き     |     |              | てりやきヘルシーハンバーグ |               |     | 豚肉と玉ねぎのチャプチェ風 |     |             | カレイの二色揚げ |  |  | 揚げ鶏のねぎ塩だれ |  |  |
| キャベツのそぼろ炒め   |             |     | こんにゃくとちくわのぶり辛炒め |     |              | ひじきの炒め煮       |               |     | きのこコーンのコンソメ炒め |     |             | 五目炒め     |  |  | 大根のそぼろ煮   |  |  |
| ③            | 揚げ豆腐のカニあんかけ |     | マカロニケチャップソーテー   |     | キャベツのツナサラダ   |               | ちくわとキャベツの生姜和え |     | 人参とこんにゃくのごま和え |     | わかめと数の酢味噌和え |          |  |  |           |  |  |
|              | 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 |               | 高野豆腐のおかか煮     |     | さつまいもと人参の甘煮   |     | 玉子焼き        |          |  |  |           |  |  |
|              | カロリー(kcal)  | 265 | カロリー(kcal)      | 186 | カロリー(kcal)   | 301           | カロリー(kcal)    | 234 | カロリー(kcal)    | 288 | カロリー(kcal)  | 290      |  |  |           |  |  |
|              | 食塩相当量(g)    | 2   | 食塩相当量(g)        | 2.5 | 食塩相当量(g)     | 2.8           | 食塩相当量(g)      | 2.6 | 食塩相当量(g)      | 1.7 | 食塩相当量(g)    | 3        |  |  |           |  |  |

| 第4週      |           |
|----------|-----------|
| 注文日      | 発送日       |
| 12月2日(火) |           |
| }        | 12月17日(水) |
| 12月8日(月) |           |
| お届け内容    |           |
| 6食       | ④         |

| 肉豆腐            |            | サバの南蛮漬け |                   | 鶏肉とキャベツの胡麻味噌炒め |            | 豚肉の卵とじ        |                | タラの田楽風   |              | 油淋鶏     |            |     |
|----------------|------------|---------|-------------------|----------------|------------|---------------|----------------|----------|--------------|---------|------------|-----|
| 肉豆腐            |            | サバの南蛮漬け |                   | 鶏肉とキャベツの胡麻味噌炒め |            | 豚肉の卵とじ        |                | タラの田楽風   |              | 油淋鶏     |            |     |
| キャベツとちくわの甘みそ炒め |            | 金平ごぼう   |                   | 五目炒め           |            | じゃがいものカレーソーテー |                | 高野豆腐の卵とじ |              | もやしの卵とじ |            |     |
| ④              | マッシュポテト    |         | がんもの含め煮           |                | マカロニクリーム和え |               | キャベツとちくわの胡麻酢和え |          | マカロニサラダ      |         | キャベツのツナサラダ |     |
|                | 人参とツナのしりしり |         | キャベツとほうれん草のしょうが和え |                | 玉子焼き       |               | 麩の揚げ煮          |          | もやしと小松菜のごま和え |         | 麩の煮物       |     |
|                | カロリー(kcal) | 217     | カロリー(kcal)        | 339            | カロリー(kcal) | 253           | カロリー(kcal)     | 238      | カロリー(kcal)   | 346     | カロリー(kcal) | 326 |
|                | 食塩相当量(g)   | 2       | 食塩相当量(g)          | 3              | 食塩相当量(g)   | 2.1           | 食塩相当量(g)       | 2.2      | 食塩相当量(g)     | 2.9     | 食塩相当量(g)   | 3   |

※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。