

第1週		豚肉と大根の旨煮											
注文日	発送日	豚肉と大根の旨煮		タラのカレーパン粉焼き		鶏肉の和風ソース		豆腐と豚肉の中華旨煮		サバの味噌煮		てりやきヘルシーハンバーグ	
4月15日(火)	4月30日(水)	豚肉と大根の旨煮		タラのカレーパン粉焼き		鶏肉の和風ソース		豆腐と豚肉の中華旨煮		サバの味噌煮		てりやきヘルシーハンバーグ	
}		高野豆腐の卵とじ		五目炒め		こんにゃくとちくわのピリ辛炒め		小松菜と油揚げの煮びたし		小松菜とツナの煮びたし		ひじきの炒め煮	
4月21日(月)		① わかめと麩の酢味噌和え		人参とツナのしりしり		マカロニサラダ		カニ風味シューマイ		マカロニケチャップソテー		キャベツとツナのサラダ	
お届け内容		さつまいもと人参の甘煮		豆腐とひじきの炒め煮		麩の揚げ煮		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			
6食 ①		カロリー(kcal)	248	カロリー(kcal)	191	カロリー(kcal)	349	カロリー(kcal)	225	カロリー(kcal)	263	カロリー(kcal)	301
		食塩相当量(g)	2.5	食塩相当量(g)	1.8	食塩相当量(g)	2.7	食塩相当量(g)	2.6	食塩相当量(g)	2.5	食塩相当量(g)	2.8

第2週		麻婆豆腐		白身魚の香るハーブ焼き		鶏肉のトマトソース		回鍋肉		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	麻婆豆腐		白身魚の香るハーブ焼き		鶏肉のトマトソース		回鍋肉		タラの中華あんかけ		鶏肉とキャベツの胡麻味噌炒め	
4月22日(火)	5月14日(水)	小松菜と卵の炒め物		こんにゃくとちくわのピリ辛炒め		もやしの卵とじ		白菜とちくわの炒め煮		金平ごぼう		五目炒め	
}		② 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		ほうれん草のおひたし		カニ風味シューマイ		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	
5月2日(金)		野菜のカレー炒め		豆腐とひじきの炒め煮		高野豆腐の揚げ煮		切干大根の和え物		麩の揚げ煮		玉子焼き	
お届け内容		カロリー(kcal)	212	カロリー(kcal)	186	カロリー(kcal)	344	カロリー(kcal)	226	カロリー(kcal)	242	カロリー(kcal)	253
6食 ②		食塩相当量(g)	2.4	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)	3	食塩相当量(g)	2.1

第3週		豚肉の卵とじ		カレイの薬味ソース		揚げ鶏のねぎ塩だれ		ハンバーグデミグラスソース		サバのカレー照り焼き		ごまマヨチキン	
注文日	発送日	豚肉の卵とじ		カレイの薬味ソース		揚げ鶏のねぎ塩だれ		ハンバーグデミグラスソース		サバのカレー照り焼き		ごまマヨチキン	
5月3日(土)	5月21日(水)	じゃがいものカレーソテー		じゃがいもの金平		大根のそぼろ煮		小松菜と油揚げの煮びたし		切干大根と大豆の煮物		豆腐入り八宝菜	
}		③ 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		わかめと麩の酢味噌和え		揚げ豆腐のカニあんかけ		ほうれん草とツナの和え物		がんもの含め煮	
5月12日(月)		麩の揚げ煮		高野豆腐煮		玉子焼き		マッシュポテト		人参とコーンのバター炒め		切干大根の和え物	
お届け内容		カロリー(kcal)	238	カロリー(kcal)	283	カロリー(kcal)	290	カロリー(kcal)	247	カロリー(kcal)	261	カロリー(kcal)	324
6食	③	食塩相当量(g)	2.2	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	食塩相当量(g)	3

第4週		肉豆腐		サバの南蛮漬け		鶏肉と野菜の甘酢炒め煮		豚肉とナスの味噌炒め		カレイの野菜あんかけ		油淋鶏							
注文日	発送日	肉豆腐		サバの南蛮漬け		鶏肉と野菜の甘酢炒め煮		豚肉とナスの味噌炒め		カレイの野菜あんかけ		油淋鶏							
5月13日(火)	5月28日(水)	キャベツとちくわの甘みそ炒め		金平ごぼう		キャベツとツナのしりしり		しめじと野菜の炒り卵		高野豆腐の炒め煮		もやしの卵とじ							
}		④ マッシュポテト		がんもの含め煮		切干大根と昆布の炒め物		キャベツとちくわの胡麻酢和え		わかめとカニ風味かまぼこの和え物		キャベツのツナサラダ							
5月19日(月)		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		ひじき豆煮		マカロニベロンチーノ風		さつまいものいとこ煮		麩の煮物							
お届け内容		カロリー(kcal)		217	カロリー(kcal)		339	カロリー(kcal)		251	カロリー(kcal)		209	カロリー(kcal)		318	カロリー(kcal)		326
6食 ④		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)		3	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。