

第1週		肉野菜炒め		カレーの二色揚げ		鶏肉のチリソース炒め		厚揚げのそぼろ中華炒め		ブリの照り焼き		ヘルシーハンバーグホワイトソース	
注文日	発送日	肉野菜炒め	カレーの二色揚げ	鶏肉のチリソース炒め	厚揚げのそぼろ中華炒め	ブリの照り焼き	ヘルシーハンバーグホワイトソース						
5月20日(火)	6月4日(水)	小松菜と卵の炒め物	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	豆腐入り八宝菜	じゃがいものカレーソーテー						
		① ニラまんじゅう	人参とこんにゃくのごま和え	ほうれん草のおひたし	人参とツナのしりしり	マッシュポテト	キャベツとちくわのからし和え						
		切干大根の和え物	さつまいもと人参の甘煮	オイスターソース和え	野菜のカレー炒め	キャベツとちくわの胡麻酢和え	高野豆腐の揚げ煮						
お届け内容		カロリー(kcal)	234	カロリー(kcal)	288	カロリー(kcal)	228	カロリー(kcal)	187	カロリー(kcal)	235	カロリー(kcal)	261
6食 ①		食塩相当量(g)	2.4	食塩相当量(g)	1.7	食塩相当量(g)	2.4	食塩相当量(g)	2.7	食塩相当量(g)	2.8	食塩相当量(g)	2.1

第2週		豆腐と豚肉の中華旨煮		タラのカレーパン粉焼き		鶏肉と野菜のトマト煮込み		豚肉と大根の旨煮		白身魚の竜田揚げ		鶏肉と野菜のクリーム煮	
注文日	発送日	豆腐と豚肉の中華旨煮	タラのカレーパン粉焼き	鶏肉と野菜のトマト煮込み	豚肉と大根の旨煮	白身魚の竜田揚げ	鶏肉と野菜のクリーム煮						
5月27日(火)	6月11日(水)	小松菜と油揚げの煮びたし	五目炒め	小松菜と卵の炒め物	高野豆腐の卵とじ	春雨とそぼろのピリ辛炒め	ひじきの炒め煮						
		② カニ風味シューマイ	人参とツナのしりしり	がんもの含め煮	わかめと麩の酢味噌和え	小松菜と人参の和え物	白菜の磯和え						
		野菜のカレー炒め	豆腐とひじきの炒め煮	大根の甘みそ炒め	さつまいもと人参の甘煮	ゆずみそ大根	麩の煮物						
お届け内容		カロリー(kcal)	225	カロリー(kcal)	191	カロリー(kcal)	212	カロリー(kcal)	248	カロリー(kcal)	214	カロリー(kcal)	193
6食 ②		食塩相当量(g)	2.6	食塩相当量(g)	1.8	食塩相当量(g)	2.4	食塩相当量(g)	2.5	食塩相当量(g)	2.2	食塩相当量(g)	2.6

第3週		豚肉と玉ねぎのチャブチエ風		サバのムニエルトマトソース		てりやきヘルシーハンバーグ		豚肉の生姜焼き		タラのカレークリーム煮		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	サバのムニエルトマトソース	てりやきヘルシーハンバーグ	豚肉の生姜焼き	タラのカレークリーム煮	鶏肉の和風ソース						
6月3日(火)	6月18日(水)	きのこコンソメ炒め	しめじと野菜の炒り卵	ひじきの炒め煮	切干大根煮	小松菜とツナの煮びたし	こんにゃくとちくわのピリ辛炒め						
		③ ちくわとキャベツの生姜和え	豆腐とわかめの和え物	キャベツのツナサラダ	キャベツとちくわのからし和え	ふーちゃんシューマイ	マカロニサラダ						
		高野豆腐のおかか煮	ツナとコーンのマッシュポテト	もやしと小松菜のごま和え	玉子焼き	金時豆甘煮	麩の揚げ煮						
お届け内容		カロリー(kcal)	234	カロリー(kcal)	254	カロリー(kcal)	301	カロリー(kcal)	286	カロリー(kcal)	251	カロリー(kcal)	349
6食 ③		食塩相当量(g)	2.6	食塩相当量(g)	2.1	食塩相当量(g)	2.8	食塩相当量(g)	3	食塩相当量(g)	1.8	食塩相当量(g)	2.7

第4週		豚肉の卵とじ		白身魚の香るハーブ焼き		ごまマヨチキン		麻婆豆腐		サバのみぞれ煮		揚げ鶏のねぎ塩だれ	
注文日	発送日	豚肉の卵とじ	白身魚の香るハーブ焼き	ごまマヨチキン	麻婆豆腐	サバのみぞれ煮	揚げ鶏のねぎ塩だれ						
6月10日(火)	6月25日(水)	じゃがいものカレーソーテー	こんにゃくとちくわのピリ辛炒め	豆腐入り八宝菜	小松菜と卵の炒め物	白菜とちくわの炒め煮	大根のそぼろ煮						
		④ キャベツとちくわの胡麻酢和え	マカロニエケチャップソーテー	がんもの含め煮	人参とこんにゃくのごま和え	ほうれん草のおひたし	わかめと麩の酢味噌和え						
		麩の揚げ煮	豆腐とひじきの炒め煮	切干大根の和え物	野菜のカレー炒め	高野豆腐煮	玉子焼き						
お届け内容		カロリー(kcal)	238	カロリー(kcal)	186	カロリー(kcal)	324	カロリー(kcal)	212	カロリー(kcal)	327	カロリー(kcal)	290
6食 ④		食塩相当量(g)	2.2	食塩相当量(g)	2.5	食塩相当量(g)	3	食塩相当量(g)	2.4	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。