

8月の予定

いろいろメニュー表

第1週		豚肉の卵とじ						カレーの薬味ソース		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		油淋鶏	
注文日	発送日	豚肉の卵とじ		カレーの薬味ソース		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		油淋鶏					
7月15日(火)	7月30日(水)	じゃがいものカレーソー		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		もやしの卵とじ					
お届け内容		① 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		キャベツのツナサラダ					
6食 ①		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) 326					
		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2週		肉豆腐		サバの南蛮漬け		鶏肉とキャベツの胡麻味噌炒め		回鍋肉		カレーの野菜あんかけ		鶏肉のトマトソース					
注文日	発送日	肉豆腐		サバの南蛮漬け		鶏肉とキャベツの胡麻味噌炒め		回鍋肉		カレーの野菜あんかけ		鶏肉のトマトソース					
7月19日(土)	8月6日(水)	キャベツとちくわの甘みそ炒め		金平ごぼう		五目炒め		白菜とちくわの炒め煮		高野豆腐の炒め煮		もやしの卵とじ					
お届け内容		② マッシュポテト		がんもの含め煮		マカロニクリーム和え		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		ほうれん草のおひたし					
6食 ②		カロリー(kcal) 217		カロリー(kcal) 339		カロリー(kcal) 253		カロリー(kcal) 226		カロリー(kcal) 318		カロリー(kcal) 344					
		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) 2.6		食塩相当量(g) 3		食塩相当量(g) 2.4					
第3週		肉野菜炒め		カレーの二色揚げ		てりやきヘルシーハンバーグ		豚肉とナスの味噌炒め		タラの中華あんかけ		鶏肉のチリソース炒め					
注文日	発送日	肉野菜炒め		カレーの二色揚げ		てりやきヘルシーハンバーグ		豚肉とナスの味噌炒め		タラの中華あんかけ		鶏肉のチリソース炒め					
7月29日(火)	8月13日(水)	小松菜と卵の炒め物		五目炒め		ひじきの炒め煮		しめじと野菜の炒り卵		金平ごぼう		高野豆腐の卵とじ					
お届け内容		③ ニラまんじゅう		人参とこんにゃくのごま和え		キャベツのツナサラダ		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		ほうれん草のおひたし					
6食 ③		カロリー(kcal) 234		カロリー(kcal) 288		カロリー(kcal) 301		カロリー(kcal) 209		カロリー(kcal) 242		カロリー(kcal) 228					
		食塩相当量(g) 2.4		食塩相当量(g) 1.7		食塩相当量(g) 2.8		食塩相当量(g) 2.2		食塩相当量(g) 3		食塩相当量(g) 2.4					
第4週		豚肉のスタミナねぎ塩炒め		サバのムニエルトマトソース		鶏肉と野菜の甘酢炒め煮		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					
注文日	発送日	豚肉のスタミナねぎ塩炒め		サバのムニエルトマトソース		鶏肉と野菜の甘酢炒め煮		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					
8月5日(火)	8月27日(水)	キャベツのそぼろ炒め		しめじと野菜の炒り卵		キャベツとツナのしりしり		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					
お届け内容		④ 揚げ豆腐のカニあんかけ		豆腐とわかめの和え物		切干大根と昆布の炒め物		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					
6食 ④		カロリー(kcal) 265		カロリー(kcal) 254		カロリー(kcal) 251		カロリー(kcal) 225		カロリー(kcal) 191		カロリー(kcal) 212					
		食塩相当量(g) 2		食塩相当量(g) 2.1		食塩相当量(g) 2.1		食塩相当量(g) 2.6		食塩相当量(g) 1.8		食塩相当量(g) 2.4					

※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。