

9月の予定

いろいろ亭メニュー表

第1週		麻婆豆腐		タラの田楽風		油淋鶏		豚肉の生姜焼き		サバのカレー照り焼き		ごまマヨチキン	
注文日	発送日	麻婆豆腐		タラの田楽風		油淋鶏		豚肉の生姜焼き		サバのカレー照り焼き		ごまマヨチキン	
8月19日(火)	9月3日(水)	小松菜と卵の炒め物		高野豆腐の卵とじ		もやしの卵とじ		切干大根煮		切干大根と大豆の煮物		豆腐入り八宝菜	
8月25日(月)		人参とこんにゃくのごま和え		マカロニサラダ		キャベツのツナサラダ		キャベツとちくわのからし和え		ほうれん草とツナの和え物		がんもの含め煮	
お届け内容		野菜のカレー炒め		もやしと小松菜のごま和え		麩の煮物		玉子焼き		人参とコーンのバター炒め		切干大根の和え物	
6食 ①		カロリー(kcal)	212	カロリー(kcal)	346	カロリー(kcal)	326	カロリー(kcal)	286	カロリー(kcal)	261	カロリー(kcal)	324
		食塩相当量(g)	2.4	食塩相当量(g)	2.9	食塩相当量(g)	3	食塩相当量(g)	3	食塩相当量(g)	2	食塩相当量(g)	3

第2週		豚肉と玉ねぎのチャプチェ風		カレイの薬味ソース		揚げ鶏のねぎ塩だれ		ハンバーグ大根おろし		タラのカレークリーム煮		鶏肉のトマトソース	
注文日	発送日	豚肉と玉ねぎのチャプチェ風		カレイの薬味ソース		揚げ鶏のねぎ塩だれ		ハンバーグ大根おろし		タラのカレークリーム煮		鶏肉のトマトソース	
8月26日(火)	9月10日(水)	きのこコーンのコンソメ炒め		じゃがいもの金平		大根のそぼろ煮		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		もやしの卵とじ	
9月1日(月)		ちくわとキャベツの生姜和え		しめじともやしのナムル		わかめと麩の酢味噌和え		マカロニケチャップソテー		ふーちゃんシューマイ		ほうれん草のおひたし	
お届け内容		高野豆腐のおかか煮		高野豆腐煮		玉子焼き		麩の煮物		金時豆甘煮		高野豆腐の揚げ煮	
6食 ②		カロリー(kcal)	234	カロリー(kcal)	283	カロリー(kcal)	290	カロリー(kcal)	239	カロリー(kcal)	251	カロリー(kcal)	344
		食塩相当量(g)	2.6	食塩相当量(g)	3	食塩相当量(g)	3	食塩相当量(g)	2.5	食塩相当量(g)	1.8	食塩相当量(g)	2.4

第3週		豚肉とナスの味噌炒め		サバのみぞれ煮		鶏肉とキャベツの胡麻味噌炒め		肉野菜炒め		白身魚の香るハーブ焼き		親子煮	
注文日	発送日	豚肉とナスの味噌炒め		サバのみぞれ煮		鶏肉とキャベツの胡麻味噌炒め		肉野菜炒め		白身魚の香るハーブ焼き		親子煮	
9月2日(火)	9月17日(水)	しめじと野菜の炒り卵		白菜とちくわの炒め煮		五目炒め		小松菜と卵の炒め物		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	
9月8日(月)		キャベツとちくわの胡麻酢和え		ほうれん草のおひたし		マカロニクリーム和え		ニラまんじゅう		マカロニケチャップソテー		揚げ豆腐のカニあんかけ	
お届け内容		マカロニベロリチーノ風		高野豆腐煮		玉子焼き		切干大根の和え物		豆腐とひじきの炒め煮		オイスターソース和え	
6食 ③		カロリー(kcal)	209	カロリー(kcal)	327	カロリー(kcal)	253	カロリー(kcal)	234	カロリー(kcal)	186	カロリー(kcal)	225
		食塩相当量(g)	2.2	食塩相当量(g)	2.9	食塩相当量(g)	2.1	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4週		肉豆腐		カレイの野菜あんかけ		鶏肉の和風ソース		豆腐と豚肉の中華旨煮		サバのムニエルトマトソース		てりやきヘルシーハンバーグ	
注文日	発送日	肉豆腐		カレイの野菜あんかけ		鶏肉の和風ソース		豆腐と豚肉の中華旨煮		サバのムニエルトマトソース		てりやきヘルシーハンバーグ	
9月9日(火)	9月24日(水)	キャベツとちくわの甘みそ炒め		高野豆腐の炒め煮		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		しめじと野菜の炒り卵		ひじきの炒め煮	
9月12日(金)		マッシュポテト		わかめとカニ風味かまぼこの和え物		マカロニサラダ		カニ風味シューマイ		豆腐とわかめの和え物		キャベツのツナサラダ	
お届け内容		人参とツナのしりしり		さつまいものいとこ煮		麩の揚げ煮		野菜のカレー炒め		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	
6食 ④		カロリー(kcal)	217	カロリー(kcal)	318	カロリー(kcal)	349	カロリー(kcal)	225	カロリー(kcal)	254	カロリー(kcal)	301
		食塩相当量(g)	2	食塩相当量(g)	3	食塩相当量(g)	2.7	食塩相当量(g)	2.6	食塩相当量(g)	2.1	食塩相当量(g)	2.8

※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。