

1月の予定

いろいろ亭メニュー表

第1週											
注文日	発送日	厚揚げのそぼろ中華炒め		カレーの薬味ソース		鶏肉のトマトソース		ハンバーグデミグラスソース		サバのカレー照り焼き	
12月9日(火)		厚揚げのそぼろ中華炒め		カレーの薬味ソース		鶏肉のトマトソース		ハンバーグデミグラスソース		サバのカレー照り焼き	
}	12月24日(水)	こんにゃくとちくわのピリ辛炒め		じゃがいもの金平		もやしの卵とじ		小松菜と油揚げの煮びたし		切干大根と大豆の煮物	
12月15日(月)		人参とツナのしりしり		しめじともやしのナムル		ほうれん草のおひたし		揚げ豆腐のカニあんかけ		ほうれん草とツナの和え物	
お届け内容		野菜のカレー炒め		高野豆腐煮		高野豆腐の揚げ煮		マッシュポテト		人参とコーンのバター炒め	
6食	①	カロリー(kcal)	187	カロリー(kcal)	283	カロリー(kcal)	344	カロリー(kcal)	247	カロリー(kcal)	261
		食塩相当量(g)	2.7	食塩相当量(g)	3	食塩相当量(g)	2.4	食塩相当量(g)	1.8	食塩相当量(g)	2
第2週											
注文日	発送日	豚肉の生姜焼き		タラの中華あんかけ		鶏肉と野菜のトマト煮込み		豚肉と大根の旨煮		サバのみぞれ煮	
12月16日(火)		豚肉の生姜焼き		タラの中華あんかけ		鶏肉と野菜のトマト煮込み		豚肉と大根の旨煮		サバのみぞれ煮	
}	1月14日(水)	切干大根煮		金平ごぼう		小松菜と卵の炒め物		高野豆腐の卵とじ		白菜とちくわの炒め煮	
1月5日(月)		キャベツとちくわのからし和え		わかめとカニ風味かまぼこの和え物		がんもの含め煮		わかめと麩の酢味噌和え		ほうれん草のおひたし	
お届け内容		玉子焼き		麩の揚げ煮		大根の甘みそ炒め		さつまいもと人参の甘煮		高野豆腐煮	
6食	②	カロリー(kcal)	286	カロリー(kcal)	242	カロリー(kcal)	212	カロリー(kcal)	248	カロリー(kcal)	327
		食塩相当量(g)	3	食塩相当量(g)	3	食塩相当量(g)	2.4	食塩相当量(g)	2.5	食塩相当量(g)	2.9
第3週											
注文日	発送日	豚肉とナスの味噌炒め		タラのカレークリーム煮		鶏肉と野菜の甘酢炒め煮		麻婆豆腐		カレーの野菜あんかけ	
1月6日(火)		豚肉とナスの味噌炒め		タラのカレークリーム煮		鶏肉と野菜の甘酢炒め煮		麻婆豆腐		カレーの野菜あんかけ	
}	1月21日(水)	しめじと野菜の炒り卵		小松菜とツナの煮びたし		キャベツとツナのしりしり		小松菜と卵の炒め物		高野豆腐の炒め煮	
1月9日(金)		キャベツとちくわの胡麻酢和え		ふーちゃんシューマイ		切干大根と昆布の炒め物		人参とこんにゃくのごま和え		わかめとカニ風味かまぼこの和え物	
お届け内容		マカロニベベロンチーノ風		金時豆甘煮		ひじき豆煮		野菜のカレー炒め		さつまいものいとこ煮	
6食	③	カロリー(kcal)	209	カロリー(kcal)	251	カロリー(kcal)	251	カロリー(kcal)	212	カロリー(kcal)	318
		食塩相当量(g)	2.2	食塩相当量(g)	1.8	食塩相当量(g)	2.1	食塩相当量(g)	2.4	食塩相当量(g)	3
第4週											
注文日	発送日	豆腐と豚肉の中華旨煮		ブリの照り焼き		ヘルシーハンバーグホワイトソース		肉野菜炒め		白身魚の竜田揚げ	
1月10日(土)		豆腐と豚肉の中華旨煮		ブリの照り焼き		ヘルシーハンバーグホワイトソース		肉野菜炒め		白身魚の竜田揚げ	
}	1月28日(水)	小松菜と油揚げの煮びたし		豆腐入り八宝菜		じゃがいものカレーソテー		小松菜と卵の炒め物		春雨とそぼろのピリ辛炒め	
1月19日(月)		カニ風味シューマイ		マッシュポテト		キャベツとちくわのからし和え		ニラまんじゅう		小松菜と人参の和え物	
お届け内容		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		切干大根の和え物		ゆずみそ大根	
6食	④	カロリー(kcal)	225	カロリー(kcal)	235	カロリー(kcal)	261	カロリー(kcal)	234	カロリー(kcal)	214
		食塩相当量(g)	2.6	食塩相当量(g)	2.8	食塩相当量(g)	2.1	食塩相当量(g)	2.4	食塩相当量(g)	2.2

※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。