

## 1月の予定

## いろどり亭メニュー表

第1週		厚揚げのそぼろ中華炒め	カレイの薑味ソース	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	ごまマヨチキン
注文日	発送日	厚揚げのそぼろ中華炒め	カレイの薑味ソース	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	ごまマヨチキン
12月9日(火)	12月24日(水)	こんにゃくちくわのビリ辛炒め	じゃがいもの金平	もやしの卵じ	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
12月15日(月)	①	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	がんもの含め煮
お届け内容	6食 ①	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	切干大根の和え物
		カロリー(kcal)	187	カロリー(kcal)	283	カロリー(kcal)	344
		食塩相当量(g)	2.7	食塩相当量(g)	3	食塩相当量(g)	2.4
						カロリー(kcal)	261
						食塩相当量(g)	2
						食塩相当量(g)	3

  

第2週		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	親子煮
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	親子煮
12月16日(火)	1月14日(水)	切干大根煮	金平ごぼう	小松菜と卵の炒め物	高野豆腐の卵じ	白菜とちくわの炒め煮	小松菜と油揚げの煮びたし
1月5日(月)	②	キヤ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	わかめと鶏の酢味噌和え	ほうれん草のおひたし	揚げ豆腐のカニあんかけ
お届け内容	6食 ②	玉子焼き	麸の揚げ煮	大根の甘み炒め	さつまいもと人参の甘煮	高野豆腐煮	オイスターソース和え
		カロリー(kcal)	286	カロリー(kcal)	242	カロリー(kcal)	212
		食塩相当量(g)	3	食塩相当量(g)	3	食塩相当量(g)	2.4
						カロリー(kcal)	248
						食塩相当量(g)	2.5
						食塩相当量(g)	2.9
						食塩相当量(g)	2.4

  

第3週		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	カレイの野菜あんかけ	鶏肉の和風ソース
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	カレイの野菜あんかけ	鶏肉の和風ソース
1月6日(火)	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	キヤ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	こんにゃくちくわのビリ辛炒め
1月9日(金)	③	キヤベツとちくわの胡麻酢和え	ふーちゃんシユーマイ	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	マカロニサラダ
お届け内容	6食 ③	マカロニペペロンチーノ風	金時豆甘煮	ひじき豆煮	野菜のカレー炒め	さつまいものいご煮	麸の揚げ煮
		カロリー(kcal)	209	カロリー(kcal)	251	カロリー(kcal)	251
		食塩相当量(g)	2.2	食塩相当量(g)	1.8	食塩相当量(g)	2.1
						カロリー(kcal)	212
						食塩相当量(g)	2.4
						食塩相当量(g)	3
						食塩相当量(g)	2.7

  

第4週		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	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	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	鶏肉と野菜のクリーム煮
1月10日(土)	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	春雨とそぼろのビリ辛炒め	ひじきの炒め煮
1月19日(月)	④	カニ風味シユーマイ	マッシュポテト	キヤベツとちくわの胡麻酢和え	ニラまんじゅう	小松菜と人参の和え物	白菜の磯和え
お届け内容	6食 ④	野菜のカレー炒め	高野豆腐の揚げ煮	切干大根の和え物	ゆずみそ大根	麸の煮物	
		カロリー(kcal)	225	カロリー(kcal)	235	カロリー(kcal)	261
		食塩相当量(g)	2.6	食塩相当量(g)	2.8	食塩相当量(g)	2.1
						カロリー(kcal)	234
						食塩相当量(g)	2.4
						カロリー(kcal)	214
						食塩相当量(g)	2.2
						食塩相当量(g)	2.6

※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。