

## 2月の予定

## いろどり亭メニュー表

第1週		豚肉と玉ねぎのチャプチエ風	白身魚の香るハーブ焼き	鶏肉とキャベツの胡麻味噌炒め	ハンバーグデミグラスソース	タラの田楽風	ごまマヨチキン
注文日	発送日	豚肉と玉ねぎのチャプチエ風	白身魚の香るハーブ焼き	鶏肉とキャベツの胡麻味噌炒め	ハンバーグデミグラスソース	タラの田楽風	ごまマヨチキン
1月20日(火)	2月4日(水)	きのこヒーフのコンソメ炒め	こんにゃくとちくわのビリ辛炒め	五目炒め	小松菜と油揚げの煮びたし	高野豆腐の卵じ	豆腐入り八宝菜
1月26日(月)	2月4日(水)	① ちくわとキャベツの生姜和え	マカロニケチャップソテー	マカロニクリーム和え	揚げ豆腐のカニあんかけ	マカロニサラダ	がんもの含め煮
お届け内容	6食 ①	高野豆腐のおかか煮	豆腐とひじきの炒め煮	玉子焼き	マッシュポテト	もやしと小松菜のごま和え	切干大根の和え物
		カロリー(kcal)	234	カロリー(kcal)	186	カロリー(kcal)	253
		食塩相当量(g)	2.6	食塩相当量(g)	2.5	食塩相当量(g)	2.1
第2週		豚肉と大根の旨煮	サバのカレー照り焼き	鶏肉と野菜のトマト煮込み	肉豆腐	カレイの薬味ソース	親子煮
注文日	発送日	豚肉と大根の旨煮	サバのカレー照り焼き	鶏肉と野菜のトマト煮込み	肉豆腐	カレイの薬味ソース	親子煮
1月27日(火)	2月11日(水)	高野豆腐の卵じ	切干大根と大豆の煮物	小松菜と卵の炒め物	キャベツとちくわの甘み炒め	じゃがいもの金平	小松菜と油揚げの煮びたし
2月2日(月)	2月11日(水)	② わかめと麩の酢味噌和え	ほうれん草とツナの和え物	がんもの含め煮	マッシュポテト	しめじともやしのナムル	揚げ豆腐のカニあんかけ
お届け内容	6食 ②	さつまいもと人参の甘煮	人参とコーンのバター炒め	大根の甘み炒め	人参とツナのしりしり	高野豆腐煮	オイスターソース和え
		カロリー(kcal)	248	カロリー(kcal)	261	カロリー(kcal)	212
		食塩相当量(g)	2.5	食塩相当量(g)	2	食塩相当量(g)	2.4
第3週		豚肉の生姜焼き	タラのカレークリーム煮	てりやきヘルシーハンバーグ	麻婆豆腐	カレイの野菜あんかけ	鶏肉のトマトソース
注文日	発送日	豚肉の生姜焼き	タラのカレークリーム煮	てりやきヘルシーハンバーグ	麻婆豆腐	カレイの野菜あんかけ	鶏肉のトマトソース
2月3日(火)	2月18日(水)	切干大根煮	小松菜とツナの煮びたし	ひじきの炒め煮	小松菜と卵の炒め物	高野豆腐の炒め煮	もやしの卵じ
2月9日(月)	2月18日(水)	③ キャベツとちくわのからし和え	ふーちゃんシューマイ	キャベツのツナサラダ	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	ほうれん草のおひたし
お届け内容	6食 ③	玉子焼き	金時豆甘煮	もやしと小松菜のごま和え	野菜のカレー炒め	さつまいものいご煮	高野豆腐の揚げ煮
		カロリー(kcal)	286	カロリー(kcal)	251	カロリー(kcal)	301
		食塩相当量(g)	3	食塩相当量(g)	1.8	食塩相当量(g)	2.8
第4週		厚揚げのそぼろ中華炒め	タラの中華あんかけ	鶏肉のチリソース炒め	肉野菜炒め	サバのムニエルトマトソース	鶏肉と野菜の甘酢炒め煮
注文日	発送日	厚揚げのそぼろ中華炒め	タラの中華あんかけ	鶏肉のチリソース炒め	肉野菜炒め	サバのムニエルトマトソース	鶏肉と野菜の甘酢炒め煮
2月10日(火)	2月25日(水)	こんにゃくとちくわのビリ辛炒め	金平ごぼう	高野豆腐の卵じ	小松菜と卵の炒め物	しめじと野菜の炒り卵	キャベツとツナのしりしり
2月16日(月)	2月25日(水)	④ 人参とツナのしりしり	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	ニラまんじゅう	豆腐とわかめの和え物	切干大根と昆布の炒め物
お届け内容	6食 ④	野菜のカレー炒め	麩の揚げ煮	オイスターソース和え	切干大根の和え物	ツナとコーンのマッシュポテト	ひじき豆煮
		カロリー(kcal)	187	カロリー(kcal)	242	カロリー(kcal)	228
		食塩相当量(g)	2.7	食塩相当量(g)	3	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。