

3月の予定

いろいろメニュー表

第1週		回鍋肉	サバの南蛮漬け	鶏肉の和風ソース	ハンバーグ大根おろし	ブリの照り焼き	揚げ鶏のねぎ塩だれ
注文日	発送日	回鍋肉	サバの南蛮漬け	鶏肉の和風ソース	ハンバーグ大根おろし	ブリの照り焼き	揚げ鶏のねぎ塩だれ
2月17日(火)	3月4日(水)	白菜とちくわの炒め煮	金平ごぼう	こんにゃくとちくわのピリ辛炒め	キャベツとちくわの甘みそ炒め	豆腐入り八宝菜	大根のそぼろ煮
2月20日(金)		① カニ風味シューマイ	がんもの含め煮	マカロニサラダ	マカロニケチャップソテー	マッシュポテト	わかめと麩の酢味噌和え
お届け内容		切干大根の和え物	キャベツとほうれん草のしょうが和え	麩の揚げ煮	麩の煮物	キャベツとちくわの胡麻酢和え	玉子焼き
6食 ①		カロリー(kcal) 226	カロリー(kcal) 339	カロリー(kcal) 349	カロリー(kcal) 239	カロリー(kcal) 235	カロリー(kcal) 290
		食塩相当量(g) 2.6	食塩相当量(g) 3	食塩相当量(g) 2.7	食塩相当量(g) 2.5	食塩相当量(g) 2.8	食塩相当量(g) 3
第2週		豚肉とナスの味噌炒め	タラの田楽風	ごまマヨチキン	豆腐と豚肉の中華旨煮	サバのみぞれ煮	鶏肉とキャベツの胡麻味噌炒め
注文日	発送日	豚肉とナスの味噌炒め	タラの田楽風	ごまマヨチキン	豆腐と豚肉の中華旨煮	サバのみぞれ煮	鶏肉とキャベツの胡麻味噌炒め
2月21日(土)	3月11日(水)	しめじと野菜の炒り卵	高野豆腐の卵とじ	豆腐入り八宝菜	小松菜と油揚げの煮びたし	白菜とちくわの炒め煮	五目炒め
3月2日(月)		② キャベツとちくわの胡麻酢和え	マカロニサラダ	がんもの含め煮	カニ風味シューマイ	ほうれん草のおひたし	マカロニクリーム和え
お届け内容		マカロニペペロンチーノ風	ちやしと小松菜のごま和え	切干大根の和え物	野菜のカレー炒め	高野豆腐煮	玉子焼き
6食 ②		カロリー(kcal) 209	カロリー(kcal) 346	カロリー(kcal) 324	カロリー(kcal) 225	カロリー(kcal) 327	カロリー(kcal) 253
		食塩相当量(g) 2.2	食塩相当量(g) 2.9	食塩相当量(g) 3	食塩相当量(g) 2.6	食塩相当量(g) 2.9	食塩相当量(g) 2.1
第3週		豚肉の卵とじ	サバの味噌煮	油淋鶏	豚肉と大根の旨煮	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	豚肉の卵とじ	サバの味噌煮	油淋鶏	豚肉と大根の旨煮	タラのカレーパン粉焼き	鶏肉と野菜のトマト煮込み
3月3日(火)	3月18日(水)	じゃがいものカレーソテー	小松菜とツナの煮びたし	もやしの卵とじ	高野豆腐の卵とじ	五目炒め	小松菜と卵の炒め物
3月9日(月)		③ キャベツとちくわの胡麻酢和え	マカロニケチャップソテー	キャベツのツナサラダ	わかめと麩の酢味噌和え	人参とツナのしりしり	豆腐とひじきの炒め煮
お届け内容		麩の揚げ煮	キャベツとカニ風味かまぼこの辛し和え	麩の煮物	さつまいもと人参の甘煮	大豆とひじきの炒め煮	大根の甘みそ炒め
6食 ③		カロリー(kcal) 238	カロリー(kcal) 263	カロリー(kcal) 326	カロリー(kcal) 248	カロリー(kcal) 191	カロリー(kcal) 212
		食塩相当量(g) 2.2	食塩相当量(g) 2.5	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4週		豚肉の生姜焼き	タラのカレークリーム煮	親子煮	豚肉と玉ねぎのチャブチエ風	カレイの二色揚げ	てりやきヘルシーハンバーグ
注文日	発送日	豚肉の生姜焼き	タラのカレークリーム煮	親子煮	豚肉と玉ねぎのチャブチエ風	カレイの二色揚げ	てりやきヘルシーハンバーグ
3月10日(火)	3月25日(水)	切干大根煮	小松菜とツナの煮びたし	小松菜と油揚げの煮びたし	きのこコンソメのコンソメ炒め	五目炒め	ひじきの炒め煮
3月16日(月)		④ キャベツとちくわのからし和え	ふーちゃんシューマイ	揚げ豆腐のカニあんかけ	ちくわとキャベツの生姜和え	人参とこんにゃくのごま和え	キャベツのツナサラダ
お届け内容		玉子焼き	金時豆甘煮	オイスターソース和え	高野豆腐のおかか煮	さつまいもと人参の甘煮	もやしと小松菜のごま和え
6食 ④		カロリー(kcal) 286	カロリー(kcal) 251	カロリー(kcal) 225	カロリー(kcal) 234	カロリー(kcal) 288	カロリー(kcal) 301
		食塩相当量(g) 3	食塩相当量(g) 2.9	食塩相当量(g) 2.4	食塩相当量(g) 2.6	食塩相当量(g) 1.7	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。