

4月の予定

いろいろメニュー表

第1週		肉野菜炒め	カレーの薬味ソース	鶏肉のチリソース炒め	豚肉のスタミナねぎ塩炒め	白身魚の香るハーブ焼き	鶏肉と野菜のクリーム煮
注文日	発送日	肉野菜炒め	カレーの薬味ソース	鶏肉のチリソース炒め	豚肉のスタミナねぎ塩炒め	白身魚の香るハーブ焼き	鶏肉と野菜のクリーム煮
3月17日(火)	4月1日(水)	小松菜と卵の炒め物	じゃがいもの金平	高野豆腐の卵とじ	キャベツのそぼろ炒め	こんにゃくとちくわのピリ辛炒め	ひじきの炒め煮
3月23日(月)		① ニラまんじゅう	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	マカロニケチャップソテー	白菜の磯和え
お届け内容		切干大根の和え物	高野豆腐煮	オイスターソース和え	コーンポテトサラダ	豆腐とひじきの炒め煮	麩の煮物
6食 ①		カロリー(kcal) 234	カロリー(kcal) 283	カロリー(kcal) 228	カロリー(kcal) 265	カロリー(kcal) 186	カロリー(kcal) 197
		食塩相当量(g) 2.4	食塩相当量(g) 3	食塩相当量(g) 2.4	食塩相当量(g) 2	食塩相当量(g) 2.5	食塩相当量(g) 2.5
第2週		ハンバーグ大根おろし	サバのカレー照り焼き	鶏肉の和風ソース	麻婆豆腐	白身魚の竜田揚げ	揚げ鶏のねぎ塩だれ
注文日	発送日	ハンバーグ大根おろし	サバのカレー照り焼き	鶏肉の和風ソース	麻婆豆腐	白身魚の竜田揚げ	揚げ鶏のねぎ塩だれ
3月24日(火)	4月8日(水)	キャベツとちくわの甘みそ炒め	切干大根と大豆の煮物	こんにゃくとちくわのピリ辛炒め	小松菜と卵の炒め物	春雨とそぼろのピリ辛炒め	大根のそぼろ煮
3月30日(月)		② マカロニケチャップソテー	ほうれん草とツナの和え物	マカロニサラダ	人参とこんにゃくのごま和え	小松菜と人参の和え物	わかめと麩の酢味噌和え
お届け内容		麩の煮物	人参とコーンのバター炒め	麩の揚げ煮	野菜のカレー炒め	ゆずみそ大根	玉子焼き
6食 ②		カロリー(kcal) 239	カロリー(kcal) 261	カロリー(kcal) 349	カロリー(kcal) 212	カロリー(kcal) 214	カロリー(kcal) 290
		食塩相当量(g) 2.5	食塩相当量(g) 2	食塩相当量(g) 2.7	食塩相当量(g) 2.4	食塩相当量(g) 2.2	食塩相当量(g) 3
第3週		厚揚げのそぼろ中華炒め	ブリの照り焼き	鶏肉と野菜の甘酢炒め煮	回鍋肉	サバの南蛮漬け	鶏肉のトマトソース
注文日	発送日	厚揚げのそぼろ中華炒め	ブリの照り焼き	鶏肉と野菜の甘酢炒め煮	回鍋肉	サバの南蛮漬け	鶏肉のトマトソース
3月31日(火)	4月15日(水)	こんにゃくとちくわのピリ辛炒め	豆腐入り八宝菜	キャベツとツナのしりしり	白菜とちくわの炒め煮	金平ごぼう	もやしの卵とじ
4月6日(月)		③ 人参とツナのしりしり	マッシュポテト	切干大根と昆布の炒め物	カニ風味シューマイ	がんもの含め煮	ほうれん草のおひたし
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	ひじき豆煮	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	高野豆腐の揚げ煮
6食 ③		カロリー(kcal) 187	カロリー(kcal) 235	カロリー(kcal) 251	カロリー(kcal) 226	カロリー(kcal) 339	カロリー(kcal) 344
		食塩相当量(g) 2.7	食塩相当量(g) 2.8	食塩相当量(g) 2.1	食塩相当量(g) 2.6	食塩相当量(g) 3	食塩相当量(g) 2.4
第4週		ハンバーグデミグラスソース	タラの田楽風	油淋鶏	豚肉の卵とじ	サバのみぞれ煮	鶏肉と野菜のトマト煮込み
注文日	発送日	ハンバーグデミグラスソース	タラの田楽風	油淋鶏	豚肉の卵とじ	サバのみぞれ煮	鶏肉と野菜のトマト煮込み
4月7日(火)	4月22日(水)	小松菜と油揚げの煮びたし	高野豆腐の卵とじ	もやしの卵とじ	じゃがいものカレーソテー	白菜とちくわの炒め煮	小松菜と卵の炒め物
4月13日(月)		④ 揚げ豆腐のカニあんかけ	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胡麻酢和え	ほうれん草のおひたし	がんもの含め煮
お届け内容		マッシュポテト	もやしと小松菜のごま和え	麩の煮物	麩の揚げ煮	高野豆腐煮	大根の甘みそ炒め
6食 ④		カロリー(kcal) 247	カロリー(kcal) 346	カロリー(kcal) 326	カロリー(kcal) 238	カロリー(kcal) 327	カロリー(kcal) 212
		食塩相当量(g) 1.8	食塩相当量(g) 2.9	食塩相当量(g) 3	食塩相当量(g) 2.2	食塩相当量(g) 2.9	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。