

6月の予定

いろいろ亭メニュー表

第1週		肉豆腐	白身魚の竜田揚げ	油淋鶏	豚肉の卵とじ	カレーの野菜あんかけ	鶏肉と野菜の甘酢炒め煮
注文日	発送日	肉豆腐	白身魚の竜田揚げ	油淋鶏	豚肉の卵とじ	カレーの野菜あんかけ	鶏肉と野菜の甘酢炒め煮
5月19日(火)	6月3日(水)	キャベツとちくわの甘みそ炒め	春雨とそぼろのピリ辛炒め	もやしの卵とじ	じゃがいものカレーソテー	高野豆腐の炒め煮	キャベツとツナのしりしり
5月25日(月)		① マッシュポテト	小松菜と人参の和え物	キャベツのツナサラダ	キャベツとちくわの胡麻酢和え	わかめとカニ風味かまぼこの和え物	切干大根と昆布の炒め物
お届け内容		人参とツナのしりしり	ゆずみそ大根	麩の煮物	麩の揚げ煮	さつまいものいとこ煮	ひじき豆煮
6食 ①		カロリー(kcal) 217	カロリー(kcal) 214	カロリー(kcal) 326	カロリー(kcal) 238	カロリー(kcal) 318	カロリー(kcal) 251
		食塩相当量(g) 2	食塩相当量(g) 2.2	食塩相当量(g) 3	食塩相当量(g) 2.2	食塩相当量(g) 3	食塩相当量(g) 2.1
第2週		豚肉の生姜焼き	ブリの照り焼き	親子煮	ハンバーグ大根おろし	タラのカレークリーム煮	鶏肉と野菜のトマト煮込み
注文日	発送日	豚肉の生姜焼き	ブリの照り焼き	親子煮	ハンバーグ大根おろし	タラのカレークリーム煮	鶏肉と野菜のトマト煮込み
5月26日(火)	6月10日(水)	切干大根煮	豆腐入り八宝菜	小松菜と油揚げの煮びたし	キャベツとちくわの甘みそ炒め	小松菜とツナの煮びたし	小松菜と卵の炒め物
6月1日(月)		② キャベツとちくわのからし和え	マッシュポテト	揚げ豆腐のカニあんかけ	マカロニケチャップソテー	シューマイ	がんもの含め煮
お届け内容		玉子焼き	キャベツとちくわの胡麻酢和え	オイスターソース和え	麩の煮物	金時豆甘煮	大根の甘みそ炒め
6食 ②		カロリー(kcal) 286	カロリー(kcal) 235	カロリー(kcal) 225	カロリー(kcal) 239	カロリー(kcal) 257	カロリー(kcal) 212
		食塩相当量(g) 3	食塩相当量(g) 2.8	食塩相当量(g) 2.4	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3週		豚肉と玉ねぎのチャブチェ風	カレーの二色揚げ	鶏肉と野菜のクリーム煮	豚肉のスタミナねぎ塩炒め	サバのムニエルマトソース	鶏肉のチリソース炒め
注文日	発送日	豚肉と玉ねぎのチャブチェ風	カレーの二色揚げ	鶏肉と野菜のクリーム煮	豚肉のスタミナねぎ塩炒め	サバのムニエルマトソース	鶏肉のチリソース炒め
6月2日(火)	6月17日(水)	きのことコーンのコンソメ炒め	五目炒め	ひじきの炒め煮	キャベツのそぼろ炒め	しめじと野菜の炒り卵	高野豆腐の卵とじ
6月8日(月)		③ 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	白菜の磯和え	揚げ豆腐のカニあんかけ	豆腐とわかめの和え物	ほうれん草のおひたし
お届け内容		高野豆腐のおかか煮	さつまいもと人参の甘煮	麩の煮物	コーンポテトサラダ	ツナとコーンのマッシュポテト	オイスターソース和え
6食 ③		カロリー(kcal) 234	カロリー(kcal) 288	カロリー(kcal) 197	カロリー(kcal) 265	カロリー(kcal) 254	カロリー(kcal) 228
		食塩相当量(g) 2.6	食塩相当量(g) 1.7	食塩相当量(g) 2.5	食塩相当量(g) 2	食塩相当量(g) 2.1	食塩相当量(g) 2.4
第4週		豚肉と大根の旨煮	タラのカレーパン粉焼き	鶏肉の和風ソース	豆腐と豚肉の中華旨煮	サバの味噌煮	てりやきヘルシーハンバーグ
注文日	発送日	豚肉と大根の旨煮	タラのカレーパン粉焼き	鶏肉の和風ソース	豆腐と豚肉の中華旨煮	サバの味噌煮	-
6月9日(火)	6月24日(水)	高野豆腐の卵とじ	五目炒め	こんにゃくとちくわのピリ辛炒め	小松菜と油揚げの煮びたし	小松菜とツナの煮びたし	ひじきの炒め煮
6月15日(月)		④ わかめと麩の酢味噌和え	人参とツナのしりしり	マカロニサラダ	カニ風味シューマイ	マカロニケチャップソテー	キャベツのツナサラダ
お届け内容		さつまいもと人参の甘煮	豆腐とひじきの炒め煮	麩の揚げ煮	野菜のカレー炒め	キャベツとカニ風味かまぼこの辛し和え	もやしと小松菜のごま和え
6食 ④		カロリー(kcal) 248	カロリー(kcal) 191	カロリー(kcal) 349	カロリー(kcal) 225	カロリー(kcal) 263	カロリー(kcal) 301
		食塩相当量(g) 2.5	食塩相当量(g) 1.8	食塩相当量(g) 2.7	食塩相当量(g) 2.6	食塩相当量(g) 2.5	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。