



たのしみ御膳®

価格表

(税込価格)

5食	3,856円	定期継続購入	3,748円
7食	5,232円		4,908円
14食	10,452円		9,912円

日	月	火	水	木	金	土
---	---	---	---	---	---	---

●**栄養価について**
 エ:エネルギー、たんぱく質、脂:脂質、炭:炭水化物、塩:食塩相当量です。

●**アレルギーについて**
 アレルギーは特定原材料のみ記載しております。

※**注文チェック欄について**
 注文した日にチェックを入れると注文を忘れず、便利です。

※背景がピンク色の日は弊社休業日です。

※お届け商品は予告なく変更になる場合がございます。ご了承ください。

常温

便利なパックご飯販売中!

御膳とあわせてご利用ください



国産こしひかりたきたてご飯
〈テーブルマーク〉

1箱(180g×24個入)
3,840円(税抜)

エネルギー
258kcal

1 注文チェック欄

韓国風網焼きカルビ

●栄養価
 エ:241kcal
 炭:27.0g
 脂:11.8g
 塩:2.2g

●献立
 韓国風網焼きカルビ
 マカロニサラダ
 なすとインゲンのおかか和え
 ロールキャベツマトソース
 さつま芋の昆布和え

●小麦・乳・卵・えび使用

2 注文チェック欄

さわらのちゃんちゃん焼き風

●栄養価
 エ:201kcal
 炭:14.0g
 脂:7.1g
 炭:20.2g
 塩:2.3g

●献立
 さわらのちゃんちゃん焼き風
 小松菜とがんものオイスターソース
 ポテトタロコ和え
 枝豆ひじき
 ブロッコリーのマスタードソース

●小麦・乳・卵使用

3 注文チェック欄

ハンバーグドミグラス

●栄養価
 エ:334kcal
 炭:14.7g
 脂:19.1g
 炭:20.2g
 塩:2.3g

●献立
 ハンバーグドミグラス
 マカロニと野菜のマヨソース和え
 キャベツのコンソメ煮
 塩バターコーン
 なすのナポリタンソース

●小麦・乳・卵使用

4 注文チェック欄

豚角煮

●栄養価
 エ:379kcal
 炭:16.3g
 脂:25.9g
 炭:20.2g
 塩:1.9g

●献立
 豚角煮
 キムチ炒め
 さつま芋の枝豆あんかけ
 いんげんとちくわの炒め物
 厚焼き卵の和風あんかけ

●小麦・乳・卵使用

5 注文チェック欄

にしんの野菜煮

●栄養価
 エ:284kcal
 炭:13.0g
 脂:12.1g
 炭:30.8g
 塩:3.0g

●献立
 にしんの野菜煮
 肉団子の中華野菜添え
 竹の子の煮物
 わかめとじゃこのポン酢和え
 さつま芋とレーズンの蜜煮

●小麦・乳使用

6 注文チェック欄

チキンのあっさり黒酢炒め

●栄養価
 エ:277kcal
 炭:16.7g
 脂:12.8g
 炭:23.7g
 塩:2.1g

●献立
 チキンのあっさり黒酢炒め
 トマトクリームフィジリ
 ブロッコリーの昆布和え
 レーズン入りマッシュかぼちゃ
 人参と春巻のたらこ和え

●小麦・乳・卵使用

7 注文チェック欄

中華あんかけ

●栄養価
 エ:204kcal
 炭:8.5g
 脂:11.8g
 炭:15.9g
 塩:2.2g

●献立
 中華あんかけ
 じゃが芋とブロッコリーのかにあんソース
 なすとインゲンのおかか和え
 ビーマンと人参のピリ辛和え
 がんものおろしソース

●小麦・乳・かに使用

8 注文チェック欄

ピヤベース

●栄養価
 エ:311kcal
 炭:13.0g
 脂:13.7g
 炭:33.8g
 塩:1.8g

●献立
 ピヤベース
 キャベツときのこのマスタードサラダ
 小松菜のアーモンドバター
 カリフラワーの香味ソース
 さつま芋のレモン煮

●小麦・乳・えび・かに使用

9 注文チェック欄

ハンバーグサルサソース

●栄養価
 エ:409kcal
 炭:16.8g
 脂:20.1g
 炭:40.3g
 塩:2.2g

●献立
 ハンバーグサルサソース
 カレーポテト
 ナッツ入りきんとん
 ズッキーニのツナマヨソース
 なすのガーリック風味

●小麦・乳・卵使用

10 注文チェック欄

牛肉の柳川風

●栄養価
 エ:337kcal
 炭:13.0g
 脂:17.8g
 炭:31.2g
 塩:3.6g

●献立
 牛肉の柳川風
 餃子とズッキーニの中華あん
 厚揚げのチリソース
 レンコンきんぴら
 さつま芋の蜜煮

●小麦・乳・卵使用

11 注文チェック欄

さんまの蒲焼き

●栄養価
 エ:320kcal
 炭:9.6g
 脂:16.1g
 炭:34.2g
 塩:2.4g

●献立
 さんまの蒲焼き
 八宝菜
 枝豆ひじきの煮物
 コーンの醤油だれ和え
 野菜コロッケ

●小麦・乳・卵使用

12 注文チェック欄

豚塩カルビ

●栄養価
 エ:316kcal
 炭:14.3g
 脂:17.2g
 炭:26.1g
 塩:2.2g

●献立
 豚塩カルビ
 炒り玉子のホタテあんかけ
 ポテトのトマトソースがけ
 もやしとカニかまのサラダ
 白玉だんご抹茶クリームソース

●小麦・乳・卵使用

13 注文チェック欄

煮込みハンバーグ

●栄養価
 エ:311kcal
 炭:11.4g
 脂:13.6g
 炭:35.8g
 塩:2.0g

●献立
 煮込みハンバーグ
 トマトクリームフィジリ
 ほうれん草とコーンのバター風味
 キャベツと人参のコンソメ煮
 マッシュかぼちゃ

●小麦・乳・卵使用

14 注文チェック欄

信田煮の和風あんかけ

●栄養価
 エ:257kcal
 炭:11.0g
 脂:10.4g
 炭:29.9g
 塩:2.6g

●献立
 信田煮の和風あんかけ
 おろしきのこうどん
 五目厚焼卵
 ちくわといんげんのバター醤油
 ごぼうサラダ

●小麦・乳・卵使用

15 注文チェック欄

ヒレカツ煮

●栄養価
 エ:349kcal
 炭:14.3g
 脂:17.8g
 炭:32.9g
 塩:2.4g

●献立
 ヒレカツ煮
 ナスとカリフラワーのトマトソースがけ
 粉ふき芋
 いんげんのごま和え
 ミルクコーン

●小麦・乳・卵使用

16 注文チェック欄

チキンの香草焼き

●栄養価
 エ:244kcal
 炭:15.6g
 脂:10.4g
 炭:21.9g
 塩:1.5g

●献立
 チキンの香草焼き
 菜の花とあさりのガーリックソテー
 ナスといんげんの洋風和え
 マッシュかぼちゃ
 マカロニサラダ

●小麦・乳・卵使用

17 注文チェック欄

麻婆茄子

●栄養価
 エ:257kcal
 炭:6.5g
 脂:10.5g
 炭:34.1g
 塩:2.3g

●献立
 麻婆茄子
 マカロニサラダ
 えのきと青菜の卵和え
 塩バターコーン
 さつま芋の昆布和え

●小麦・乳・卵使用

18 注文チェック欄

和風ハンバーグ

●栄養価
 エ:288kcal
 炭:14.5g
 脂:12.9g
 炭:28.4g
 塩:2.4g

●献立
 和風ハンバーグ
 厚揚げの野菜あんかけ
 いんげんのシラスソースがけ
 大根の味噌煮
 厚巻卵(かに風味)

●小麦・乳・卵・かに使用

19 注文チェック欄

ぶりの照り焼き

●栄養価
 エ:198kcal
 炭:11.6g
 脂:6.5g
 炭:23.2g
 塩:2.5g

●献立
 ぶりの照り焼き・がんもどきの煮
 いんげんのごま和え・焼きうどん
 小松菜とコーンのお浸し
 切り干し大根
 かぼちゃの甘辛煮

●小麦・乳・えび使用

20 注文チェック欄

鶏唐揚げの中華炒め

●栄養価
 エ:277kcal
 炭:12.2g
 脂:13.9g
 炭:25.8g
 塩:1.9g

●献立
 鶏唐揚げの中華炒め
 中華クリーム煮
 なすの味噌炒め
 ミモザサラダ
 さつま芋のオレンジソース

●小麦・乳・卵・えび使用

21 注文チェック欄

にしんの蒲焼き風

●栄養価
 エ:224kcal
 炭:10.4g
 脂:8.2g
 炭:27.2g
 塩:2.6g

●献立
 にしんの蒲焼き風
 小松菜の中華あん
 春菊と錦糸卵のからし和え
 がんもの煮物
 切り昆布と人参の煮物

●小麦・乳・卵使用

22 注文チェック欄

メンチカツ

●栄養価
 エ:297kcal
 炭:9.1g
 脂:15.9g
 炭:29.3g
 塩:1.9g

●献立
 メンチカツ
 マカロニサラダ
 ロールキャベツマトソース
 ほうれん草のごま和え
 かぼちゃの甘煮

●小麦・乳・卵使用

23 注文チェック欄

鶏と野菜の炊き合わせ

●栄養価
 エ:209kcal
 炭:9.3g
 脂:6.2g
 炭:29.0g
 塩:2.2g

●献立
 鶏と野菜の炊き合わせ
 春雨のスープ煮
 オクラのおかか和え
 ひじき煮
 いんげんのごまマヨソース

●小麦・乳・卵使用

24 注文チェック欄

ハンバーグカレーソース

●栄養価
 エ:258kcal
 炭:11.8g
 脂:12.8g
 炭:24.0g
 塩:2.2g

●献立
 ハンバーグカレーソース
 ナスのガーリックソースがけ
 和風きのこパスタ
 エビ団子のクリームかけ
 ほうれん草のバター風味

●小麦・乳・卵・えび使用

25 注文チェック欄

牛すき煮

●栄養価
 エ:198kcal
 炭:8.2g
 脂:6.8g
 炭:25.9g
 塩:2.2g

●献立
 牛すき煮
 ナスとビーマンの甘味噌風味
 醤油バターコーン
 小松菜とあさりの和え物
 たらもサラダ

●小麦・乳・卵使用

26 注文チェック欄

かに玉とエビチリ

●栄養価
 エ:232kcal
 炭:8.8g
 脂:9.5g
 炭:27.7g
 塩:2.0g

●献立
 かに玉
 エビチリ
 もやしと人参のナムル
 チンゲン菜のバター風味
 アーモンド入りきんとん

●小麦・乳・卵・えび・かに使用

27 注文チェック欄

酢豚

●栄養価
 エ:244kcal
 炭:10.8g
 脂:7.9g
 炭:32.4g
 塩:2.7g

●献立
 酢豚
 かに風味シュマイ・チンゲン菜の和え物
 えびと枝豆の塩風味
 中華春雨
 さつま芋のレモン和え

●小麦・乳・卵・えび・かに使用

28 注文チェック欄

さんまのやわらか煮

●栄養価
 エ:386kcal
 炭:21.0g
 脂:19.6g
 炭:31.4g
 塩:2.9g

●献立
 さんまのやわらか煮
 肉団子・麻婆春雨
 さつま芋のバナナプル和え
 ブロッコリーのくるみみか和え
 がんもの煮物

●小麦・乳使用

29 注文チェック欄

ハンバーグマスタードソース

●栄養価
 エ:302kcal
 炭:14.8g
 脂:14.3g
 炭:28.6g
 塩:2.0g

●献立
 ハンバーグマスタードソース
 ほうれん草コーン・カリフラワーのコンソメ煮
 なすのトマトソースがけ
 厚焼き卵(かに風味)
 粉ふき芋

●小麦・乳・卵・かに使用

おいしい
お召し上がり方

