



たのしみ御膳

価格表 (税込価格)

	都度購入	定期継続購入
5食	4,430円	4,380円
7食	6,100円	5,930円
14食	12,200円	11,800円

日	月	火	水	木	金	土
<p>常温 かぼちゃの煮物220g</p> <p>しっとりとした食感の皮つきかぼちゃを食べやすい大きさに丁寧にカットしています。かつおの風味をきかせたほっくりやさしい甘さの和惣菜です！</p> <p>※アレルギー：小麦</p> <p>400円(税込・送料別)</p>			<p>1 鶏唐揚げのオイスターソース</p> <p>●栄養価 工: 244kcal 蛋: 12.1g 脂: 13.6g 炭: 17.2g 塩: 1.5g</p> <p>●献立 鶏唐揚げのオイスターソース 野菜炒め 春雨の中華和え 小松菜の生姜醤油</p> <p>●乳・小麦</p>	<p>2 豆腐ハンバーグきのこあん</p> <p>●栄養価 工: 234kcal 蛋: 7.9g 脂: 9.6g 炭: 29.3g 塩: 1.6g</p> <p>●献立 豆腐ハンバーグきのこあん 小松菜と茄子のおろし和え 和風マカロニサラダ</p> <p>●卵・乳・小麦</p>	<p>3 肉じゃが</p> <p>●栄養価 工: 259kcal 蛋: 9.0g 脂: 14.0g 炭: 21.9g 塩: 1.6g</p> <p>●献立 肉じゃが 小松菜と油揚げの煮浸し 中華風卵炒め</p> <p>●卵・乳・小麦</p>	<p>4 豚肉のねぎ塩焼肉</p> <p>●栄養価 工: 217kcal 蛋: 10.8g 脂: 10.8g 炭: 18.8g 塩: 1.8g</p> <p>●献立 豚肉のねぎ塩焼肉 フィジリマトソース おくらのコーンソース</p> <p>●乳・小麦</p>
<p>5 白身魚のフライ</p> <p>●栄養価 工: 264kcal 蛋: 10.3g 脂: 13.9g 炭: 24.1g 塩: 1.8g</p> <p>●献立 白身魚フライ オクラの生姜和え もやしと人参のナムル</p> <p>●卵・乳・小麦</p>	<p>6 ヒレカツ卵とじ</p> <p>●栄養価 工: 245kcal 蛋: 9.4g 脂: 13.1g 炭: 21.6g 塩: 2.0g</p> <p>●献立 ヒレカツの卵とじ れんこんの塩炒め キャベツときのこ和え おくらのおろしあん</p> <p>●卵・乳・小麦</p>	<p>7 鶏の照焼き</p> <p>●栄養価 工: 259kcal 蛋: 15.4g 脂: 13.6g 炭: 15.8g 塩: 1.8g</p> <p>●献立 鶏の照焼き おくらのおろし和え もやしと人参のナムル</p> <p>●乳・小麦</p>	<p>8 豆腐の肉味噌だれ</p> <p>●栄養価 工: 247kcal 蛋: 11.1g 脂: 14.4g 炭: 17.1g 塩: 2.0g</p> <p>●献立 豆腐の肉味噌だれ 春雨サラダ ブロッコリーのガーリックソース ふわふわしんじょ 大根煮</p> <p>●小麦・乳・卵・かに・えび</p>	<p>9 豚肉と木耳の中華炒め</p> <p>●栄養価 工: 258kcal 蛋: 13.1g 脂: 17.2g 炭: 11.8g 塩: 1.9g</p> <p>●献立 豚肉と木耳の中華炒め ナスと枝豆の香味和え 切干大根の煮物</p> <p>●卵・乳・小麦</p>	<p>10 あじの南蛮漬け</p> <p>●栄養価 工: 237kcal 蛋: 12.2g 脂: 7.6g 炭: 29.5g 塩: 1.4g</p> <p>●献立 あじの南蛮漬け さつまいもきんとん いんげんのコーンソース</p> <p>●乳・小麦</p>	<p>11 チキンのクリームソース</p> <p>●栄養価 工: 245kcal 蛋: 11.3g 脂: 12.6g 炭: 21.2g 塩: 1.8g</p> <p>●献立 チキンのクリームソース フィジリマトソース ブロッコリーのコーンソース マリネ</p> <p>●乳・小麦</p>
<p>12 八宝菜</p> <p>●栄養価 工: 250kcal 蛋: 6.9g 脂: 15.1g 炭: 20.6g 塩: 1.6g</p> <p>●献立 八宝菜 春雨のチャブチエ 大学芋</p> <p>●乳・小麦</p>	<p>13 和風炊き合わせ</p> <p>●栄養価 工: 219kcal 蛋: 10.5g 脂: 13.1g 炭: 15.2g 塩: 2.0g</p> <p>●献立 和風炊き合わせ 切り干し大根のごまマヨサラダ 茄子の味噌和え</p> <p>●卵・乳・小麦</p>	<p>14 牛肉のデミソース</p> <p>●栄養価 工: 249kcal 蛋: 8.6g 脂: 14.8g 炭: 18.8g 塩: 1.5g</p> <p>●献立 牛肉のデミソース キャベツとツナのソテー マカロニマスタードソース</p> <p>●乳・小麦</p>	<p>15 さわらの西京焼き</p> <p>●栄養価 工: 248kcal 蛋: 17.2g 脂: 8.9g 炭: 24.0g 塩: 1.7g</p> <p>●献立 さわらの西京焼き 小松菜ときのこのお浸し れんこんの梅和え かぼちゃのいとこ煮 切干大根のごまマヨサラダ</p> <p>●卵・乳・小麦</p>	<p>16 イタリアンハンバーグ</p> <p>●栄養価 工: 253kcal 蛋: 13.5g 脂: 11.2g 炭: 24.4g 塩: 2.0g</p> <p>●献立 イタリアンハンバーグ ペンネベロンチーノ れんこんと人参のたらこ炒め キャベツの洋風煮</p> <p>●卵・乳・小麦</p>	<p>17 マヨたまフライ</p> <p>●栄養価 工: 250kcal 蛋: 7.2g 脂: 15.2g 炭: 21.4g 塩: 1.6g</p> <p>●献立 マヨたまフライ きのこのべロンチーノパスタ キャベツの洋風和え 人参のたらこ炒め</p> <p>●卵・乳・小麦</p>	<p>18 鶏肉とカシューナッツ炒め</p> <p>●栄養価 工: 251kcal 蛋: 10.6g 脂: 11.9g 炭: 24.9g 塩: 1.6g</p> <p>●献立 鶏肉とカシューナッツ炒め 青梗菜の中華スープ煮 さつまいもきんとん ビーフン</p> <p>●乳・小麦</p>
<p>19 豚の生姜焼き</p> <p>●栄養価 工: 238kcal 蛋: 10.2g 脂: 14.1g 炭: 17.4g 塩: 2.0g</p> <p>●献立 豚の生姜焼き いんげんのごま和え ポテトサラダ</p> <p>●卵・乳・小麦</p>	<p>20 白身魚の天ぷら和風あん</p> <p>●栄養価 工: 238kcal 蛋: 6.1g 脂: 16.1g 炭: 15.9g 塩: 1.6g</p> <p>●献立 白身魚の天ぷら和風あん カリフラワーのマリネ 青梗菜の香味和え</p> <p>●乳・小麦</p>	<p>21 肉団子の中華あん</p> <p>●栄養価 工: 236kcal 蛋: 10.2g 脂: 12.0g 炭: 22.6g 塩: 1.7g</p> <p>●献立 肉団子の中華あん もやしのナムル マーボー豆腐</p> <p>●乳・小麦</p>	<p>22 ヒレカツ&オムレツ</p> <p>●栄養価 工: 264kcal 蛋: 9.5g 脂: 13.0g 炭: 26.8g 塩: 1.9g</p> <p>●献立 ヒレカツ&オムレツ スパゲティベロンチーノ ヤングコーンのマスタード炒め 人参のマリネ</p> <p>●卵・乳・小麦</p>	<p>23 サーモンのちゃんちゃん焼き風</p> <p>●栄養価 工: 218kcal 蛋: 10.4g 脂: 11.6g 炭: 17.9g 塩: 2.0g</p> <p>●献立 サーモンのちゃんちゃん焼き風 オクラの生姜和え 中華風卵炒め</p> <p>●卵・乳・小麦</p>	<p>24 ホイコーロー</p> <p>●栄養価 工: 223kcal 蛋: 8.2g 脂: 15.3g 炭: 12.7g 塩: 1.8g</p> <p>●献立 ホイコーロー 生姜醤油和え 豆腐の中華あんかけ</p> <p>●卵・乳・小麦</p>	<p>25 赤魚の煮付け</p> <p>●栄養価 工: 217kcal 蛋: 11.2g 脂: 9.9g 炭: 19.9g 塩: 1.5g</p> <p>●献立 赤魚の煮付け 小松菜の和え物 ミルクコーン ポテトサラダ</p> <p>●卵・乳・小麦</p>
<p>26 牛すき煮</p> <p>●栄養価 工: 249kcal 蛋: 8.3g 脂: 14.3g 炭: 20.9g 塩: 1.6g</p> <p>●献立 牛すき煮 おくらのコーンソース かぼちゃのずんだソース</p> <p>●乳・小麦</p>	<p>27 豚キムチ</p> <p>●栄養価 工: 236kcal 蛋: 10.6g 脂: 15.6g 炭: 13.5g 塩: 1.8g</p> <p>●献立 豚キムチ ポテトサラダ 青菜とわかめのナムル</p> <p>●卵・乳・小麦</p>	<p>28 鶏肉の甘酢あんかけ</p> <p>●栄養価 工: 240kcal 蛋: 9.1g 脂: 11.0g 炭: 25.9g 塩: 1.8g</p> <p>●献立 鶏肉の甘酢あんかけ 豆腐炒り卵 春雨サラダ フライドポテト</p> <p>●卵・乳・小麦</p>	<p>29 アジフライ</p> <p>●栄養価 工: 252kcal 蛋: 10.2g 脂: 12.5g 炭: 24.7g 塩: 1.6g</p> <p>●献立 アジフライ ひじき煮 カニカマポテトサラダ</p> <p>●卵・乳・小麦</p>	<p>30 デミグラスハンバーグ</p> <p>●栄養価 工: 238kcal 蛋: 12.3g 脂: 11.4g 炭: 21.2g 塩: 1.9g</p> <p>●献立 デミグラスハンバーグ ペンネ キャベツきのこのソテー いんげんのコーンソース なすのトマトソース</p> <p>●卵・乳・小麦</p>	<p>31 鶏唐揚げのオイスターソース</p> <p>●栄養価 工: 244kcal 蛋: 12.1g 脂: 13.6g 炭: 17.2g 塩: 1.5g</p> <p>●献立 鶏唐揚げのオイスターソース 野菜炒め ブロッコリー 春雨の中華和え 小松菜の生姜醤油</p> <p>●乳・小麦</p>	

おいしいお召し上がり方

①冷凍庫から取り出し、袋の端を切る



②レンジでチン！

※電子レンジ使用時間は目安です。機種・使用年数などにより異なる場合がございます。



③出来上がり！

お皿に移し替えてお召し上がりください。容器のまま召し上がる場合は箸などでほぐしてください。



●栄養価について
工: エネルギー、蛋: 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。