

日	月	火	水	木	金	土
		1 注文チェック欄 <input type="checkbox"/> 鶏唐揚げのオイスターソース <ul style="list-style-type: none"> ●栄養価 工:244kcal 蛋:12.1g 脂:13.6g 炭:17.2g 塩:1.5g <ul style="list-style-type: none"> ●献立 鶏唐揚げのオイスターソース 野菜炒め ブロccoli 春雨の中華和え 小松菜の生姜醤油 ●乳・小麦 	2 注文チェック欄 <input type="checkbox"/> 豆腐ハンバーグきのこあん <ul style="list-style-type: none"> ●栄養価 工:234kcal 蛋:7.9g 脂:9.6g 炭:29.3g 塩:1.6g <ul style="list-style-type: none"> ●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 ●卵・乳・小麦 	3 注文チェック欄 <input type="checkbox"/> 肉じゃが <ul style="list-style-type: none"> ●栄養価 工:259kcal 蛋:9.0g 脂:14.0g 炭:21.9g 塩:1.6g <ul style="list-style-type: none"> ●献立 肉じゃが 小松菜と油揚げの煮浸し 中華風卵炒め ●卵・乳・小麦 	4 注文チェック欄 <input type="checkbox"/> 豚肉のねぎ塩焼肉 <ul style="list-style-type: none"> ●栄養価 工:217kcal 蛋:10.8g 脂:10.8g 炭:18.8g 塩:1.8g <ul style="list-style-type: none"> ●献立 豚肉のねぎ塩焼肉 フィジリトマトソース おくらのコーンソース ●乳・小麦 	5 注文チェック欄 <input type="checkbox"/> 白身魚のフライ <ul style="list-style-type: none"> ●栄養価 工:264kcal 蛋:10.3g 脂:13.9g 炭:24.1g 塩:1.8g <ul style="list-style-type: none"> ●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 ●卵・乳・小麦
		6 注文チェック欄 <input type="checkbox"/> ヒレカツ卵とじ <ul style="list-style-type: none"> ●栄養価 工:245kcal 蛋:9.4g 脂:13.1g 炭:21.6g 塩:2.0g <ul style="list-style-type: none"> ●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 ●卵・乳・小麦 	7 注文チェック欄 <input type="checkbox"/> 鶏の照焼き <ul style="list-style-type: none"> ●栄養価 工:259kcal 蛋:15.4g 脂:13.6g 炭:15.8g 塩:1.8g <ul style="list-style-type: none"> ●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 ●乳・小麦 	8 注文チェック欄 <input type="checkbox"/> 豆腐の肉味噌だれ <ul style="list-style-type: none"> ●栄養価 工:247kcal 蛋:11.1g 脂:14.4g 炭:17.1g 塩:2.0g <ul style="list-style-type: none"> ●献立 豆腐の肉味噌だれ 春雨サラダ ブロccoliのガーリックソース ふわふわしんじょ 大根煮 ●小麦・卵・乳・かに・えび 	9 注文チェック欄 <input type="checkbox"/> 豚肉と木耳の中華炒め <ul style="list-style-type: none"> ●栄養価 工:258kcal 蛋:13.1g 脂:17.2g 炭:11.8g 塩:1.9g <ul style="list-style-type: none"> ●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 ●卵・乳・小麦 	10 注文チェック欄 <input type="checkbox"/> あじの南蛮漬け <ul style="list-style-type: none"> ●栄養価 工:237kcal 蛋:12.2g 脂:7.6g 炭:29.5g 塩:1.4g <ul style="list-style-type: none"> ●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 ●乳・小麦
13 注文チェック欄 <input type="checkbox"/> 和風炊き合わせ <ul style="list-style-type: none"> ●栄養価 工:219kcal 蛋:10.5g 脂:13.1g 炭:15.2g 塩:2.0g <ul style="list-style-type: none"> ●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 ●卵・乳・小麦 	14 注文チェック欄 <input type="checkbox"/> 牛肉のデミソース <ul style="list-style-type: none"> ●栄養価 工:249kcal 蛋:8.6g 脂:14.8g 炭:18.8g 塩:1.5g <ul style="list-style-type: none"> ●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 ●乳・小麦 	15 注文チェック欄 <input type="checkbox"/> さわらの西京焼き <ul style="list-style-type: none"> ●栄養価 工:248kcal 蛋:17.2g 脂:8.9g 炭:24.0g 塩:1.7g <ul style="list-style-type: none"> ●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 ●卵・乳・小麦 	16 注文チェック欄 <input type="checkbox"/> イタリアンハンバーグ <ul style="list-style-type: none"> ●栄養価 工:253kcal 蛋:13.5g 脂:11.2g 炭:24.4g 塩:2.0g <ul style="list-style-type: none"> ●献立 イタリアンハンバーグ ペンネペペロンチーノ れんこんと人参のたらこ炒め キャベツの洋風煮 ●卵・乳・小麦 	17 注文チェック欄 <input type="checkbox"/> マヨたまフライ <ul style="list-style-type: none"> ●栄養価 工:250kcal 蛋:7.2g 脂:15.2g 炭:21.4g 塩:1.6g <ul style="list-style-type: none"> ●献立 マヨたまフライ きのこのペペロンチーノパスタ キャベツの洋風和え 人参のたらこ炒め ●卵・乳・小麦 	18 注文チェック欄 <input type="checkbox"/> 鶏肉とカシューナッツ炒め <ul style="list-style-type: none"> ●栄養価 工:251kcal 蛋:10.6g 脂:11.9g 炭:24.9g 塩:1.6g <ul style="list-style-type: none"> ●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 ピーフン ●乳・小麦 	19 注文チェック欄 <input type="checkbox"/> 豚の生姜焼き <ul style="list-style-type: none"> ●栄養価 工:238kcal 蛋:10.2g 脂:14.1g 炭:17.4g 塩:2.0g <ul style="list-style-type: none"> ●献立 豚の生姜焼き いんげんのごま和え ポテトサラダ ●卵・乳・小麦
20 注文チェック欄 <input type="checkbox"/> 白身魚の天ぷら和風あん <ul style="list-style-type: none"> ●栄養価 工:238kcal 蛋:6.1g 脂:16.1g 炭:15.9g 塩:1.6g <ul style="list-style-type: none"> ●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 ●乳・小麦 	21 注文チェック欄 <input type="checkbox"/> 肉団子の中華あん <ul style="list-style-type: none"> ●栄養価 工:236kcal 蛋:10.2g 脂:12.0g 炭:22.6g 塩:1.7g <ul style="list-style-type: none"> ●献立 肉団子の中華あん もやしのナムル マーボー豆腐 ●乳・小麦 	22 注文チェック欄 <input type="checkbox"/> ヒレカツ&オムレツ <ul style="list-style-type: none"> ●栄養価 工:264kcal 蛋:9.5g 脂:13.0g 炭:26.8g 塩:1.9g <ul style="list-style-type: none"> ●献立 ヒレカツ&オムレツ スパゲティペペロンチーノ ヤングコーンのマスタード炒め 人参のマリネ ●卵・乳・小麦 	23 注文チェック欄 <input type="checkbox"/> サーモンのちゃんちゃん焼き風 <ul style="list-style-type: none"> ●栄養価 工:218kcal 蛋:10.4g 脂:11.6g 炭:17.9g 塩:2.0g <ul style="list-style-type: none"> ●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 ●卵・乳・小麦 	24 注文チェック欄 <input type="checkbox"/> ホイコーロー <ul style="list-style-type: none"> ●栄養価 工:223kcal 蛋:8.2g 脂:15.3g 炭:12.7g 塩:1.8g <ul style="list-style-type: none"> ●献立 ホイコーロー 生姜醤油和え 豆腐の中華あんかけ ●卵・乳・小麦 	25 注文チェック欄 <input type="checkbox"/> 赤魚の煮付け <ul style="list-style-type: none"> ●栄養価 工:217kcal 蛋:11.2g 脂:9.9g 炭:19.9g 塩:1.5g <ul style="list-style-type: none"> ●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 ●卵・乳・小麦 	26 注文チェック欄 <input type="checkbox"/> 牛すき煮 <ul style="list-style-type: none"> ●栄養価 工:249kcal 蛋:8.3g 脂:14.3g 炭:20.9g 塩:1.6g <ul style="list-style-type: none"> ●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 ●乳・小麦
27 注文チェック欄 <input type="checkbox"/> 豚キムチ <ul style="list-style-type: none"> ●栄養価 工:236kcal 蛋:10.6g 脂:15.6g 炭:13.5g 塩:1.8g <ul style="list-style-type: none"> ●献立 豚キムチ ポテトサラダ 青菜とわかめのナムル ●卵・乳・小麦 	28 注文チェック欄 <input type="checkbox"/> 鶏肉の甘酢あんかけ <ul style="list-style-type: none"> ●栄養価 工:240kcal 蛋:9.1g 脂:11.0g 炭:25.9g 塩:1.8g <ul style="list-style-type: none"> ●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 ●卵・乳・小麦 	29 注文チェック欄 <input type="checkbox"/> アジフライ <ul style="list-style-type: none"> ●栄養価 工:252kcal 蛋:10.2g 脂:12.5g 炭:24.7g 塩:1.6g <ul style="list-style-type: none"> ●献立 アジフライ ひじき煮 カニカマポテトサラダ ●卵・乳・小麦 	30 注文チェック欄 <input type="checkbox"/> デミグラスハンバーグ <ul style="list-style-type: none"> ●栄養価 工:238kcal 蛋:12.3g 脂:11.4g 炭:21.2g 塩:1.9g <ul style="list-style-type: none"> ●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 ●卵・乳・小麦 	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p>常温 ごろっとほくほく豆好きのための 玄米ごはん150g(12個入)</p> <p>豊富な玄米と6種類の豆がたっぷり入っており、手軽に栄養価の高い食事ができます。超高压製法で玄米はもちもち、豆はふっくらと炊き上げました！</p> <p>ストレス軽減効果があるGABAが白米の12倍含有！</p> <p>1パック(150g)当たり GABA 9mg</p> <p>4,500円(税込・送料込)</p> </div>		

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。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。

●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

※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。