

日	月	火	水	木	金	土
冷凍 骨抜き鮭切身30g×3切 さっぱりとした味わいが特徴の白鮭を丁寧に骨抜きし、食べやすい大きさにカットしています。お子様やご年配の方々でも、安心してお召し上がりいただけます。 ※アレルギー：特定原材料 該当なし 340円(税込・送料別)				1 鶏肉と野菜の和風あん ●栄養価 エ: 176kcal 蛋: 8.6g 脂: 10.9g 炭: 11.6g 塩: 1.3g ●献立 鶏肉と野菜の和風あん ほうれん草とはんぺんの玉子とじゃがいもポテトサラダ もやし中華スープ煮 ●小麦・乳・卵	2 ハンバーグマトソース ●栄養価 エ: 166kcal 蛋: 6.4g 脂: 9.1g 炭: 14.3g 塩: 1.3g ●献立 ハンバーグマトソース じゃが芋ベーコン炒め ブロッコリーとカリフラワーのきのこあんかけ タマゴサラダ ●小麦・乳・卵・えび	3 ブリの漬け焼き ●栄養価 エ: 170kcal 蛋: 12.0g 脂: 8.3g 炭: 12.0g 塩: 1.3g ●献立 ブリの漬け焼き 大根と椎茸の煮物 小松菜と玉子のだし和え 白滝のおかか煮 ●小麦・乳・卵
4 牛肉と野菜のオイスター炒め ●栄養価 エ: 165kcal 蛋: 6.3g 脂: 7.9g 炭: 16.8g 塩: 1.3g ●献立 牛肉と野菜のオイスター炒め オクラの胡麻和え 花しんじょうと大根の煮物 南瓜煮 ●小麦・えび	5 アジシソフライ ●栄養価 エ: 179kcal 蛋: 8.0g 脂: 10.0g 炭: 17.3g 塩: 1.3g ●献立 アジシソフライ ソーセージと野菜のカレー風味 ピーマンとナスの炒め物 ほうれん草の辛子和え ●小麦・乳・卵・落花生	6 チキンのトマトソースかけ ●栄養価 エ: 180kcal 蛋: 7.4g 脂: 8.7g 炭: 18.0g 塩: 1.2g ●献立 チキンステーキトマトソースかけ かぼちゃサラダ 小松菜の柚子和え 人参のつや煮 ●小麦・乳・卵	7 赤魚の煮付け ●栄養価 エ: 172kcal 蛋: 9.9g 脂: 7.8g 炭: 16.1g 塩: 1.3g ●献立 赤魚の煮付け チンゲン菜の炒め物 大学芋 枝豆と大豆のパペロンチーノ風 ●小麦・乳・卵・かに	8 洋風ロールキャベツ ●栄養価 エ: 162kcal 蛋: 6.5g 脂: 8.0g 炭: 17.0g 塩: 1.3g ●献立 洋風ロールキャベツ 大豆とソーセージのトマト煮込み かぼちゃサラダ 玉葱と人参のめんつゆ煮 ●小麦・乳・卵	9 海鮮塩炒め ●栄養価 エ: 176kcal 蛋: 14.3g 脂: 10.3g 炭: 10.2g 塩: 1.3g ●献立 海鮮塩炒め 柚子風味和え 人参シソリ マーボナス ●小麦・乳・卵・えび	10 豚と野菜のピリ辛炒め ●栄養価 エ: 174kcal 蛋: 8.6g 脂: 9.4g 炭: 14.2g 塩: 1.3g ●献立 豚と野菜のピリ辛炒め ナスのトマトソース だし巻き玉子 ズッキーニとハムのソテー ●小麦・乳・卵
11 麻婆豆腐 ●栄養価 エ: 176kcal 蛋: 10.8g 脂: 10.5g 炭: 15.7g 塩: 1.3g ●献立 麻婆豆腐 蒸し鶏のニラソースかけ ほうれん草のナムル りんごのコンポート ●小麦・卵・落花生	12 真あじのしそ巻き天ぷら ●栄養価 エ: 148kcal 蛋: 8.7g 脂: 5.7g 炭: 15.8g 塩: 1.3g ●献立 真あじのしそ巻き天ぷら マーボー豆腐 ほうれん草の煮浸し コーンのバター風味 ●小麦・乳・卵	13 和風きのこおろしハンバーグ ●栄養価 エ: 174kcal 蛋: 6.0g 脂: 8.6g 炭: 17.6g 塩: 1.3g ●献立 和風きのこおろしハンバーグ ひじき煮 豆腐のかにあんかけ 焼き南瓜の煮浸し ●小麦・乳・卵・かに	14 ハッシュドビーフ ●栄養価 エ: 176kcal 蛋: 8.1g 脂: 7.7g 炭: 18.6g 塩: 1.2g ●献立 ハッシュドビーフ プレーンオムレツ キャベツと鶏肉のコンソメソテー ブロッコリーのバター煮 ●小麦・乳・卵	15 あじ入りが(中華甘酢ソース) ●栄養価 エ: 161kcal 蛋: 11.2g 脂: 8.5g 炭: 10.7g 塩: 1.3g ●献立 あじ入りが(中華甘酢ソース) マーボー豆腐 キャベツと鶏肉の煮浸し 人参のナムル 枝豆 ●小麦・卵	16 鶏と大根の照り煮 ●栄養価 エ: 162kcal 蛋: 7.0g 脂: 6.5g 炭: 20.4g 塩: 1.2g ●献立 鶏と大根の照り煮 ハムとキャベツのマリネ さつま芋の甘露煮 ブロッコリーと人参のソテー ●小麦・乳・卵	17 家常豆腐 ●栄養価 エ: 179kcal 蛋: 5.0g 脂: 10.9g 炭: 15.3g 塩: 1.3g ●献立 家常豆腐 春巻 ほうれん草と春雨の中華スープ煮 人参のナムル ●小麦・乳・卵・えび・落花生
18 サワラの西京焼き ●栄養価 エ: 159kcal 蛋: 13.7g 脂: 7.3g 炭: 10.0g 塩: 1.0g ●献立 サワラの西京焼き 糸コンと鶏肉の煮物 きのこ生麦炒め 赤ピーマンソテー ●小麦	19 チキンオムレツ ●栄養価 エ: 122kcal 蛋: 6.2g 脂: 5.9g 炭: 11.5g 塩: 1.3g ●献立 チキンオムレツ 豆腐の煮やっこ チンゲン菜とコーンの中華炒め ひじきと豆のサラダ ●小麦・乳・卵・えび・かに	20 カレー肉じゃが ●栄養価 エ: 179kcal 蛋: 6.0g 脂: 10.3g 炭: 16.4g 塩: 1.3g ●献立 カレー肉じゃが 彩りしんじょう 温野菜サラダ ほうれん草のおかか和え ●小麦・乳・卵	21 海鮮チリソース炒め ●栄養価 エ: 151kcal 蛋: 12.0g 脂: 6.4g 炭: 12.5g 塩: 1.3g ●献立 海鮮チリソース炒め しっとり卵の花 枝豆の煮浸し 若竹煮 ●小麦・卵・えび・かに	22 鶏肉と野菜の和風あん ●栄養価 エ: 176kcal 蛋: 8.6g 脂: 10.9g 炭: 11.6g 塩: 1.3g ●献立 鶏肉と野菜の和風あん ほうれん草とはんぺんの玉子とじゃがいもポテトサラダ もやし中華スープ煮 ●小麦・乳・卵	23 ハンバーグマトソース ●栄養価 エ: 166kcal 蛋: 6.4g 脂: 9.1g 炭: 14.3g 塩: 1.3g ●献立 ハンバーグマトソース じゃが芋ベーコン炒め ブロッコリーとカリフラワーのきのこあんかけ タマゴサラダ ●小麦・乳・卵・えび	24 ブリの漬け焼き ●栄養価 エ: 170kcal 蛋: 12.0g 脂: 8.3g 炭: 12.0g 塩: 1.3g ●献立 ブリの漬け焼き 大根と椎茸の煮物 小松菜と玉子のだし和え 白滝のおかか煮 ●小麦・乳・卵
25 牛肉と野菜のオイスター炒め ●栄養価 エ: 165kcal 蛋: 6.3g 脂: 7.9g 炭: 16.8g 塩: 1.3g ●献立 牛肉と野菜のオイスター炒め オクラの胡麻和え 花しんじょうと大根の煮物 南瓜煮 ●小麦・えび	26 アジシソフライ ●栄養価 エ: 179kcal 蛋: 8.0g 脂: 10.0g 炭: 17.3g 塩: 1.3g ●献立 アジシソフライ ソーセージと野菜のカレー風味 ピーマンとナスの炒め物 ほうれん草の辛子和え ●小麦・乳・卵・落花生	27 チキンのトマトソースかけ ●栄養価 エ: 180kcal 蛋: 7.4g 脂: 8.7g 炭: 18.0g 塩: 1.2g ●献立 チキンステーキトマトソースかけ かぼちゃサラダ 小松菜の柚子和え 人参のつや煮 ●小麦・乳・卵	28 赤魚の煮付け ●栄養価 エ: 172kcal 蛋: 9.9g 脂: 7.8g 炭: 16.1g 塩: 1.3g ●献立 赤魚の煮付け チンゲン菜の炒め物 大学芋 枝豆と大豆のパペロンチーノ風 ●小麦・乳・卵・かに	29 洋風ロールキャベツ ●栄養価 エ: 162kcal 蛋: 6.5g 脂: 8.0g 炭: 17.0g 塩: 1.3g ●献立 洋風ロールキャベツ 大豆とソーセージのトマト煮込み かぼちゃサラダ 玉葱と人参のめんつゆ煮 ●小麦・乳・卵	30 海鮮塩炒め ●栄養価 エ: 176kcal 蛋: 14.3g 脂: 10.3g 炭: 10.2g 塩: 1.3g ●献立 海鮮塩炒め 柚子風味和え 人参シソリ マーボナス ●小麦・乳・卵・えび	31 豚と野菜のピリ辛炒め ●栄養価 エ: 174kcal 蛋: 8.6g 脂: 9.4g 炭: 14.2g 塩: 1.3g ●献立 豚と野菜のピリ辛炒め ナスのトマトソース だし巻き玉子 ズッキーニとハムのソテー ●小麦・乳・卵

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
エ: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。