

# 4月度夕食宅配弁当メニュー

夕食宅配フリーコール 0120-69-8003

変更締切日	週	4/3(月) - 4/7(金)					注) この週の変更受付の締切りは3月27日(月)(17:30)です				
		4/3(月)	4/4(火)	4/5(水)	4/6(木)	4/7(金)	週平均	ごはんつき	おかずのみ		
変更締切3月27日	4月1週	【筍ご飯】(245kcal)★ミニ大福(黄)	【白飯】	【白飯】	【白飯】	【白飯】	【牛すき焼き】	熱量	503 Kcal	299 Kcal	
		【サーモンフライ】【キャベツとひじきの和風サラダ】	【豆腐ステーキ】	【カニカマとカリフラワーの酢の物】	【油淋鶏】	【お煮しめ】	【小松菜のおかか和え】	たんぱく質	15.3 g	13.5 g	
		【春雨と野菜の中華風】	【野菜と蒲鉾の煮物】	【梅風味ささみフライ】	【豆腐とごぼうの炒め物】	【小松菜のおかか和え】	脂質	15.3 g	17.6 g		
		【小松菜ときざみ揚げの和え物】	【チンゲン菜のしそ風味サラダ】	【ほうれん草の胡麻和え】	【チンゲン菜とかまぼこのお浸し】	【小松菜のおかか和え】	炭水化物	79.0 g	25.0 g		
		【茄子の甘味噌和え】 ｶｽﾞﾐ	【ポテトサラダ】 ｶｽﾞﾐ	【切干大根の煮物】 ｶｽﾞﾐ	【大豆トマト煮込み】 ｶｽﾞﾐ	【きんぴらごぼう】 ｶｽﾞﾐ	食塩相当量	2.2 g	2.1 g		
		(卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む	(卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む	(卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む	(卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む	(卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む	たんぱく質	13.2 g	13.5 g		
		熱量	280 Kcal	熱量	354 Kcal	熱量	260 Kcal	たんぱく質	14.1 g	たんぱく質	13.2 g
		たんぱく質	12.5 g	たんぱく質	13.5 g	たんぱく質	14.3 g	たんぱく質	14.1 g	たんぱく質	13.2 g
		脂質	19.7 g	脂質	15.2 g	脂質	13.5 g	脂質	17.7 g	脂質	21.9 g
		炭水化物	29.6 g	炭水化物	40.3 g	炭水化物	19.2 g	炭水化物	19.6 g	炭水化物	16.3 g
食塩相当量	2.1 g	食塩相当量	2.8 g	食塩相当量	1.9 g	食塩相当量	1.9 g	食塩相当量	1.9 g		
変更締切4月3日	4月2週	4/10(月)	4/11(火)	4/12(水)	4/13(木)	4/14(金)	注) この週の変更受付の締切りは4月3日(月)(17:30)です	週平均	ごはんつき	おかずのみ	
		【白飯】	【白飯】	【白飯】	【いりこ菜飯】(244kcal)★わらび餅	【白飯】	【エビカツタルタルソース添え】	※電子レンジで500W、1分30秒程度温めて下さい。	熱量	494 Kcal	296 Kcal
		【豚しゃぶ】	【赤魚のみりん焼き】【ほうれん草とちくわの和え物】	【チーズはんぺんフライ】【紅白なます】	【白身フライ甘酢あんかけ】	【大豆とひじき煮】	【小松菜の胡麻風味サラダ】	※お米は国産米で約140gです。	たんぱく質	15.0 g	13.8 g
		【さといもの煮物】	【牛肉野菜炒め】	【マーガリン風味じゃが芋入りオムレツ】	【平天の煮物】	【大豆とひじき煮】	【小松菜の胡麻風味サラダ】	脂質	13.7 g	15.9 g	
		【根菜の和サラダ】	【タケノコのきんぴら】	【チンゲン菜とさつま揚げの和え物】	【イグサのピリ辛和え】	【小松菜の胡麻風味サラダ】	【玉ねぎとえのきのぼん酢和え】 ｶｽﾞﾐ	炭水化物	76.6 g	25.8 g	
		【卵の花】 ｶｽﾞﾐ	【キャベツと人参のコールド-】 ｶｽﾞﾐ	【鶏と根菜のうま辛煮】 ｶｽﾞﾐ	【玉子サラダ】 ｶｽﾞﾐ	【玉ねぎとえのきのぼん酢和え】 ｶｽﾞﾐ	食塩相当量	2.1 g	2.2 g		
		(卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む	(卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む	(卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む	(卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む	(卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む	たんぱく質	18.0 g	たんぱく質	18.0 g	
		熱量	282 Kcal	熱量	256 Kcal	熱量	263 Kcal	熱量	332 Kcal	熱量	346 Kcal
		たんぱく質	9.9 g	たんぱく質	19.5 g	たんぱく質	8.3 g	たんぱく質	13.5 g	たんぱく質	18.0 g
		脂質	16.0 g	脂質	12.5 g	脂質	12.0 g	脂質	20.1 g	脂質	18.7 g
炭水化物	24.6 g	炭水化物	24.6 g	炭水化物	21.8 g	炭水化物	28.9 g	炭水化物	29.2 g		
食塩相当量	2.2 g	食塩相当量	2.5 g	食塩相当量	1.6 g	食塩相当量	2.3 g	食塩相当量	2.3 g		
変更締切4月10日	4月3週	4/17(月)	4/18(火)	4/19(水)	4/20(木)	4/21(金)	注) この週の変更受付の締切りは4月10日(月)(17:30)です	週平均	ごはんつき	おかずのみ	
		【白飯】	【わかめご飯】(251kcal)	【白飯】★プチケーキ	【白飯】	【白飯】	【豚肉の味噌炒め風】	※栄養値は献立作成時の計算値のため、食材・分量調整により前後することがあります。	熱量	483 Kcal	289 Kcal
		【肉豆腐】	【アツなめろうフライ】【チンゲン菜とさつま揚げの和え物】	【彩り野菜オムレツ】【ほうれん草とタケノコのナムル】	【天ぷら盛り合わせ(比・ゆ含む)】	【白飯】	【切り干しのこつぶ揚げの煮物】	たんぱく質	14.5 g	12.6 g	
		【切干と青菜の煮物】	【麻婆豆腐】	【がんもの煮物】	【野菜の生姜煮】	【白飯】	【ひきのゴマ煮】	脂質	14.3 g	14.2 g	
		【大根とワカメの酢の物】	【春雨とほぐし鶏の酢の物】	【鶏そぼろきんぴら】	【チンゲン菜とかまぼこの和え物】	【白飯】	【梅ごぼう】 ｶｽﾞﾐ	炭水化物	85.8 g	25.6 g	
		【ツナサラダ】 ｶｽﾞﾐ	【かと三色ピ-マの中華風マリネ】 ｶｽﾞﾐ	【キャベツとひじきのしそ風味サラダ】 ｶｽﾞﾐ	【中華しゅうまい】 ｶｽﾞﾐ	【白飯】	食塩相当量	1.9 g	2.4 g		
		(卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む	(卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む	(卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む	(卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む	(卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む	たんぱく質	16.0 g	たんぱく質	16.0 g	
		熱量	300 Kcal	熱量	242 Kcal	熱量	271 Kcal	熱量	354 Kcal	熱量	277 Kcal
		たんぱく質	10.0 g	たんぱく質	11.4 g	たんぱく質	12.0 g	たんぱく質	13.4 g	たんぱく質	16.0 g
		脂質	16.0 g	脂質	13.4 g	脂質	12.3 g	脂質	18.6 g	脂質	10.9 g
炭水化物	23.2 g	炭水化物	20.4 g	炭水化物	23.9 g	炭水化物	32.7 g	炭水化物	27.6 g		
食塩相当量	2.3 g	食塩相当量	2.6 g	食塩相当量	2.1 g	食塩相当量	2.2 g	食塩相当量	2.9 g		
変更締切4月17日	4月4週	4/24(月)	4/25(火)	4/26(水)	4/27(木)	4/28(金)	注) この週の変更受付の締切りは4月17日(月)(17:30)です	週平均	ごはんつき	おかずのみ	
		【白飯】	【白飯】	【ゆかりご飯】(236kcal)	【白飯】★ミニ大福(白)	【白飯】	【目玉焼きフライ】【チンゲン菜とえのきの和え物】	※食材入荷の都合により、メニューを変更させて頂く場合があります。ご了承下さい。	熱量	504 Kcal	289 Kcal
		【タラの照り焼き風】【ほうれん草のおかか和え】	【デミグラスハンバーグ】	【サハの味噌煮】【ほうれん草とかまぼこの和え物】	【ブルコギ風豚焼肉】	【白飯】	【温野菜明太マヨ味】	たんぱく質	14.6 g	12.2 g	
		【エビ団子の煮物】	【ナポリタンスパゲティ】	【麻婆ナス】	【高野の煮物】	【白飯】	【温野菜明太マヨ味】	脂質	13.6 g	13.9 g	
		【カレーコロッケ】	【小松菜とかまぼこのお浸し】	【春雨の中華風】	【ほうれん草としらす和え】	【白飯】	【大根と人参の中華風サラダ】	炭水化物	75.1 g	26.2 g	
		【かまぼことカリフラワーの酢の物】 ｶｽﾞﾐ	【すき焼き風大豆肉】 ｶｽﾞﾐ	【大根とじゃこのぼん酢和え】 ｶｽﾞﾐ	【蓬根のきんぴら】 ｶｽﾞﾐ	【白飯】	【牛肉ごぼう】 ｶｽﾞﾐ	食塩相当量	2.2 g	2.4 g	
		(卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む	(卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む	(卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む	(卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む	(卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む	たんぱく質	13.2 g	たんぱく質	13.2 g	
		熱量	250 Kcal	熱量	349 Kcal	熱量	286 Kcal	熱量	288 Kcal	熱量	272 Kcal
		たんぱく質	15.3 g	たんぱく質	12.4 g	たんぱく質	12.7 g	たんぱく質	7.2 g	たんぱく質	13.2 g
		脂質	12.1 g	脂質	13.2 g	脂質	13.2 g	脂質	14.0 g	脂質	17.2 g
炭水化物	20.3 g	炭水化物	45.8 g	炭水化物	17.8 g	炭水化物	31.9 g	炭水化物	15.4 g		
食塩相当量	2.7 g	食塩相当量	2.4 g	食塩相当量	1.8 g	食塩相当量	2.8 g	食塩相当量	2.5 g		

※注意 月曜日までのお申し出は翌週~の変更が可能です！ ※火曜日以降になりますと翌々週~になりますのでご注意ください。

~夕食宅配へのご意見などございましたらご記入の上、切り取って容器と一緒にご提出ください~

■デザート表記は漬物ではなくデザートでの提供となります。誤ってレンジにかけないよう、ご注意ください。

月平均	ごはんつき	おかずのみ
熱量	496 Kcal	293 Kcal
たんぱく質	14.8 g	13.0 g
脂質	14.2 g	15.4 g
炭水化物	79.1 g	25.7 g
食塩相当量	2.1 g	2.3 g



