

3

March

ヘルシー御膳
おかずAコース

価格表

(税込価格)

5食

都度購入
4,180円定期継続購入
4,080円

7食

5,780円

5,480円

14食

11,250円

10,850円

日 月 火 水 木 金 土

春メニュー

☆ビスク風 春のロールキャベツ

海老の旨味が詰まった濃厚なビスク風ソースを
ロールキャベツにかけて仕上げました。西洋の春を感じられる一品です！

✿使用している春の食材✿

・キャベツ
・筍
・菜の花
・卵3月3日(月)ご注文分から
価格改定しております。お客様にはご迷惑をおかけ致しますが、
ご理解の程お願い申し上げます。

1 注文チェック欄

ハッシュドビーフ

●献立
ハッシュドビーフ
キャベツときのこのソテー
ほうれん草のガーリック風味
大根とえびの蒸し煮
南瓜煮
●小麦・乳・卵・えび

2 注文チェック欄

若鶏の利休焼き

●献立
若鶏の利休焼き
ブロッコリーとカラフラワーのきのこあんかけ
白菜の煮浸し
切干大根とひじきの煮物
小松菜のおかか和え・人参のナムル
●小麦・えび

3 春メニュー 注文チェック欄

☆ビスク風春のロールキャベツ

●献立
ビスク風のロールキャベツ
枝豆と大豆のペペロンチーノ風
ミモザサラダ
筍の土佐煮
ピリ辛こんにゃく・菜の花のおひたし
●小麦・乳・卵・えび

4 注文チェック欄

鮭の味噌幽庵焼き

●献立
鮭の味噌幽庵焼き
野菜炒め
大根とカニカマの煮物
筍の土佐煮
ミモザサラダ・オクラの胡麻和え
●小麦・乳・卵・かに

5 注文チェック欄

鶏肉となすの南蛮漬け

●献立
鶏肉となすの南蛮漬け
ほうれん草の煮浸し
若竹煮
ふきとアサリの煮物
しっとり卵の花
●小麦・卵

6 注文チェック欄

ブルコギ

●献立
ブルコギ
大根そぼろあんかけ
ほうれん草のおかか和え
きのこのおひたし
インゲンのピーナッツ和え
ズッキーニとハムのソテー・コーンのバター風味
●小麦・乳・卵

7 注文チェック欄

赤魚の粕漬け焼き

●献立
赤魚の粕漬け焼き
鶏ごぼう・花人参
きのこのおひたし
インゲンのピーナッツ和え
ズッキーニとハムのソテー・コーンのバター風味
●小麦・乳・卵・落花生

8 春メニュー 注文チェック欄

☆チキンステーキハニーマスタード

●献立
チキンステーキハニーマスタード
ロマネスコ・花人参
チンゲン菜と貝柱の中華炒め
人参と炒り卵の甘煮
マッシュポテト・豆腐の煮やっこ
●小麦・乳・卵・かに

9 注文チェック欄

豚肉とチンゲン菜の塩炒め

●献立
豚肉とチンゲン菜の塩炒め
ラタトゥイユ
大根の煮物洋風仕立て
厚焼き玉子
青菜と白菜の和え物
●小麦・乳・卵・えび

10 注文チェック欄

白身魚の甘酢あん

●献立
白身魚の甘酢あん
ブロッコリーソテー
白菜とミンチの中華炒め
オクラのおかか和え
蒸し鶏とひじきの梅肉和え・菜の花の辛子和え
●小麦・乳

11 注文チェック欄

ミートボールデミソース

●献立
ミートボールデミソース
ブロッコリー
中華うま煮炒め
小松菜の柚子和え
大根とえびの蒸し煮・人参と炒り卵の甘煮
●小麦・乳・卵・えび

12 注文チェック欄

海鮮チリソース炒め

●献立
海鮮チリソース炒め
さっぱり昆布メ
ミモザサラダ
野菜たっぷり白和え
大根とカニカマの煮物
●小麦・乳・卵・えび・かに

13 注文チェック欄

牛蒡と牛肉のカレーマヨ炒め

●献立
牛蒡と牛肉のカレーマヨ炒め
大根とベーコンの洋風煮
野菜入りトマトビーンズ
きのこのおひたし
ワカメの青じそサラダ
●小麦・乳・卵・えび

14 注文チェック欄

和風ハンバーグ

●献立
和風ハンバーグ
大根と人参のそぼろ煮
若竹煮
南瓜サラダ
菜の花とあさりのガーリックバター風味
●小麦・乳・卵

15 注文チェック欄

豚肉の甘辛炒め

●献立
豚肉の甘辛炒め
キャベツと鶏肉の中華炒め
インゲンの辛味炒め
筍の土佐煮
きくらげの酢の物
●小麦・乳・卵・落花生

16 注文チェック欄

鶏のスパイス炒め

●献立
鶏のスパイス炒め
インゲン
大根と椎茸の煮物
ひじきと大豆の煮物
青菜と白菜の和え物・ポテトのツナマヨソース
●小麦・乳・卵

17 春メニュー 注文チェック欄

☆真鯛いりつみれ

●献立
真鯛いりつみれ
パプリカ(赤・黄)
キャベツと鶏肉のコンソメソテー
海老としめじの玉子とじ
インゲンのピーナッツ和え・野菜のバジル炒め
●小麦・乳・卵・えび・落花生

18 注文チェック欄

鶏団子の中華旨煮

●献立
鶏団子の中華旨煮
チンゲン菜ともやしのナムル
ツナのあっさり煮
ブロッコリーのバター風味
豆腐のかに風あんかけ
●小麦・乳・卵・えび・かに

19 注文チェック欄

すき焼き風煮

●献立
すき焼き風煮
中華うま煮炒め
蓮根の梅和え
インゲンの胡麻和え
切干大根とひじきの煮物
●小麦・えび

20 注文チェック欄

鶏唐揚げのチリソース掛け

●献立
鶏唐揚げのチリソース掛け
キャベツ炒め
豆腐の煮やっこ
ズッキーニのみぞれ和え
チンゲン菜としめじのお浸し・切干大根煮
●小麦・乳・卵・かに

21 注文チェック欄

サワラの味噌幽庵焼き

●献立
サワラの味噌幽庵焼き
菜の花のおひたし
キャベツと鶏肉の中華炒め
マカロニトマトソース
青菜と白菜の和え物・ピーマンとじゃが芋のきんぴら
●小麦・乳・卵

22 注文チェック欄

大根と鶏もも肉の旨煮

●献立
大根と鶏もも肉の旨煮
白菜の生姜和え
小松菜の磯辺和え
ツナとキャベツの炒め物
きんぴら蓮根
●小麦・乳・卵・えび

23 注文チェック欄

回鍋肉

●献立
回鍋肉
白菜の生姜和え
オクラのおかか和え
エノキ茸の煮浸し
ズッキーニとハムのソテー・ヤングコーンソテー
●小麦・乳・卵・落花生

24 注文チェック欄

チキンカレー

●献立
チキンカレー
ブロッコリー
ごぼうときのこの生姜炒め
小松菜の磯辺和え
彩りごまサラダ・大根とカニカマの煮物
●小麦・乳・卵・かに

25 注文チェック欄

牛柳川煮

●献立
牛柳川煮
はんぺんと野菜の田舎煮
エノキ茸の煮浸し
キャベツのコールスローサラダ
小松菜のおかか和え
●小麦・乳・卵

26 注文チェック欄

豚肉と野菜のごま風味炒め

●献立
豚肉と野菜のごま風味炒め
大根と風麻婆
蓮根の梅和え
厚揚げの煮物
インゲンのピーナッツ和え
●小麦・卵・落花生

27 注文チェック欄

赤魚の塩麹焼き

●献立
赤魚の塩麹焼き
小松菜の胡麻和え
大根そぼろあんかけ
竹の子と人参のおかか煮
なすの煮浸し・ひじき煮
●小麦

28 注文チェック欄

若鶏のパプリカ焼き

●献立
若鶏のパプリカ焼き
野菜炒め
温野菜サラダ
ひじきとじゃが芋の煮物
ほうれん草のおかか和え・しっとり卵の花
●小麦・乳・卵

29 注文チェック欄

豚肉のくわ焼き

●献立
豚肉のくわ焼き
ゆでキャベツ&人参
白菜の生姜和え
ナスとベーコンの塩炒め
チンゲン菜としめじのお浸し・大根の土佐煮
●小麦・乳・卵

30 注文チェック欄

いかの天ぷらカレー南蛮

●献立
いかの天ぷらカレー南蛮
インゲン
キャベツと鶏肉の中華炒め
筍の土佐煮
豆腐の煮やっこ・ズッキーニとハムのソテー
●小麦・乳・卵・かに

31 注文チェック欄

牛肉のトマト煮

●献立
牛肉のトマト煮
白菜とミンチの中華炒め
オクラの胡麻和え
麩とエノキのさつと煮
切干大根とひじきの旨煮
●小麦・卵

おいしいお召上がり方

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上がりください。
容器のままで召上がる場合は
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が弊社休業日です。
※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。

タイハイ株式会社