

| 日                                                                                                                                                                                                                                                | 月                                                                                                                                                                                                                                               | 火                                                                                                                                                                                                                               | 水                                                                                                                                                                                                                                  | 木                                                                                                                                                                                                             | 金                                                                                                                                                                                                                            | 土                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>常温</div> <div>国産こしひかり180g(24個入)</div> <div>国民的銘柄米である国産の「こしひかり」を新潟のおいしい水で炊き上げました。「加圧加熱」と「蒸気炊飯」の二段階で加熱することで、外はふっくら、中はもちちりとしています。</div> <div>※アレルギー：特定原材料該当なし</div> <div>5,800円(税込・送料込)</div>                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                              | <div>1</div> <div>注文チェック欄</div> <div>デミグラスハンバーグ</div> <div>●栄養価<br/>エ: 238kcal<br/>蛋: 12.3g<br/>脂: 11.4g<br/>炭: 21.2g<br/>塩: 1.9g</div> <div>●献立<br/>デミグラスハンバーグ<br/>ペンネ<br/>キャベツきのこのソテー<br/>いんげんのコーンソース<br/>なすのトマトソース</div> <div>●卵・乳・小麦</div> |
| <div>2</div> <div>注文チェック欄</div> <div>鶏唐揚げのオイスターソース</div> <div>●栄養価<br/>エ: 244kcal<br/>蛋: 12.1g<br/>脂: 13.6g<br/>炭: 17.2g<br/>塩: 1.5g</div> <div>●献立<br/>鶏唐揚げのオイスターソース<br/>野菜炒め<br/>ブロッコリー<br/>春雨の中華和え<br/>小松菜の生姜醤油</div> <div>●乳・小麦</div>        | <div>3</div> <div>注文チェック欄</div> <div>豆腐ハンバーグきのこあん</div> <div>●栄養価<br/>エ: 234kcal<br/>蛋: 7.9g<br/>脂: 9.6g<br/>炭: 29.3g<br/>塩: 1.6g</div> <div>●献立<br/>豆腐ハンバーグきのこあん<br/>小松菜と茄子のおろし和え<br/>和風マカロニサラダ</div> <div>●卵・乳・小麦</div>                       | <div>4</div> <div>注文チェック欄</div> <div>肉じゃが</div> <div>●栄養価<br/>エ: 259kcal<br/>蛋: 9.0g<br/>脂: 14.0g<br/>炭: 21.9g<br/>塩: 1.6g</div> <div>●献立<br/>肉じゃが<br/>小松菜と油揚げの煮浸し<br/>中華風卵炒め</div> <div>●卵・乳・小麦</div>                          | <div>5</div> <div>注文チェック欄</div> <div>豚肉のねぎ塩焼肉</div> <div>●栄養価<br/>エ: 217kcal<br/>蛋: 10.8g<br/>脂: 10.8g<br/>炭: 18.8g<br/>塩: 1.8g</div> <div>●献立<br/>豚肉のねぎ塩焼肉<br/>フィジリマトソース<br/>おくらのコーンソース</div> <div>●乳・小麦</div>                    | <div>6</div> <div>注文チェック欄</div> <div>白身魚のフライ</div> <div>●栄養価<br/>エ: 264kcal<br/>蛋: 10.3g<br/>脂: 13.9g<br/>炭: 24.1g<br/>塩: 1.8g</div> <div>●献立<br/>白身魚フライ<br/>オクラの生姜和え<br/>もやしと人参のナムル</div> <div>●卵・乳・小麦</div> | <div>7</div> <div>注文チェック欄</div> <div>ヒレカツ卵とじ</div> <div>●栄養価<br/>エ: 245kcal<br/>蛋: 9.4g<br/>脂: 13.1g<br/>炭: 21.6g<br/>塩: 2.0g</div> <div>●献立<br/>ヒレカツの卵とじ<br/>れんこんの塩炒め<br/>キャベツときのこ和え<br/>おくらのおろしあん</div> <div>●卵・乳・小麦</div> | <div>8</div> <div>注文チェック欄</div> <div>鶏の照焼き</div> <div>●栄養価<br/>エ: 259kcal<br/>蛋: 15.4g<br/>脂: 13.6g<br/>炭: 15.8g<br/>塩: 1.8g</div> <div>●献立<br/>鶏の照焼き<br/>おくらのおろし和え<br/>もやしと人参のナムル</div> <div>●乳・小麦</div>                                      |
| <div>9</div> <div>注文チェック欄</div> <div>豆腐の肉味噌だれ</div> <div>●栄養価<br/>エ: 247kcal<br/>蛋: 11.1g<br/>脂: 14.4g<br/>炭: 17.1g<br/>塩: 2.0g</div> <div>●献立<br/>豆腐の肉味噌だれ<br/>春雨サラダ<br/>ブロッコリーのガーリックソース<br/>ふわふわしんじょ<br/>大根煮</div> <div>●小麦・乳・卵・かに・えび</div>    | <div>10</div> <div>注文チェック欄</div> <div>豚肉と木耳の中華炒め</div> <div>●栄養価<br/>エ: 258kcal<br/>蛋: 13.1g<br/>脂: 17.2g<br/>炭: 11.8g<br/>塩: 1.9g</div> <div>●献立<br/>豚肉と木耳の中華炒め<br/>ナスと枝豆の香味和え<br/>切干大根の煮物</div> <div>●卵・乳・小麦</div>                            | <div>11</div> <div>注文チェック欄</div> <div>あじの南蛮漬け</div> <div>●栄養価<br/>エ: 237kcal<br/>蛋: 12.2g<br/>脂: 7.6g<br/>炭: 29.5g<br/>塩: 1.4g</div> <div>●献立<br/>あじの南蛮漬け<br/>さつまいもきんとん<br/>いんげんのコーンソース</div> <div>●乳・小麦</div>                  | <div>12</div> <div>注文チェック欄</div> <div>チキンのクリームソース</div> <div>●栄養価<br/>エ: 245kcal<br/>蛋: 11.3g<br/>脂: 12.6g<br/>炭: 21.2g<br/>塩: 1.8g</div> <div>●献立<br/>チキンのクリームソース<br/>フィジリペロンチーノ<br/>ブロッコリーのコーンソース<br/>マリネ</div> <div>●乳・小麦</div> | <div>13</div> <div>注文チェック欄</div> <div>八宝菜</div> <div>●栄養価<br/>エ: 250kcal<br/>蛋: 6.9g<br/>脂: 15.1g<br/>炭: 20.6g<br/>塩: 1.6g</div> <div>●献立<br/>八宝菜<br/>春雨のチャブチ<br/>大学芋</div> <div>●乳・小麦</div>                  | <div>14</div> <div>注文チェック欄</div> <div>和風炊き合わせ</div> <div>●栄養価<br/>エ: 219kcal<br/>蛋: 10.5g<br/>脂: 13.1g<br/>炭: 15.2g<br/>塩: 2.0g</div> <div>●献立<br/>和風炊き合わせ<br/>切り干し大根のごまマヨサラダ<br/>茄子の味噌和え</div> <div>●卵・乳・小麦</div>           | <div>15</div> <div>注文チェック欄</div> <div>牛肉のデミソース</div> <div>●栄養価<br/>エ: 249kcal<br/>蛋: 8.6g<br/>脂: 14.8g<br/>炭: 18.8g<br/>塩: 1.5g</div> <div>●献立<br/>牛肉のデミソース<br/>キャベツとツナのソテー<br/>マカロニマスタードソース</div> <div>●乳・小麦</div>                            |
| <div>16</div> <div>注文チェック欄</div> <div>さわらの西京焼き</div> <div>●栄養価<br/>エ: 248kcal<br/>蛋: 17.2g<br/>脂: 8.9g<br/>炭: 24.0g<br/>塩: 1.7g</div> <div>●献立<br/>さわらの西京焼き<br/>小松菜ときのこのお浸し<br/>れんこんの梅和え<br/>かぼちゃのいとこ煮<br/>切干大根のごまマヨサラダ</div> <div>●卵・乳・小麦</div> | <div>17</div> <div>注文チェック欄</div> <div>イタリアンハンバーグ</div> <div>●栄養価<br/>エ: 253kcal<br/>蛋: 13.5g<br/>脂: 11.2g<br/>炭: 24.4g<br/>塩: 2.0g</div> <div>●献立<br/>イタリアンハンバーグ<br/>ペンネペロンチーノ<br/>れんこんと人参のたらこ炒め<br/>キャベツの洋風煮</div> <div>●卵・乳・小麦</div>          | <div>18</div> <div>注文チェック欄</div> <div>マヨたまフライ</div> <div>●栄養価<br/>エ: 250kcal<br/>蛋: 7.2g<br/>脂: 15.2g<br/>炭: 21.4g<br/>塩: 1.6g</div> <div>●献立<br/>マヨたまフライ<br/>きのこのペロンチーノパスタ<br/>キャベツの洋風和え<br/>人参のたらこ炒め</div> <div>●卵・乳・小麦</div> | <div>19</div> <div>注文チェック欄</div> <div>鶏肉とカシューナッツ炒め</div> <div>●栄養価<br/>エ: 251kcal<br/>蛋: 10.6g<br/>脂: 11.9g<br/>炭: 24.9g<br/>塩: 1.6g</div> <div>●献立<br/>鶏肉とカシューナッツ炒め<br/>青梗菜の中華スープ煮<br/>さつまいもきんとん<br/>ビーフン</div> <div>●乳・小麦</div>  | <div>20</div> <div>注文チェック欄</div> <div>豚の生姜焼き</div> <div>●栄養価<br/>エ: 238kcal<br/>蛋: 10.2g<br/>脂: 14.1g<br/>炭: 17.4g<br/>塩: 2.0g</div> <div>●献立<br/>豚の生姜焼き<br/>いんげんのごま和え<br/>ポテトサラダ</div> <div>●卵・乳・小麦</div>    | <div>21</div> <div>注文チェック欄</div> <div>白身魚の天ぷら和風あん</div> <div>●栄養価<br/>エ: 238kcal<br/>蛋: 6.1g<br/>脂: 16.1g<br/>炭: 15.9g<br/>塩: 1.6g</div> <div>●献立<br/>白身魚の天ぷら和風あん<br/>カリフラワーのマリネ<br/>青梗菜の香味和え</div> <div>●乳・小麦</div>         | <div>22</div> <div>注文チェック欄</div> <div>肉団子の中華あん</div> <div>●栄養価<br/>エ: 236kcal<br/>蛋: 10.2g<br/>脂: 12.0g<br/>炭: 22.6g<br/>塩: 1.7g</div> <div>●献立<br/>肉団子の中華あん<br/>もやしのナムル<br/>マーボー豆腐</div> <div>●乳・小麦</div>                                     |
| <div>23</div> <div>注文チェック欄</div> <div>ヒレカツ&amp;オムレツ</div> <div>●栄養価<br/>エ: 264kcal<br/>蛋: 9.5g<br/>脂: 13.0g<br/>炭: 26.8g<br/>塩: 1.9g</div> <div>●献立<br/>ヒレカツ&amp;オムレツ<br/>スパゲティペロンチーノ<br/>ヤングコーンのマスタード炒め<br/>人参のマリネ</div> <div>●卵・乳・小麦</div>     | <div>24</div> <div>注文チェック欄</div> <div>サーモンのちゃんちゃん焼き風</div> <div>●栄養価<br/>エ: 218kcal<br/>蛋: 10.4g<br/>脂: 11.6g<br/>炭: 17.9g<br/>塩: 2.0g</div> <div>●献立<br/>サーモンのちゃんちゃん焼き風<br/>オクラの生姜和え<br/>中華風卵炒め</div> <div>●卵・乳・小麦</div>                       | <div>25</div> <div>注文チェック欄</div> <div>ホイコーロー</div> <div>●栄養価<br/>エ: 223kcal<br/>蛋: 8.2g<br/>脂: 15.3g<br/>炭: 12.7g<br/>塩: 1.8g</div> <div>●献立<br/>ホイコーロー<br/>生姜醤油和え<br/>豆腐の中華あんかけ</div> <div>●卵・乳・小麦</div>                       | <div>26</div> <div>注文チェック欄</div> <div>赤魚の煮付け</div> <div>●栄養価<br/>エ: 217kcal<br/>蛋: 11.2g<br/>脂: 9.9g<br/>炭: 19.9g<br/>塩: 1.5g</div> <div>●献立<br/>赤魚の煮付け<br/>小松菜の和え物<br/>ミルクコーン<br/>ポテトサラダ</div> <div>●卵・乳・小麦</div>                 | <div>27</div> <div>注文チェック欄</div> <div>牛すき煮</div> <div>●栄養価<br/>エ: 249kcal<br/>蛋: 8.3g<br/>脂: 14.3g<br/>炭: 20.9g<br/>塩: 1.6g</div> <div>●献立<br/>牛すき煮<br/>おくらのコーンソース<br/>かぼちゃのずんだソース</div> <div>●乳・小麦</div>     | <div>28</div> <div>注文チェック欄</div> <div>豚キムチ</div> <div>●栄養価<br/>エ: 236kcal<br/>蛋: 10.6g<br/>脂: 15.6g<br/>炭: 13.5g<br/>塩: 1.8g</div> <div>●献立<br/>豚キムチ<br/>ポテトサラダ<br/>青菜とわかめのナムル</div> <div>●卵・乳・小麦</div>                      | <div>29</div> <div>注文チェック欄</div> <div>鶏肉の甘酢あんかけ</div> <div>●栄養価<br/>エ: 240kcal<br/>蛋: 9.1g<br/>脂: 11.0g<br/>炭: 25.9g<br/>塩: 1.8g</div> <div>●献立<br/>鶏肉の甘酢あんかけ<br/>豆腐炒り卵<br/>春雨サラダ<br/>フライドポテト</div> <div>●卵・乳・小麦</div>                         |
| <div>30</div> <div>注文チェック欄</div> <div>アジフライ</div> <div>●栄養価<br/>エ: 252kcal<br/>蛋: 10.2g<br/>脂: 12.5g<br/>炭: 24.7g<br/>塩: 1.6g</div> <div>●献立<br/>アジフライ<br/>ひじき煮<br/>カニカマポテトサラダ</div> <div>●卵・乳・小麦</div>                                          | <div>31</div> <div>注文チェック欄</div> <div>デミグラスハンバーグ</div> <div>●栄養価<br/>エ: 238kcal<br/>蛋: 12.3g<br/>脂: 11.4g<br/>炭: 21.2g<br/>塩: 1.9g</div> <div>●献立<br/>デミグラスハンバーグ<br/>ペンネ<br/>キャベツきのこのソテー<br/>いんげんのコーンソース<br/>なすのトマトソース</div> <div>●卵・乳・小麦</div> | <div>おいしいお召上がり方</div> <div>①冷凍庫から取り出し、袋の端を切る</div> <div>②レンジでチン！<br/>※電子レンジ使用時間は目安です。<br/>機種・使用年数などにより異なる場合がございます。</div> <div>③出来上がり！<br/>お皿に移し替えてお召上がりください。<br/>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。</div>                               |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                |

●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。