

# 12月4日～12月8日

夕食サポートのお弁当は、お届け当日午後10時までにお召しあがり下さい。

	12月4日 月	12月5日 火	12月6日 水	12月7日 木	12月8日 金
<b>お弁当コース</b>	鶏肉の青じそ炒め 小松菜と玉ねぎのソテー 小判型のがんもの煮物 小龍包 ポテトサラダ	牛肉と蓮根のオイスター炒め ブロッコリーとカリフラワーのソテー ごぼう天の煮物 雷こんにやく モロヘイヤとチンゲン菜のお浸し	メバルの塩焼き ミートボール 竹輪といんげんのピリ辛炒め 若竹煮 キャベツとピーマンのサラダ	すき焼きコロッケ 菜の花と揚げの煮浸し 大葉まきハンバーグ 炒り豆腐 白菜と人参の酢の物 <span style="color:red">雑穀米</span>	白身魚の塩焼き マカロニと玉ねぎのトマト煮 肉詰めいなりの煮物 小松菜とザーサイのソテー 里芋のわさびマヨ和え
	エネルギー 505kcal	エネルギー 504kcal	エネルギー 463kcal	エネルギー 502kcal	エネルギー 500kcal
	食塩相当量 2.1g	食塩相当量 2.9g	食塩相当量 2.3g	食塩相当量 2.6g	食塩相当量 2.2g
	アレルギー 小麦・卵	アレルギー 小麦・卵	アレルギー 小麦・卵・乳成分	アレルギー 小麦・卵・乳成分・そば	アレルギー 小麦・卵
<b>おかずコース</b>	鶏肉の青じそ炒め 海老フライ 小松菜と玉ねぎのソテー 小判型のがんもの煮物 小龍包 白菜と大根の煮物 ポテトサラダ	牛肉と蓮根のオイスター炒め さつまいもとチーズの包み揚げ ブロッコリーとカリフラワーのソテー ごぼう天の煮物 九条ネギ入りオムレツ 雷こんにやく モロヘイヤとチンゲン菜のお浸し	メバルの塩焼き 鶏肉のカレー風味の炒め煮 ミートボール 竹輪といんげんのピリ辛炒め 高野豆腐の煮物 若竹煮 キャベツとピーマンのサラダ	すき焼きコロッケ 菜の花と揚げの煮浸し 大葉まきハンバーグ キャベツと玉ねぎのソテー 炒り豆腐 白菜と人参の酢の物	白身魚の塩焼き じゃが芋のそぼろあんかけ マカロニと玉ねぎのトマト煮 肉詰めいなりの煮物 小松菜とザーサイのソテー ひじきと竹輪の炒め物 里芋のわさびマヨ和え
	エネルギー 406kcal	エネルギー 450kcal	エネルギー 409kcal	エネルギー 419kcal	エネルギー 411kcal
	食塩相当量 3.2g	食塩相当量 3.7g	食塩相当量 3.4g	食塩相当量 3.5g	食塩相当量 3.3g
	アレルギー 小麦・卵・えび	アレルギー 小麦・卵・乳成分	アレルギー 小麦・卵・乳成分	アレルギー 小麦・卵・乳成分	アレルギー 小麦・卵
<b>おかず(小)コース</b>	回鍋肉 アスパラとじゃが芋の塩炒め 花型お好み焼き ポテトサラダ	白身魚フライのタルタルソース かぼちゃと玉ねぎのコンソメ煮 野菜がんもの煮物 モロヘイヤとチンゲン菜のお浸し	牛肉のスタミナ炒め 生姜ぎょうざ 茄子とズッキーニのトマト炒め キャベツとピーマンのサラダ	鶏肉のおろし煮 きくらげ天の煮物 春雨とツナの炒め物 白菜と人参の酢の物	牛すき煮 キャベツとコーンのソテー 五目巾着 里芋のわさびマヨ和え
	エネルギー 258kcal	エネルギー 227kcal	エネルギー 269kcal	エネルギー 273kcal	エネルギー 285kcal
	食塩相当量 1.6g	食塩相当量 2.7g	食塩相当量 1.6g	食塩相当量 2.3g	食塩相当量 1.2g
	アレルギー 小麦・卵	アレルギー 小麦・卵・乳成分	アレルギー 小麦・卵	アレルギー 小麦・卵	アレルギー 小麦・卵
<b>綾錦(あやにしき)</b>	鯖の和風きのこあんかけ ちくわと根菜の煮物 高野豆腐の含め煮 小松菜のゆば和え かぶの土佐酢	煮込みハンバーグ チンゲン菜と玉ねぎのオイスターソース炒め 白身魚フライ 春菊のあっさり炒め煮 白菜と水菜の塩昆布和え	博多風鶏の水炊き 大きな野菜かき揚げ 厚焼き玉子 もやしとピーマンのカレー醤油和え ハムとポテトのサラダ	豚肉と玉ねぎの焼肉風炒め物 大根だき 三角チーズポテトフライ 小松菜のわさび和え ビーンズサラダ	八宝菜 ピーマン肉詰フライ こんにやくの田楽風 かまぼこと油揚げの甘辛煮 ピリ辛ツナ胡瓜
	エネルギー 478 kcal	エネルギー 478 kcal	エネルギー 460 kcal	エネルギー 460 kcal	エネルギー 484 kcal
	食塩相当量 2.7 g	食塩相当量 2 g	食塩相当量 2.4 g	食塩相当量 2.3 g	食塩相当量 2.6 g
	アレルギー 小麦	アレルギー 小麦・乳成分・えび	アレルギー 小麦・卵・乳成分・かに	アレルギー 小麦・卵・乳成分	アレルギー 小麦・乳成分

★アレルギー特定原材料(7品目)のみ記載

※栄養表示は献立作成時の計算値であり、お届け商品と多少前後する場合があります。

※都合によりメニューを変更させていただくことがあります。

※魚は「骨取り」の物を使用しておりますが、まれに小骨が残る場合がありますので、じゅうぶんご注意ください。

※「冷凍おかず2種セット」は登録制です。「冷凍おかず2種セット」のみのご注文は出来ません。

※「冷凍おかず2種セット」のお届けは、毎週、最終配達日のお弁当と一緒にお届けします。

**週末の「冷凍おかずセット」は8日(金)に、いつものお弁当と一緒にお届けします**

<b>週末の冷凍おかずセット</b>	冷凍	さわらの香醋ソース 豚肉の甘酒みそ炒め	冷凍	さばの煮付け ごぼう入り肉豆腐
	お	大根の土佐煮	お	じゃがいものカレーコンソメ炒め
	かず	高野豆腐のかに風味あんかけ	かず	ブロッコリーのジュレサラダ
	①	さつまいもと昆布の煮物 ほうれん草のバターソテー	②	小松菜と切干大根のごましょうゆ 茎わかめの当座煮
	エネルギー 346kcal		エネルギー 311kcal	
	食塩相当量 2.5g		食塩相当量 2.8g	
	アレルギー 小麦・卵・乳成分・かに		アレルギー 小麦	