# おまかせコース

ご注文から4～7日後のお届け日をご指定いただけます。

例:4/21(木)注文→お届け可能日は4/25(月)、4/26(火)、4/27(水)、4/28(木)となります。

主菜:1品
副菜:4品

1セット7食 ¥3,920(税込)
1食あたり ¥560(税込)

らくらく定期便あり
別途配送料

## 【 4-4 】 ご注文受付 4月21日(木)～4月27日(水) お届け予定 4月25日(月)～5月4日(水)

### Aセット

**01 鶏ちゃん**
副菜:麸の卵とじ／菜の花の和え物／桜えびと切干大根の煮物／ひじきの白和え
エ:216kcal／塩:2.6g／蛋:14.5g／脂:10.7g／炭:15.6g

**02 カジキのふっくら焼き**
副菜:ジャーマンポテト／いんげんと卵の和え物／煮しめ／筍のおかか煮
エ:250kcal／塩:1.9g／蛋:11.3g／脂:8.2g／炭:23.3g

**03 すき焼きと鰤(ブリ)の煮付け**
副菜:鰤の煮付／煮しめ／ブロッコリーとカニのあんかけ／海老の枝豆マヨ風和え
エ:255kcal／塩:2.0g／蛋:18.0g／脂:12.8g／炭:16.8g

**04 海鮮味噌煮込み**
副菜:豚肉の甘辛炒め／帆立のチリソース／マカロニサラダ／ポテトのバター風味
エ:219kcal／塩:1.6g／蛋:19.5g／脂:10.0g／炭:12.9g

**05 肉豆腐**
副菜:海老とブロッコリーの塩だれ／白菜とちくわの味噌煮／じゃこと大根葉の炒め煮／牛蒡の甘辛煮
エ:202kcal／塩:2.3g／蛋:10.3g／脂:12.7g／炭:11.5g

**06 鰆(サワラ)の野菜あんかけ**
副菜:鶏肉と野菜のトマト煮／ひじきと竹輪のおかか煮／青梗菜と揚げのお浸し／煮豆
エ:245kcal／塩:2.0g／蛋:21.4g／脂:11.1g／炭:15.0g

**07 鶏のデミソース仕立て**
副菜:茄子の土佐煮／海老とブロッコリーのサラダ／菜の花の辛子和え／蒟蒻の胡麻味噌和え
エ:212kcal／塩:1.5g／蛋:19.3g／脂:9.8g／炭:11.5g

### Bセット

**01 鱈(タラ)のもろみ味噌**
副菜:大根のそぼろあん／ワカメと卵のしらす和え／じゃが芋のトマトクリーム／湯葉煮
エ:157kcal／塩:2.1g／蛋:17.0g／脂:4.6g／炭:11.5g

**02 牛皿と海鮮八宝菜**
副菜:海鮮八宝菜／焼売／卵焼き明太子ソース／ブロッコリーのカニあんかけ
エ:263kcal／塩:1.5g／蛋:18.6g／脂:10.9g／炭:22.6g

**03 鯖(サバ)の香味ソース**
副菜:ビーフン／フキの煮物／蓮根と人参の金平／ひじきの白和え
エ:356kcal／塩:1.4g／蛋:15.5g／脂:23.3g／炭:21.1g

**04 麻婆茄子**
副菜:海老の胡麻ソース／いんげんのおかか和え／りんごのコンポート／ブロッコリーの洋風和え
エ:288kcal／塩:2.1g／蛋:8.2g／脂:15.7g／炭:28.8g

**05 鯵(アジ)の柚子南蛮**
副菜:豚肉の山椒焼き／青梗菜のナムル／大豆と昆布の煮物／蒟蒻の土佐和え
エ:329kcal／塩:1.9g／蛋:22.1g／脂:18.2g／炭:19.0g

**06 豚肉のぶっかけ葱醤油**
副菜:帆立とじゃが芋のクリーム煮／南瓜の含め煮／野菜入り卵焼き／いんげんの胡麻よごし
エ:244kcal／塩:2.6g／蛋:17.2g／脂:10.6g／炭:20.2g

**07 シーフードカレー**
副菜:鶏ときのこのおろしポン酢／彩り野菜のオリーブオイル仕立て／いんげんの胡麻和え／キャベツとコーンの酢漬け風
エ:282kcal／塩:2.5g／蛋:13.4g／脂:17.2g／炭:18.5g

## 【 5-1 】 ご注文受付 4月28日(木)～5月4日(水) お届け予定 5月2日(月)～5月11日(水)

### Aセット

**01 海鮮あんかけ焼きそば**
副菜:カツとじ／カレーポテト／大根煮柚子添え／パインコンポート
エ:322kcal／塩:2.5g／蛋:11.1g／脂:15.1g／炭:34.3g

**02 チャプチェ**
副菜:鱈の南蛮揚げ／白菜の中華炒め／胡瓜とカニカマのサラダ／キュービックスイートポテト
エ:209kcal／塩:2.1g／蛋:14.4g／脂:8.2g／炭:19.3g

**03 鯵(アジ)の塩焼き**
副菜:鶏の竜田揚げ／里芋と蒟蒻の田楽／菜の花と錦糸卵のお浸し／昆布煮
エ:197kcal／塩:2.4g／蛋:18.0g／脂:10.1g／炭:8.4g

**04 茄子と厚揚げの肉味噌がけ**
副菜:めばる照り焼き／小松菜のピーナッツ和え／トマトマカロニ／えのきとわかめの中華風和え物
エ:239kcal／塩:1.9g／蛋:16.1g／脂:14.1g／炭:12.2g

**05 いかとたっぷり野菜の炒め煮**
副菜:茄子の白味噌チーズがけ／マカロニとベーコンのクリーム和え／雑穀とひじきの白和え／鶏ほぐしと小松菜の柚子胡椒和え
エ:213kcal／塩:1.7g／蛋:10.3g／脂:11.1g／炭:17.8g

**06 豚肉と野菜の胡麻だれ**
副菜:鰈(カレイ)のアーモンド揚げ／茄子の煮浸し／カニ風味卵炒め／切干煮
エ:254kcal／塩:1.6g／蛋:11.7g／脂:13.5g／炭:21.3g

**07 穴子のとろとろ卵とじ**
副菜:鶏肉の葱塩だれ／ブロッコリーの金平／揚げ茄子／ほうれん草とコーンのソテー
エ:240kcal／塩:2.2g／蛋:14.9g／脂:13.0g／炭:16.0g

### Bセット

**01 デミグラスハンバーグ**
副菜:いかのチリソース／白菜の塩昆布和え／じゃが芋のタルタル風味／りんごソテー
エ:272kcal／塩:2.2g／蛋:14.0g／脂:10.5g／炭:30.3g

**02 赤魚の更紗蒸し**
副菜:鶏肉と茄子の揚げ浸し／根菜の金平／小松菜のお浸し／高野豆腐の含め煮
エ:218kcal／塩:1.7g／蛋:22.0g／脂:8.2g／炭:14.3g

**03 ビーフカレー**
副菜:魚介の塩味仕立て／揚げと山菜の炒め物／ほうれん草のベーコンソテー／春雨のたらこ和え
エ:200kcal／塩:2.3g／蛋:12.7g／脂:8.0g／炭:19.3g

**04 鰆(サワラ)と野菜の味噌漬**
副菜:鶏の唐揚げ柚子胡椒ソース／京がんもの含め煮／南瓜のホットサラダ／竹輪のピリ辛煮
エ:255kcal／塩:2.1g／蛋:20.9g／脂:8.2g／炭:24.8g

**05 豚しゃぶおろしソース**
副菜:鰤の塩焼き／厚揚げと揚げ茄子の煮浸し／韮と卵の二色和え／蒟蒻の柚子和え
エ:213kcal／塩:2.1g／蛋:18.1g／脂:11.9g／炭:8.1g

**06 鮭(サケ)のちゃんちゃん焼き**
副菜:柳川煮／つみれの煮付／揚げ茄子の煮浸し／卯の花
エ:188kcal／塩:2.3g／蛋:23.1g／脂:7.6g／炭:9.6g

**07 豆腐と豚肉の胡麻味噌炒め**
副菜:海老マヨグラタン／筑前煮／ビーフンと青梗菜のオイスター和え／えのきおろし
エ:309kcal／塩:2.3g／蛋:16.4g／脂:13.5g／炭:30.5g

## 【 5-2 】 ご注文受付 5月5日(木)～5月11日(水) お届け予定 5月9日(月)～5月18日(水)

### Aセット

**01 チキンの赤ワインソテー**
副菜:鮭と卵のあんかけ豆腐／ひじきとはんぺんのタルタル和え／大根金平／薩摩芋のスイートポテト風
エ:216kcal／塩:1.7g／蛋:19.5g／脂:9.1g／炭:14.0g

**02 茄子と鰆(サワラ)の柚子胡椒添え**
副菜:ロールキャベツのトマト煮／ブロッコリーのクリーム和え／切干大根煮／豆と牛蒡の甘煮
エ:204kcal／塩:2.0g／蛋:10.8g／脂:9.7g／炭:18.3g

**03 カツ煮**
副菜:赤魚の漬け焼き／いんげんの柚子胡椒風味／牛蒡と人参の金平／パンプキンサラダ
エ:400kcal／塩:2.1g／蛋:17.7g／脂:19.9g／炭:37.3g

**04 鰈(カレイ)の竜田揚げ**
副菜:バンバンジー／ペンネアラビアータ／白菜とコーンのミルク煮／蒟蒻の和風炒め
エ:319kcal／塩:1.4g／蛋:20.0g／脂:14.5g／炭:27.1g

**05 プルコギ**
副菜:あさりバター／大根の昆布だしあん／薩摩芋のはちみつレモン／きぬさやのおかか和え
エ:184kcal／塩:1.7g／蛋:11.3g／脂:6.9g／炭:19.1g

**06 鯖(サバ)の胡麻照焼き**
副菜:水炊き風／たらことマッシュポテト／ふろふき大根／大豆昆布煮
エ:297kcal／塩:2.0g／蛋:20.4g／脂:19.0g／炭:10.9g

**07 麻婆豆腐**
副菜:海鮮のきのこソース／ひじきと竹輪の煮物／白菜の梅肉和え／りんごとレーズンのワイン煮
エ:209kcal／塩:2.4g／蛋:15.9g／脂:11.7g／炭:9.9g

### Bセット

**01 鮪(マグロ)と鰤(ブリ)の煮合わせ**
副菜:南瓜のそぼろあんかけ／蒟蒻の柚子味噌あん／ハムカツ／昆布の煮物
エ:254kcal／塩:2.3g／蛋:18.5g／脂:11.0g／炭:20.3g

**02 クリームシチュー**
副菜:カジキのバジルソース／卵焼きミートソース／ブロッコリーのソテー／昆布豆
エ:270kcal／塩:1.6g／蛋:20.3g／脂:12.4g／炭:19.4g

**03 鱈(タラ)のカニあんかけ**
副菜:豚肉と野菜のピリ辛煮／わかめとはんぺんの生姜酢和え／いんげんのベーコン炒め／じゃが芋のバター醤油
エ:161kcal／塩:2.0g／蛋:16.6g／脂:6.0g／炭:10.3g

**04 牛肉の洋風ソース**
副菜:きのことシーフードのガーリックソテー／グラタン風／ポトフ／ブロッコリーのソテー
エ:203kcal／塩:2.2g／蛋:12.7g／脂:7.1g／炭:22.0g

**05 魚介と青菜のふわふわたまごチーズ**
副菜:九条ねぎの和風麻婆／刻み高野の含め煮／桜海老とわかめの和え物／小松菜の胡麻和え
エ:231kcal／塩:2.2g／蛋:12.9g／脂:11.7g／炭:18.7g

**06 豚肉と厚揚げの白味噌煮**
副菜:小海老のビーフン／野菜の土佐煮／コーンとポテトのクリーム仕立て／木耳とパプリカの胡麻和え
エ:191kcal／塩:2.0g／蛋:9.0g／脂:5.6g／炭:26.4g

**07 鯵(アジ)と根菜の甘酢炒め**
副菜:大根と里芋のそぼろ煮／ひじきの中華和え／ブロッコリー胡麻和え／大豆の煮豆
エ:226kcal／塩:1.7g／蛋:15.8g／脂:9.6g／炭:19.1g

## 【 5-3 】 ご注文受付 5月12日(木)～5月18日(水) お届け予定 5月16日(月)～5月25日(水)

### Aセット

**01 鱈(タラ)のおろしポン酢**
副菜：鶏すき／カリフラワーのハーブ和え／いんげんとコーンのバター炒め／もやしと木耳のラー油和え
エ:193kcal ／ 塩:1.6g ／ 蛋:16.8g ／ 脂:8.5g ／ 炭:12.4g

**02 青椒肉絲**
副菜：穴子の刻み焼き／枝豆と蓮根のずんだ和え／人参とツナとナッツのサラダ／しば漬け
エ:212kcal ／ 塩:2.1g ／ 蛋:13.5g ／ 脂:10.8g ／ 炭:15.3g

**03 赤魚の野菜旨煮**
副菜：鶏肉の柚子胡椒焼き／南瓜の昆布あん／薩摩芋と蒟蒻の白和え／もやしのザーサイ和え
エ:243kcal ／ 塩:1.6g ／ 蛋:18.7g ／ 脂:9.6g ／ 炭:20.4g

**04 まろやか黒酢の酢豚**
副菜：海鮮野菜春雨／水菜と白菜の煮浸し／トマトと卵の洋風和え／茄子のそぼろあんかけ
エ:250kcal ／ 塩:1.6g ／ 蛋:13.5g ／ 脂:13.5g ／ 炭:18.8g

**05 鰤(ブリ)大根**
副菜：鶏の唐揚げみぞれあん／里芋のそぼろ煮／がんもの含め煮／卵と木耳のソテー
エ:266kcal ／ 塩:2.1g ／ 蛋:25.7g ／ 脂:11.2g ／ 炭:15.7g

**06 ピザチキン**
副菜：海老といかのバジルソース／揚げじゃが芋／ほうれん草と人参の胡麻和え／コーングラッセ
エ:216kcal ／ 塩:1.6g ／ 蛋:17.3g ／ 脂:8.7g ／ 炭:17.1g

**07 カジキの竜田揚げ**
副菜：ねぎ塩ハンバーグ／金平牛蒡／青梗菜のお浸し／白いんげん豆の甘煮
エ:316kcal ／ 塩:1.8g ／ 蛋:27.9g ／ 脂:12.2g ／ 炭:23.7g

### Bセット

**01 鶏唐揚げの葱甘酢がけ**
副菜：海老と卵のチリソース／ブロッコリーの塩昆布和え／薩摩芋のパイン煮／ザーサイ
エ:310kcal ／ 塩:2.8g ／ 蛋:13.2g ／ 脂:14.3g ／ 炭:32.1g

**02 鯖(サバ)の塩麹焼き**
副菜：豚肉のハーブガーリック焼き／ひじきの炒り煮／わかめと玉葱の中華和え／キャベツの粒マスタードサラダ
エ:307kcal ／ 塩:2.3g ／ 蛋:20.4g ／ 脂:20.9g ／ 炭:9.2g

**03 がんもどきと豚肉の煮物**
副菜：鯵の柚子にんにく風味／菜の花と雑穀のおひたし／切干し大根と昆布の煮物／赤ピーマンと卵の炒め煮
エ:246kcal ／ 塩:3.0g ／ 蛋:15.6g ／ 脂:16.2g ／ 炭:9.3g

**04 鰆(サワラ)の白味噌焼き**
副菜：牛肉の彩り炒め／だし巻き卵の海老あんかけ／キャベツとコーンのコールスロー／大豆のトマト煮
エ:295kcal ／ 塩:2.4g ／ 蛋:24.1g ／ 脂:15.2g ／ 炭:15.4g

**05 肉団子の黒酢あんかけ**
副菜：ツナと白菜の味噌煮／かぼちゃとレーズンの甘だれ／京風春雨煮／明太じゃが
エ:222kcal ／ 塩:2.4g ／ 蛋:6.9g ／ 脂:10.6g ／ 炭:24.9g

**06 鮭(サケ)の豆乳チゲ**
副菜：肉団子の和風あん／南瓜のそぼろあんかけ／小松菜とえのきの胡麻びたし／枝豆とポテトの塩和え
エ:201kcal ／ 塩:2.2g ／ 蛋:14.0g ／ 脂:7.7g ／ 炭:19.0g

**07 ヒレカツの卵とじ**
副菜：いかとわかめの青じそだれ／人参と韮のナムル／菜の花のお浸し／きのこの白和え
エ:310kcal ／ 塩:2.6g ／ 蛋:16.5g ／ 脂:18.5g ／ 炭:19.0g

## 【 5-4 】 ご注文受付 5月19日(木)～5月25日(水) お届け予定 5月23日(月)～6月1日(水)

### Aセット

**01 鶏肉の生姜煮**
副菜：海老とツナキャベツ煮／山菜金平／青梗菜の煮びたし／椎茸の卵和え
エ:173kcal ／ 塩:1.7g ／ 蛋:19.7g ／ 脂:7.0g ／ 炭:8.0g

**02 鯵(アジ)のたっぷりキノコと根菜添え**
副菜：豚肉の卵とじ／白菜とじゃこのお浸し／大根といかの煮物／薩摩芋の甘煮
エ:257kcal ／ 塩:1.2g ／ 蛋:19.0g ／ 脂:13.9g ／ 炭:14.0g

**03 メンチカツと鯖(サバ)の味噌煮**
副菜：鯖の味噌煮／海老団子の煮付／ゴーヤチャンプル／紫芋サラダ
エ:388kcal ／ 塩:2.4g ／ 蛋:9.7g ／ 脂:19.3g ／ 炭:43.7g

**04 鮭(サケ)とさつま揚げの香味ソースがけ**
副菜：牛肉と牛蒡の炒め煮／茄子と蒸し鶏の土佐煮／京揚げ入りひじき／青豆の甘煮
エ:228kcal ／ 塩:1.9g ／ 蛋:18.0g ／ 脂:8.5g ／ 炭:20.1g

**05 豚肉と野菜の卵和え**
副菜：いかとブロッコリーの照りだれ／厚揚げの生姜あんかけ／チンゲン菜のナムル／なすのおろし煮
エ:212kcal ／ 塩:2.7g ／ 蛋:11.9g ／ 脂:14.3g ／ 炭:8.7g

**06 海老グラタン**
副菜：肉団子の照焼きソース／春雨の麻婆ソース和え／いんげんと油揚げのお浸し／カレー豆
エ:326kcal ／ 塩:2.8g ／ 蛋:20.4g ／ 脂:12.6g ／ 炭:32.7g

**07 塩ちゃんこ**
副菜：じゃがバタ茶巾／いんげんの胡麻和え／あさりの酒蒸し／白和え
エ:229kcal ／ 塩:2.8g ／ 蛋:16.4g ／ 脂:8.4g ／ 炭:21.6g

### Bセット

**01 鰈(カレイ)のムニエル**
副菜：柳川煮／薩摩揚の煮物／薩摩芋のオレンジ煮／ビーンズのトマト煮
エ:267kcal ／ 塩:1.9g ／ 蛋:15.9g ／ 脂:11.9g ／ 炭:24.1g

**02 牛肉の味噌煮込み**
副菜：あさりの卵とじ／茄子の中華胡麻醤油／いんげんの白和え／牛蒡煮
エ:231kcal ／ 塩:1.5g ／ 蛋:18.5g ／ 脂:12.7g ／ 炭:10.7g

**03 おでん**
副菜：鶏の唐揚げポン酢風味／じゃが芋の味噌煮／キャベツとわかめの中華和え／炒り卵
エ:222kcal ／ 塩:2.0g ／ 蛋:15.4g ／ 脂:10.6g ／ 炭:16.1g

**04 豚肉と白菜の生姜煮**
副菜：揚げ穴子と小松菜の卵和え／くわいの胡麻味噌和え／彩り五穀ひじき／ピーマンのじゃこ和え
エ:217kcal ／ 塩:2.5g ／ 蛋:10.0g ／ 脂:8.8g ／ 炭:24.5g

**05 鱈(タラ)の中華あんかけと豚キムチ**
副菜：豚キムチ／肉団子の甘酢あんかけ／バンバンジー／ナムル
エ:317kcal ／ 塩:2.4g ／ 蛋:21.7g ／ 脂:14.1g ／ 炭:24.9g

**06 鶏ささみのカレーフライ**
副菜：鰆の照り煮／がんもの含め煮／小松菜のお浸し／じゃこと枝豆の炒り卵
エ:240kcal ／ 塩:2.5g ／ 蛋:23.9g ／ 脂:8.5g ／ 炭:17.1g

**07 赤魚の煮付**
副菜：豚肉のトマトポン酢／里芋のそぼろ煮／いんげんの胡麻和え／白滝の炒り煮
エ:196kcal ／ 塩:2.5g ／ 蛋:18.2g ／ 脂:7.7g ／ 炭:13.8g

## 【 5-5 】 ご注文受付 5月26日(木)～6月1日(水) お届け予定 5月30日(月)～6月8日(水)

### Aセット

**01 カジキの甘酢あんかけ**
副菜：根菜のひき肉あんかけ／春雨チャンプル／ラタトゥユ／ひじきと人参の炒め物
エ:255kcal ／ 塩:1.4g ／ 蛋:19.9g ／ 脂:10.6g ／ 炭:20.3g

**02 豚肉のチリソース**
副菜：いかと青梗菜の塩炒め／ペンネの明太マヨ和え／ふかし芋／焼売
エ:332kcal ／ 塩:2.2g ／ 蛋:16.4g ／ 脂:17.7g ／ 炭:26.7g

**03 鮪(マグロ)の煮付**
副菜：肉団子の甘酢あん／青梗菜と干し海老の中華あんかけ／麻婆茄子／枝豆チーズ
エ:278kcal ／ 塩:2.5g ／ 蛋:23.8g ／ 脂:11.5g ／ 炭:19.8g

**04 鶏肉の胡麻味噌煮**
副菜：じゃこなす／筍とザーサイの炒め煮／海老入り五目豆／いんげんの甘辛煮
エ:234kcal ／ 塩:2.9g ／ 蛋:19.0g ／ 脂:10.0g ／ 炭:17.0g

**05 赤魚の塩焼き**
副菜：肉焼きそば／味噌田楽／ほうれん草のクルミ和え／レーズン南瓜
エ:234kcal ／ 塩:2.1g ／ 蛋:20.9g ／ 脂:9.3g ／ 炭:16.5g

**06 ハッシュドビーフ**
副菜：帆立のハーブガーリック／ほうれん草とベーコンのソテー／ツナポテト／旨み昆布キャベツ
エ:261kcal ／ 塩:1.8g ／ 蛋:17.4g ／ 脂:12.6g ／ 炭:19.5g

**07 魚介のトマトコンソメと懐かしのハムカツ**
副菜：懐かしのハムカツ／グラタン／ミネストローネ／きのこソテー
エ:262kcal ／ 塩:2.2g ／ 蛋:15.4g ／ 脂:13.4g ／ 炭:20.0g

### Bセット

**01 豚肉のチゲ煮**
副菜：いかとブロッコリーのオイスターあん／南瓜煮のそぼろあん／蓮根と竹輪の炒り煮／黒豆煮
エ:228kcal ／ 塩:2.1g ／ 蛋:13.0g ／ 脂:6.7g ／ 炭:29.2g

**02 鮭(サケ)と蓮根のさっぱり煮**
副菜：肉じゃが／卵と野菜の炒め物／がんもの含め煮／ほうれん草と椎茸のお浸し
エ:200kcal ／ 塩:2.8g ／ 蛋:19.0g ／ 脂:6.1g ／ 炭:17.2g

**03 韓国風焼肉**
副菜：鱈竜田揚げ野菜あんかけ／春雨とチンゲン菜の卵炒め／大根のそぼろあん／さつま芋のリンゴジュース煮
エ:268kcal ／ 塩:2.2g ／ 蛋:15.8g ／ 脂:13.2g ／ 炭:21.5g

**04 鰆(サワラ)とあさりのうま塩あんかけ**
副菜：鶏肉の山椒煮／コーンとキャベツの甘醤油煮／春雨サラダ／南瓜と薩摩芋の甘煮
エ:217kcal ／ 塩:1.5g ／ 蛋:16.8g ／ 脂:10.1g ／ 炭:14.7g

**05 鶏肉と大根の煮物**
副菜：カンパチハンバーグの生姜あん／蓮根の梅酢和え／ずいきと京揚げの煮物／枝豆の煮物
エ:191kcal ／ 塩:2.3g ／ 蛋:16.5g ／ 脂:7.3g ／ 炭:14.6g

**06 鯖(サバ)の味噌煮**
副菜：豚の生姜ソースがけ／竹輪と根菜の煮付／チンゲン菜小エビ和え／煮豆
エ:325kcal ／ 塩:2.4g ／ 蛋:24.2g ／ 脂:17.7g ／ 炭:17.2g

**07 里芋と肉団子の豆乳チーズ**
副菜：いかと青梗菜の和え物／白菜柚子酢和え／あさりと木耳の佃煮風／大豆とほうれん草の白和え
エ:207kcal ／ 塩:2.4g ／ 蛋:11.9g ／ 脂:6.4g ／ 炭:25.4g

---

FSC ミックス 紙｜責任ある森林管理を支えています FSC® C022337 www.fsc.org

※製造の都合により献立内容、栄養価が変更になる場合がございます。
※記載栄養価：おかずのみ（栄養成分は、検査機関での分析値と、「日本食品標準成分表」を引用し算出した値のいずれかを使用しています）。

2022.5 エ：エネルギー ／ 塩：食塩相当量 ／ 蛋：蛋白質 ／ 脂：脂質 ／ 炭：炭水化物

0120-8149-39（ハイショク サンキュー）

インターネット 食宅便 https://shokutakubin.com/