

【食宅便】 おまかせCセット 献立表

ご注文受付期間 7月29日(木) ~8月4日(水) お届け予定期間 8月2日(月) ~8月11日(水)	豚肉ときのこの柳川風 絹ごし揚げの生姜あん 小松菜のナムル 筍煮 ピーマンとツナの炒め煮 エネルギー 219kcal 蛋白質 9.1g 脂質 13.6g 炭水化物 14.8g 食塩相当量 2.6g	鶏肉の生姜煮 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 エネルギー 173kcal 蛋白質 19.7g 脂質 7g 炭水化物 8g 食塩相当量 1.7g	牛肉の牛蒡煮 あさりのトマトソース 南瓜のチーズ焼風 豆腐の甘味噌あん キャベツのゆかり和え エネルギー 231kcal 蛋白質 12.2g 脂質 10g 炭水化物 23g 食塩相当量 1.9g	豆腐と豚肉の胡麻味噌炒め 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 エネルギー 309kcal 蛋白質 16.4g 脂質 13.5g 炭水化物 30.5g 食塩相当量 2.3g	ハッシュドビーフ 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 エネルギー 261kcal 蛋白質 17.4g 脂質 12.6g 炭水化物 19.5g 食塩相当量 1.8g	青椒肉絲 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 エネルギー 212kcal 蛋白質 13.5g 脂質 10.8g 炭水化物 15.3g 食塩相当量 2.1g	デミグラスハンバーグ 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 エネルギー 272kcal 蛋白質 14g 脂質 10.5g 炭水化物 30.3g 食塩相当量 2.2g			
	ご注文受付期間 8月5日(木) ~8月11日(水) お届け予定期間 8月9日(月) ~8月18日(水)	肉団子の黒酢あんかけ 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 エネルギー 222kcal 蛋白質 6.9g 脂質 10.6g 炭水化物 24.9g 食塩相当量 2.4g	親子煮と鰯(ブリ)の照焼き 鰯の照焼き 肉じゃが 小松菜としいたけのお浸し 金平ごぼう エネルギー 222kcal 蛋白質 23.5g 脂質 7.8g 炭水化物 14.4g 食塩相当量 2.5g	治部煮 あさりと野菜の卵とじ キャベツとツナの炒め物 薩摩芋のレモン煮 なめ茸おろし エネルギー 210kcal 蛋白質 15.8g 脂質 8.2g 炭水化物 18.3g 食塩相当量 1.9g	チキンの赤ワインソテー 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 エネルギー 216kcal 蛋白質 19.5g 脂質 9.1g 炭水化物 14g 食塩相当量 1.7g	思い出の酢豚 カニ玉 あさりとキャベツのボンゴレ ふかし芋 青梗菜のソテー エネルギー 238kcal 蛋白質 14.6g 脂質 7.9g 炭水化物 27.5g 食塩相当量 2.1g	豚肉と茄子の味噌炒め 海老と長芋の煮物 人参と卵の炒め物 大根のオイスター煮 キャベツの浅漬け エネルギー 227kcal 蛋白質 11.7g 脂質 11.2g 炭水化物 19.3g 食塩相当量 2.2g	麻婆茄子 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 エネルギー 288kcal 蛋白質 8.2g 脂質 15.7g 炭水化物 28.8g 食塩相当量 2.1g		
		ご注文受付期間 8月12日(木) ~8月18日(水) お届け予定期間 8月16日(月) ~8月25日(水)	鶏肉のハーブガーリック 鮭の煮付 キャベツとコーンの塩だれ和え 青梗菜とカニの中華和え 山芋のおかか風味 エネルギー 190kcal 蛋白質 24.4g 脂質 3.8g 炭水化物 14.8g 食塩相当量 1.8g	豚肉とピーマンの中華炒め あさりのスンドゥブチゲ風 スクラブルエッグ風 茄子のみぞれあん くるみあずき和え エネルギー 265kcal 蛋白質 10.6g 脂質 17.4g 炭水化物 16.6g 食塩相当量 2.4g	鶏肉と大根の煮物 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 エネルギー 191kcal 蛋白質 16.5g 脂質 7.3g 炭水化物 14.6g 食塩相当量 2.3g	ハンバーグの湯あんかけ 海老と蕪の卵和え 筍土佐煮 青梗菜の胡麻和え 酢牛蒡 エネルギー 216kcal 蛋白質 12.2g 脂質 12.2g 炭水化物 14.3g 食塩相当量 3g	豚肉の生姜煮 鯖の胡麻だれ 春雨甜麺醬和え いんげんの煮びたし 蒟蒻と枝豆の白和え エネルギー 300kcal 蛋白質 17.2g 脂質 16.3g 炭水化物 21.1g 食塩相当量 1.5g	牛肉の洋風ソース 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 エネルギー 203kcal 蛋白質 12.7g 脂質 7.1g 炭水化物 22g 食塩相当量 2.2g	牛肉のXO醬炒め とろーり卵 金平ポテト カリフラワーの挽肉あんかけ りんごのチーズクリームソース エネルギー 214kcal 蛋白質 11.9g 脂質 11.1g 炭水化物 16.8g 食塩相当量 2.2g	
			ご注文受付期間 8月19日(木) ~8月25日(水) お届け予定期間 8月23日(月) ~9月1日(水)	茄子と厚揚げの肉味噌がけ 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 エネルギー 239kcal 蛋白質 16.1g 脂質 14.1g 炭水化物 12.2g 食塩相当量 1.9g	豚肉の粒マスタード焼き 鰯(カレイ)のクリーム煮 じゃが芋とツナの煮付 青梗菜とハムの炒め 蓮根と牛蒡の金平 エネルギー 198kcal 蛋白質 17.3g 脂質 7.7g 炭水化物 15.1g 食塩相当量 2g	タンドリーチキン あさりとこのこの卵とじ 薩摩揚と牛蒡の煮物 ブロッコリーのアンチョビマヨソース 菜の花のナムル エネルギー 226kcal 蛋白質 18.4g 脂質 10.6g 炭水化物 14.2g 食塩相当量 1.9g	ピザチキン 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 エネルギー 216kcal 蛋白質 17.3g 脂質 8.7g 炭水化物 17.1g 食塩相当量 1.6g	すき焼きと鰯(ブリ)の煮付け 鰯の煮付 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 エネルギー 255kcal 蛋白質 18g 脂質 12.8g 炭水化物 16.8g 食塩相当量 2g	韓国風焼肉 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 エネルギー 268kcal 蛋白質 15.8g 脂質 13.2g 炭水化物 21.5g 食塩相当量 2.2g	鶏唐揚げの葱甘酢がけ 海老と卵のチリソース ブロッコリーの塩昆布和え 薩摩芋のバイン煮 ザーサイ エネルギー 310kcal 蛋白質 13.2g 脂質 14.3g 炭水化物 32.1g 食塩相当量 2.8g

※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おります。)