

# 【食宅便】 おまかせCセット 献立表

<b>ご注文受付期間</b> 9月30日(木) ~10月6日(水)  <b>お届け予定期間</b> 10月4日(月) ~10月13日(水)	<b>豚肉と野菜の胡麻だれ</b>		<b>鶏肉の生姜煮</b>		<b>メンチカツと鯖(サバ)の味噌煮</b>		<b>牛しゃぶ</b>		<b>肉団子と春雨のスープ仕立て</b>		<b>鶏肉と野菜の甘酢あん</b>		<b>牛肉のXO醤炒め</b>	
	鯛(カレイ)のアーモンド揚げ 白菜の煮浸し カニ風味卵炒め 切干煮		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		鯖の味噌煮 海老団子の煮付 ゴージャンブル 紫芋サラダ		たらこハゲアギー 茄子のトマトクリームソース ほうれん草ときのこのバター風味和え じゃが芋の炒り煮		ツナと白菜の卵とじ 冬瓜煮 切干大根 マッシュルームのガーリックソテー		炊き合わせ 蓮根の胡麻風味 小松菜と油揚げのお浸し カニがま入り卵炒め		とろーり卵 金平ポテト カリフラワーの挽肉あんかけ りんこのチーズクリームソース	
	エネルギー	254kcal	エネルギー	173kcal	エネルギー	388kcal	エネルギー	264kcal	エネルギー	205kcal	エネルギー	300kcal	エネルギー	214kcal
	蛋白質	11.7g	蛋白質	19.7g	蛋白質	9.7g	蛋白質	16.1g	蛋白質	15g	蛋白質	18.8g	蛋白質	11.9g
	脂質	13.5g	脂質	7g	脂質	19.3g	脂質	16.7g	脂質	6.6g	脂質	14.2g	脂質	11.1g
炭水化物	21.3g	炭水化物	8g	炭水化物	43.7g	炭水化物	12.2g	炭水化物	21.5g	炭水化物	24.1g	炭水化物	16.8g	
食塩相当量	1.6g	食塩相当量	1.7g	食塩相当量	2.4g	食塩相当量	1.9g	食塩相当量	2.5g	食塩相当量	2g	食塩相当量	2.2g	

<b>ご注文受付期間</b> 10月7日(木) ~10月13日(水)  <b>お届け予定期間</b> 10月11日(月) ~10月20日(水)	<b>チャプチェ</b>		<b>里芋と肉団子の豆乳チーズ</b>		<b>豚肉のぶっかけ葱醤油</b>		<b>麻婆豆腐</b>		<b>鶏肉とカシューナッツの炒め</b>		<b>豚肉と厚揚げの白味噌煮</b>		<b>茄子と厚揚げの肉味噌がけ</b>	
	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		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		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		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		あさりのトマトソース いかに中華あんかけ 大学芋 細さやの卵とじ		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		めばる照り焼き 小松菜のビーナッツ和え トママカロニ えのきとわかめの中華風和え物	
	エネルギー	209kcal	エネルギー	207kcal	エネルギー	244kcal	エネルギー	209kcal	エネルギー	307kcal	エネルギー	191kcal	エネルギー	239kcal
	蛋白質	14.4g	蛋白質	11.9g	蛋白質	17.2g	蛋白質	15.9g	蛋白質	18.8g	蛋白質	9g	蛋白質	16.1g
	脂質	8.2g	脂質	6.4g	脂質	10.6g	脂質	11.7g	脂質	5.6g	脂質	11.2g	脂質	14.1g
炭水化物	19.3g	炭水化物	25.4g	炭水化物	20.2g	炭水化物	9.9g	炭水化物	33g	炭水化物	26.4g	炭水化物	12.2g	
食塩相当量	2.1g	食塩相当量	2.4g	食塩相当量	2.6g	食塩相当量	2.4g	食塩相当量	2g	食塩相当量	2g	食塩相当量	1.9g	

<b>ご注文受付期間</b> 10月14日(木) ~10月20日(水)  <b>お届け予定期間</b> 10月18日(月) ~10月27日(水)	<b>野菜たっぷり回鍋肉</b>		<b>豆腐と豚肉の胡麻味噌炒め</b>		<b>焼肉と赤魚の香草焼き ペンネ添え</b>		<b>鶏肉の胡麻味噌煮</b>		<b>がんもどきと豚肉の煮物</b>		<b>牛肉の味噌煮込み</b>		<b>汁無し坦々麺</b>	
	海老と絹揚げの塩あんかけ 切干と昆布の群の物 薩摩芋の胡麻よごし 鶏ささみと小松菜の柚子胡椒風味		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		赤魚の香味焼きペンネ添え 春雨の中華和え 里芋の味噌煮 高菜炒め		じゃこなす 筍とサーサイの炒め煮 海老入り五目豆 いんげんの甘辛煮		鱈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		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		鯡のおろしポン酢 オクラのおかか和え じゃが芋ソース添え 桃のコンポート	
	エネルギー	223kcal	エネルギー	309kcal	エネルギー	217kcal	エネルギー	234kcal	エネルギー	246kcal	エネルギー	231kcal	エネルギー	287kcal
	蛋白質	14.8g	蛋白質	16.4g	蛋白質	16.4g	蛋白質	19g	蛋白質	15.6g	蛋白質	18.5g	蛋白質	17.8g
	脂質	11g	脂質	13.5g	脂質	8.7g	脂質	10.6g	脂質	12.7g	脂質	12.7g	脂質	5.2g
炭水化物	16.3g	炭水化物	30.9g	炭水化物	18.5g	炭水化物	17g	炭水化物	9.3g	炭水化物	10.7g	炭水化物	42.5g	
食塩相当量	1.5g	食塩相当量	2.3g	食塩相当量	2g	食塩相当量	2.9g	食塩相当量	3g	食塩相当量	1.5g	食塩相当量	2.2g	

<b>ご注文受付期間</b> 10月21日(木) ~10月27日(水)  <b>お届け予定期間</b> 10月25日(月) ~11月3日(水)	<b>スープカレー</b>		<b>牛皿と海鮮八宝菜</b>		<b>鶏肉のハーブガーリック</b>		<b>鶏ささみのチーズ焼き</b>		<b>鶏のデミソース仕立て</b>		<b>豚肉の粒マスタード焼き</b>		<b>トマト煮込みハンバーグ</b>	
	鯛のムニエル 茹藟のそぼろ煮 茄子の煮浸し 里芋の甘煮		海鮮八宝菜 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		鯖の煮付 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		帆立と菜の花の旨煮 ビーフン 白菜とベーコンの炒め 薩摩芋のリンゴジュース煮		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 鶏肉の胡麻味噌和え		鯛(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		キャベツとベーコンのオムレツ風 海老と青パプリカのガーリックソテー ほうれん草とこんにゃくの白和え ポテトのホクホクマッシュ	
	エネルギー	232kcal	エネルギー	263kcal	エネルギー	190kcal	エネルギー	219kcal	エネルギー	212kcal	エネルギー	198kcal	エネルギー	272kcal
	蛋白質	11.9g	蛋白質	18.6g	蛋白質	24.4g	蛋白質	20.9g	蛋白質	19.3g	蛋白質	17.3g	蛋白質	15.2g
	脂質	9.4g	脂質	10.9g	脂質	3.8g	脂質	7.7g	脂質	9.8g	脂質	7.7g	脂質	16.5g
炭水化物	24.7g	炭水化物	22.6g	炭水化物	14.8g	炭水化物	16.8g	炭水化物	11.5g	炭水化物	15.1g	炭水化物	15.6g	
食塩相当量	1.2g	食塩相当量	1.5g	食塩相当量	1.8g	食塩相当量	1.8g	食塩相当量	1.5g	食塩相当量	2g	食塩相当量	2.8g	

<b>ご注文受付期間</b> 10月28日(木) ~11月3日(水)  <b>お届け予定期間</b> 11月1日(月) ~11月10日(水)	<b>鶏肉と大根の煮物</b>		<b>プルコギ</b>		<b>鶏ささみのカレーフライ</b>		<b>豚肉のママレード焼き</b>		<b>鶏つくねと野菜の照りだれ</b>		<b>八宝菜</b>		<b>豚肉ときのこの柳川風</b>	
	カンパチハンバーグの生姜あん 蓮根の梅酢和え すずきと京揚げの煮物 枝豆の煮物		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		鯖の照り煮 がんもの含め煮 小松菜のお浸し じゃこ枝豆の炒り卵		ビーフン きのこのチーズソテー りんこのコンポート もやしナムル		いかと切干大根の明太和え 薩摩芋とクワイの白和え 青梗菜のお浸し えんどう豆の卵和え		チーズフォンデュ風 茄子田楽 キャベツの風味炒め 2色の桃のコンポート		絹ごし揚げの生姜あん 小松菜のナムル 菊梅煮 ピーマンとツナの炒め煮	
	エネルギー	191kcal	エネルギー	184kcal	エネルギー	240kcal	エネルギー	284kcal	エネルギー	171kcal	エネルギー	208kcal	エネルギー	219kcal
	蛋白質	16.5g	蛋白質	11.3g	蛋白質	23.9g	蛋白質	14.4g	蛋白質	12.9g	蛋白質	11.6g	蛋白質	9.1g
	脂質	7.3g	脂質	6.9g	脂質	8.5g	脂質	11.1g	脂質	5.5g	脂質	11.3g	脂質	13.0g
炭水化物	14.6g	炭水化物	19.1g	炭水化物	17.1g	炭水化物	31.5g	炭水化物	17.5g	炭水化物	14.9g	炭水化物	14.8g	
食塩相当量	2.3g	食塩相当量	1.7g	食塩相当量	2.5g	食塩相当量	2g	食塩相当量	2.7g	食塩相当量	1.8g	食塩相当量	2.6g	