

【食宅便】 お肉セット 献立表

ご注文受付期間 4月2日(木) ~4月8日(水) お届け予定期間 4月6日(月) ~4月15日(水)	回鍋肉 切り干し大根と昆布の酢の物 さつま芋の胡麻よこし ささみと小松菜の柚子胡椒風味	和風ハンバーグ 揚げ出し豆腐のそぼろあん ブロccoliの胡麻あえ ささみの梅しそ和え	豚肉のスタミナ炒め 里芋とえびの中華風うま煮 きんぴらごぼろ 菜の花とかにかまの柚子和え	塩ちゃんこ あさりの酒蒸し 揚げ茄子のおろしだれ いんげんの胡麻よこし	照り焼きチキン ブロccoliとツナコーンと和え エビつみれの和風スープ 炒りおから	ビーフカレー ほうれん草ソーテー シーフードのスープ煮 ス克蘭ブルエッグ	牛肉のXO醤炒め 揚げ焼売 じゃがいもとビーマンの中華炒め パンハンジーサラダ
	エネルギー 274kcal 蛋白質 18.5g 脂質 13.6g 炭水化物 23.2g 食塩相当量 1.7g	エネルギー 271kcal 蛋白質 19.8g 脂質 14.4g 炭水化物 19.8g 食塩相当量 2.4g	エネルギー 279kcal 蛋白質 19.9g 脂質 13.8g 炭水化物 22.1g 食塩相当量 1.9g	エネルギー 282kcal 蛋白質 18.3g 脂質 15.4g 炭水化物 21.5g 食塩相当量 2.5g	エネルギー 283kcal 蛋白質 19.9g 脂質 13.4g 炭水化物 23.2g 食塩相当量 2g	エネルギー 277kcal 蛋白質 19.6g 脂質 14.6g 炭水化物 21.7g 食塩相当量 2g	エネルギー 277kcal 蛋白質 19.3g 脂質 14.7g 炭水化物 20.2g 食塩相当量 2.3g
ご注文受付期間 4月9日(木) ~4月15日(水) お届け予定期間 4月13日(月) ~4月22日(水)	揚げない酢豚 海鮮野菜春雨 肉団子 麻婆茄子	鶏ちゃん 切干大根の煮物 菜の花の煮浸し ひじきの白和え	鶏肉のレモンペッパー焼き バター醤油パスタ 鱈のトマトソースがけ マカロニのペペロンチーノ	赤魚の地中海レモンソース しめじとほうれん草のソーテー 彩り野菜入りスクランブルエッグ マカロニハムサラダ	トマト煮込みハンバーグ キャベツのオムレツ風 海老と青パパイアのガーリックソテー きのこのソーテー	ピザチキン かに風味サラダ キャロットラペ ハムとアスパラのソーテー	牛肉の洋風ソース きのことえびのガーリックソーテー ペンネグラタン ポトフ
	エネルギー 279kcal 蛋白質 19.8g 脂質 13.2g 炭水化物 23g 食塩相当量 2.5g	エネルギー 271kcal 蛋白質 19.1g 脂質 13.6g 炭水化物 19.3g 食塩相当量 2.4g	エネルギー 284kcal 蛋白質 20g 脂質 15.3g 炭水化物 19.3g 食塩相当量 1.7g	エネルギー 278kcal 蛋白質 18.5g 脂質 16g 炭水化物 19.4g 食塩相当量 1.9g	エネルギー 276kcal 蛋白質 18.5g 脂質 15.9g 炭水化物 19.2g 食塩相当量 2.5g	エネルギー 271kcal 蛋白質 19.2g 脂質 14.2g 炭水化物 21.8g 食塩相当量 1.5g	エネルギー 271kcal 蛋白質 19.7g 脂質 13.1g 炭水化物 21.4g 食塩相当量 2.4g
ご注文受付期 4月16日(木) ~4月22日(水) お届け予定期 4月20日(月) ~4月29日(水)	鶏肉の麹焼き ほうれん草と小エビの青じそ風味 焼き豆腐の田楽 つみれの和風あんかけ	豚肉の生姜煮 ひじきと枝豆の白和え 金平蓮根 いんげんのお浸し	八宝菜 小松菜の中華和え 麻婆春雨 豆腐のかにたまあんかけ	メンチカツ 和風玉子焼き 鶏肉と野菜の煮物 ツナとビーマンの酢の物	ビビンバ チーズタッカルビ チヂミ きゅうりの酢の物	すき焼き 煮しめ 鱈の揚げ物 ブロccoliのーかにかまあんかけ	豆腐ハンバーグの湯葉あんかけ エビと玉子の炒め物 筍の土佐煮 青梗菜の胡麻和え
	エネルギー 273kcal 蛋白質 20.9g 脂質 13.6g 炭水化物 20.3g 食塩相当量 2.4g	エネルギー 292kcal 蛋白質 19.9g 脂質 15.2g 炭水化物 21.7g 食塩相当量 2.1g	エネルギー 280kcal 蛋白質 17.6g 脂質 16g 炭水化物 20.1g 食塩相当量 2.5g	エネルギー 288kcal 蛋白質 18.4g 脂質 14.6g 炭水化物 22.9g 食塩相当量 2.3g	エネルギー 276kcal 蛋白質 18.7g 脂質 14.3g 炭水化物 20.9g 食塩相当量 2.5g	エネルギー 282kcal 蛋白質 19.8g 脂質 16g 炭水化物 19.4g 食塩相当量 2.3g	エネルギー 275kcal 蛋白質 19g 脂質 14.4g 炭水化物 20.1g 食塩相当量 2.3g
ご注文受付期間 4月23日(木) ~4月29日(水) お届け予定期間 4月27日(月) ~5月6日(水)	鶏唐揚げの葱甘酢がけ 海老のチリソース 春雨サラダ きくらげの炒め物	ビーフカレー ほうれん草ソーテー シーフードのスープ煮 ス克蘭ブルエッグ	牛しゃぶ 厚揚げと2種豆の和風あんかけ 和風たらこペンネ きのことコーンのバター風醤油	和風ハンバーグ 揚げ出し豆腐のそぼろあん ブロccoliの胡麻あえ ささみの梅しそ和え	カツ煮 小松菜としらすの辛子和え 赤魚の塩だれ焼き 牛肉と牛蒡の金平	鮭(サケ)の豆乳チゲ 中華揚げ出し豆腐 枝豆ポテトサラダ 小松菜とえきのナムル	タンドリーチキン カポナータ ブロccoliとさつま芋のコンソメ 風味 豆のサラダ
	エネルギー 278kcal 蛋白質 19g 脂質 14.9g 炭水化物 21.2g 食塩相当量 1.6g	エネルギー 277kcal 蛋白質 19.6g 脂質 14.6g 炭水化物 21.7g 食塩相当量 2g	エネルギー 283kcal 蛋白質 18.2g 脂質 15.7g 炭水化物 21.2g 食塩相当量 2g	エネルギー 271kcal 蛋白質 19.8g 脂質 14.4g 炭水化物 19.8g 食塩相当量 2.4g	エネルギー 299kcal 蛋白質 20g 脂質 15.7g 炭水化物 20.9g 食塩相当量 2.3g	エネルギー 274kcal 蛋白質 20.2g 脂質 13.2g 炭水化物 22.5g 食塩相当量 2.5g	エネルギー 277kcal 蛋白質 19.7g 脂質 14.8g 炭水化物 21.9g 食塩相当量 1.6g
ご注文受付期間 4月30日(木) ~5月6日(水) お届け予定期間 5月4日(月) ~5月13日(水)	揚げない酢豚 海鮮野菜春雨 肉団子 麻婆茄子	汁無し担々麺 竹の子と牛肉の甘辛炒め 青菜あさり炒め 鮭の中華甘酢がけ	牛肉の洋風ソース きのことえびのガーリックソーテー ペンネグラタン ポトフ	和風だしポークカレー さつま芋のレモン煮 鶏肉の山椒焼き ほうれん草の磯香和え	トマト煮込みハンバーグ キャベツのオムレツ風 海老と青パパイアのガーリックソテー きのこのソーテー	牛肉の牛蒡煮 ビーマンのじゃこ炒め 豆腐甘味噌あん カニカマとアボカドの和風マヨ和え	鶏肉のレモンペッパー焼き バター醤油パスタ 鱈のトマトソースがけ かぶのペペロンチーノ
	エネルギー 279kcal 蛋白質 19.8g 脂質 13.2g 炭水化物 23g 食塩相当量 2.5g	エネルギー 293kcal 蛋白質 18.2g 脂質 16g 炭水化物 23.4g 食塩相当量 2.3g	エネルギー 271kcal 蛋白質 19.7g 脂質 13.1g 炭水化物 21.4g 食塩相当量 2.4g	エネルギー 276kcal 蛋白質 19.7g 脂質 13.2g 炭水化物 23.3g 食塩相当量 1.9g	エネルギー 276kcal 蛋白質 18.5g 脂質 15.9g 炭水化物 19.2g 食塩相当量 2.5g	エネルギー 294kcal 蛋白質 17.5g 脂質 15.3g 炭水化物 22.3g 食塩相当量 2.5g	エネルギー 284kcal 蛋白質 20g 脂質 15.3g 炭水化物 19.3g 食塩相当量 1.7g

※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。