## 【食宅便】 お肉セット 献立表

										~				
ご注文受付期間														
4月4日(木)	豚肉の生姜煮		牛肉の牛蒡煮		メンチカツ		トマト煮込み ハンバーグ		牛肉の洋風ソース		和風だしポークカレー		塩ちゃんこ	
~4月10日(水)	ひじきと枝豆の白和え/金平蓮根 /いんげんのお浸し		ピ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		和風玉子焼き/鶏肉と野菜の煮物/ツナとピーマンの酢の物		キャベツのオムレツ風/海老と青 パパイヤのガーリックソテー/き のこのソテー		きのことえびのガーリックソテー/ ペンネグラタン/ポトフ		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		あさりの酒蒸し/揚げ茄子のおろ しだれ/いんげんの胡麻よごし	
	エネルギー	310kca	エネルギー	294kcal	エネルギー	284kcal	エネルギー	273kcal	エネルギー	277kcal	エネルギー	283kcal	エネルギー	282kcal
4月8日(月)	蛋白質	21g	蛋白質	17.5g	蛋白質	17.3g	蛋白質	17.7g	蛋白質	20.7g	蛋白質	21g	蛋白質	18.3g
~4月17日(水)	脂質	16g		16g	脂質	14.4g	脂質	15.9g	脂質	13.8g	脂質	13.6g		15.4g
	炭水化物		炭水化物	22.3g	炭水化物		炭水化物		炭水化物	20.7g	炭水化物		炭水化物	21.5g
	食塩相当量	2.2g	食塩相当量	2.5g	食塩相当量	2.4g	食塩相当量	2.5g	食塩相当量	2.3g	食塩相当量	1.9g	食塩相当量	2.5g
ご注文受付期間 4月11日(木)	タンドリーチキン		八宝菜		牛肉のXO醤炒め		鶏ちゃん		豆腐ハンバーグの 湯葉あんかけ		牛しゃぶ		鶏肉の麹焼き	
~4月17日(水) お届け予定期間	カポナータ/ブロッコリーとさつま 芋のコンソメ風味/豆のサラダ		小松菜の中華和え/麻婆春雨/ 豆腐のかにたまあんかけ		揚げ焼売/じゃがいもとピーマン の中華炒め/バンバンジーサラ ダ		切干大根の煮物/菜の花の煮浸 し/ひじきの白和え		エビと玉子の炒め物/筍の土佐 煮/青梗菜の胡麻和え		茄子の揚げ浸し/和風たらこスパ ゲッティ/ほうれん草ときのこの炒 め物		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	
4月15日(月)	エネルギー	284kca	エネルギー	280kcal	エネルギー	277kcal	エネルギー	271kcal	エネルギー	275kcal	エネルギー	285kcal	エネルギー	273kcal
~4月24日(水)	蛋白質	20.8g	蛋白質	17.6g	蛋白質	19.3g	蛋白質	19.1g	蛋白質	19g	蛋白質	17.3g	蛋白質	20.9g
47124 H (210)	脂質	15.1g			脂質		脂質		脂質	14.4g	脂質		脂質	13.6g
	炭水化物		炭水化物	20.1g	炭水化物		炭水化物		炭水化物	20.1g	炭水化物		炭水化物	20.3g
	食塩相当量	1.6g	食塩相当量	2.5g	食塩相当量	2.3g	食塩相当量	2.4g	食塩相当量	2.3g	食塩相当量	2.2g	食塩相当量	2.4g
ご注文受付期間 4月18日(木)	タンドリーチキン		八宝菜		牛肉のXO醤炒め		鶏ちゃん		豆腐ハンバーグの 湯葉あんかけ		牛しゃぶ		鶏肉の麹焼き	
~4月24日(水) お届け予定期間	カポナータ/ブロッコリーとさつま 芋のコンソメ風味/豆のサラダ		小松菜の中華和え/麻婆春雨/ 豆腐のかにたまあんかけ		揚げ焼売/じゃがいもとピーマン の中華炒め/バンバンジーサラ ダ		切干大根の煮物/菜の花の煮浸 し/ひじきの白和え		エビと玉子の炒め物/筍の土佐 煮/青梗菜の胡麻和え		茄子の揚げ浸し/和風たらこスパ ゲッティ/ほうれん草ときのこの炒 め物		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	
	エネルギー	284kca	エネルギー	280kcal	エネルギー	277kcal	エネルギー	271kcal	エネルギー	275kcal	エネルギー	285kcal	エネルギー	273kcal
4月22日(月)	蛋白質	20.8g		17.6g	蛋白質		蛋白質		蛋白質	19g	蛋白質		蛋白質	20.9g
~5月1日(水)	脂質	15.1g			脂質		脂質		脂質	14.4g	脂質		脂質	13.6g
	炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物	20.1g	炭水化物		炭水化物	20.3g
	食塩相当量	1.6g	食塩相当量	2.5g	食塩相当量	2.3g	食塩相当量	2.4g	食塩相当量	2.3g	食塩相当量	2.2g	食塩相当量	2.4g
ご注文受付期間	豚肉の生姜煮		牛肉の牛蒡煮		メンチカツ		トマト煮込み ハンパーグ		牛肉の洋風ソース		和風だしポークカレー		塩ちゃんこ	
4月25日(木) ~5月1日(水) お届け予定期間	ひじきと枝豆の白和え/金平蓮根 /いんげんのお浸し		ピ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		和風玉子焼き/鶏肉と野菜の煮物/ツナとピーマンの酢の物		キャベツのオムレツ風/海老と青 パパイヤのガーリックソテー/き のこのソテー		きのことえびのガーリックソテー/ ペンネグラタン/ポトフ				あさりの酒蒸し/揚げ茄子のおろ しだれ/いんげんの胡麻よごし	
201011111111111111111111111111111111111	エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー	282kcal
4月29日(月)	蛋白質	-	蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質	20.7g	蛋白質		蛋白質	18.3g
~5月8日(水)	脂質	16g		16g	脂質		脂質		脂質	13.8g	脂質	13.6g		15.4g
3/10H ()()	炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物	20.7g	炭水化物		炭水化物	21.5g
	食塩相当量	2.2g	食塩相当量	2.5g	食塩相当量	2.4g	食塩相当量	2.5g	食塩相当量	2.3g	食塩相当量	•	食塩相当量	2.5g

※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。