

# おかず盛り(6品) 4月 献立表

※献立の内容が急に変更になる場合がございます。ご了承くださいませ。

3月 30日 (月曜日)	<ul style="list-style-type: none"><li>●アジのみりん焼き</li><li>●筍とハムの甘辛炒め</li><li>●わかめの酢の物</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>●ナスの玉子とじ</li><li>●玉ねぎと豆のケチャップ炒め</li><li>●白菜とかまぼこのわさび風味</li></ul>
	エネルギー : 396 kcal /	食塩相当量 : 3.2 g
3月 31日 (火曜日)	<ul style="list-style-type: none"><li>●豚肉ときのこのスタミナ炒め</li><li>●タコナゲット</li><li>●ポテトサラダ</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>●麩の煮物</li><li>●オクラと玉ねぎのお浸し</li><li>●青かつぱ</li></ul>
	エネルギー : 461 kcal /	食塩相当量 : 2.2 g
4月 1日 (水曜日)	<ul style="list-style-type: none"><li>●サワラのトマトソースがけ</li><li>●もやしのカレー炒め</li><li>●ブロッコリーとチーズのサラダ</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>●厚揚げ煮</li><li>●ツナと玉ねぎの中華煮</li><li>●梅くわい</li></ul>
	エネルギー : 452 kcal /	食塩相当量 : 3.3 g
4月 2日 (木曜日)	<ul style="list-style-type: none"><li>●鶏マヨレモン</li><li>●ナスの揚げ浸し</li><li>●いんげんのごま和え</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>●ウインナーと里芋のジャーマン風炒め</li><li>●ピリ辛こんにゃく</li><li>●きゅうりと玉ねぎのナムル</li></ul>
	エネルギー : 473 kcal /	食塩相当量 : 3.2 g
4月 3日 (金曜日)	<ul style="list-style-type: none"><li>●ブリの生姜煮(福井県産ブリ使用)</li><li>●ブロッコリーときのこのソテー</li><li>●水菜のサラダ</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>●冬瓜の和風あんかけ</li><li>●きんぴらごぼう</li><li>●芋づるのきゃらぶき風</li></ul>
	エネルギー : 396 kcal /	食塩相当量 : 3.1 g

ご注文内容の変更は、お届前週の火曜日までにご連絡ください。

## ★今週のコメント★

4月2日のメインは「鶏マヨレモン」です。マヨネーズ、レモン汁、はちみつで味付けしております。

4月3日のメインは福井県産のブリを使用した「ブリの生姜煮」です。是非ご賞味ください。

# おかず盛り(6品) 4月 献立表

※献立の内容が急に変更になる場合がございます。ご了承くださいませ。

4月 6日 (月曜日)	<ul style="list-style-type: none"><li>●豚焼肉</li><li>●ひじきと水菜の梅風味</li><li>●ナポリタンサラダ</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>●じゃがいもとオクラの中華煮</li><li>●玉ねぎと豆のバターソテー</li><li>●もやしと人参のごま和え</li></ul>
	エネルギー : 406 kcal /	食塩相当量 : 2.7 g
4月 7日 (火曜日)	<ul style="list-style-type: none"><li>●カレーの和風あん</li><li>●ウインナーとアスパラのペッパー醤油</li><li>●筍の土佐煮</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>●ニラ玉</li><li>●ちくわとごぼうの炒め煮</li><li>●きゅうりとしらすの酢の物</li></ul>
	エネルギー : 384 kcal /	食塩相当量 : 2.7 g
4月 8日 (水曜日)	<ul style="list-style-type: none"><li>●牛肉のオイスターソース炒め</li><li>●高野豆腐の煮物</li><li>●さつまいもサラダ</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>●大根の味噌煮</li><li>●ピーマンともやしの炒め物</li><li>●福井県産昆布豆</li></ul>
	エネルギー : 491 kcal /	食塩相当量 : 2.7 g
4月 9日 (木曜日)	<ul style="list-style-type: none"><li>●ホキの煮付け</li><li>●ブロッコリーとこんにゃくの煮物</li><li>●きのこことザーサイの和え物</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>●チャプチェ</li><li>●ナスの生姜醤油</li><li>●桜漬け</li></ul>
	エネルギー : 383 kcal /	食塩相当量 : 2.6 g
4月 10日 (金曜日)	<ul style="list-style-type: none"><li>●鶏天</li><li>●にんにくの芽とれんこんの塩だれ炒め</li><li>●さつま揚げと人参のきんぴら</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>●スペイン風バイクドエッグ</li><li>●筍とツナの炒め煮</li><li>●きゅうりのレモン酢和え</li></ul>
	エネルギー : 440 kcal /	食塩相当量 : 3.0 g

ご注文内容の変更は、お届け前週の火曜日までにご連絡ください。

## ★今週のコメント★

4月12日はイエス・キリストの復活を記念するキリスト教の祝日「イースター」です。4月10日にイースターのシンボルの一つであり、生命誕生を意味する卵を使用した「スペイン風バイクドエッグ」をご用意致しました。添付してあるケチャップと共にお召し上がりください。

# おかず盛り(6品) 4月 献立表

※献立の内容が急に変更になる場合がございます。ご了承くださいませ。

4月 <b>13</b> 日 (月曜日)	<ul style="list-style-type: none"><li>●ブリの照り焼き(福井県産ブリ使用)</li><li>●ツナと玉ねぎのサラダ</li><li>●ブロッコリーのおかか煮</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>●大根とひじきの煮物</li><li>●ナスのマリネ</li><li>●ごぼうの甘辛炒め</li></ul>
	エネルギー : 408 kcal /	食塩相当量 : 2.2 g
4月 <b>14</b> 日 (火曜日)	<ul style="list-style-type: none"><li>●豚肉のプルコギ</li><li>●人参ともやしの炒め物</li><li>●水菜とささみのコールスローサラダ</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>●里芋とさつま揚げの煮物</li><li>●オクラと小エビの和え物</li><li>●しば漬</li></ul>
	エネルギー : 493 kcal /	食塩相当量 : 2.7 g
4月 <b>15</b> 日 (水曜日)	<ul style="list-style-type: none"><li>●タラのタルタル焼き</li><li>●ごぼうとこんにゃくの甘辛煮</li><li>●カリフラワーの酢の物</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>●きのこ野菜の塩だれ炒め</li><li>●アスパラと人参のピーナツ和え</li><li>●大根の旨煮</li></ul>
	エネルギー : 412 kcal /	食塩相当量 : 2.6 g
4月 <b>16</b> 日 (木曜日)	<ul style="list-style-type: none"><li>●鶏肉の塩こうじ焼き</li><li>●かぼちゃの和風あん</li><li>●いんげんの和え物</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>●ラトウイユ</li><li>●玉ねぎと魚肉ソーセージの炒め物</li><li>●山菜の煮物</li></ul>
	エネルギー : 479 kcal /	食塩相当量 : 3.5 g
4月 <b>17</b> 日 (金曜日)	<ul style="list-style-type: none"><li>●サバのおろし煮</li><li>●メンマとコーンのオイスターソース炒め</li><li>●きのこのきんぴら</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>●厚揚げ煮</li><li>●きゅうりとハムのサラダ</li><li>●人参マリネ</li></ul>
	エネルギー : 457 kcal /	食塩相当量 : 3.7 g

ご注文内容の変更は、お届け前週の火曜日までにご連絡ください。

## ★今週のコメント★

4月14日のメインは「豚肉のプルコギ」です。甘辛く味付けし、ごま油で炒めた一品です。

4月17日のメインは「サバのおろし煮」です。大根おろしでさっぱりとお召し上がりいただけます。

# おかず盛り(6品) 4月 献立表

※献立の内容が急に変更になる場合がございます。ご了承くださいませ。

4月 20日 (月曜日)	<ul style="list-style-type: none"><li>●八宝菜</li><li>●ブロッコリーと玉子のソテー</li><li>●かぼちゃサラダ</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>●大根の煮物</li><li>●もやしとあげのさっぱり和え</li><li>●オクラのお浸し</li></ul>	エネルギー : 451 kcal / 食塩相当量 : 2.5 g
4月 21日 (火曜日)	<ul style="list-style-type: none"><li>●ホキの煮付け</li><li>●糸こんにゃくと人参の炒め物</li><li>●チヂミ</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>●アスパラとベーコンのコンソメ炒め</li><li>●彩り野菜のマリネ</li><li>●白花豆</li></ul>	エネルギー : 383 kcal / 食塩相当量 : 2.5 g
4月 22日 (水曜日)	<ul style="list-style-type: none"><li>●肉団子のホワイトソースがけ</li><li>●マカロニのイタリアンサラダ</li><li>●たくあんの旨煮</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>●キャベツとツナのマスタードソテー</li><li>●わかめとちくわの炒め物</li><li>●芋づるのきょうろ風</li></ul>	エネルギー : 491 kcal / 食塩相当量 : 3.4 g
4月 23日 (木曜日)	<ul style="list-style-type: none"><li>●アジの生姜焼き</li><li>●アサリとにんにくの芽の炒め物</li><li>●水菜ともやしのしそ風味和え</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>●ナスと豆腐の煮物</li><li>●ピリ辛こんにゃく</li><li>●玉ねぎとパプリカのコンソメ煮</li></ul>	エネルギー : 383 kcal / 食塩相当量 : 2.8 g
4月 24日 (金曜日)	<ul style="list-style-type: none"><li>●鶏肉のはちみつ味噌(米五のすりみそ使用)</li><li>●チンゲン菜とひき肉の炒め物</li><li>●カリフラワーのカレー味</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>●里芋の和風ソテー</li><li>●れんこんのごま煮</li><li>●青高菜のおかか和え</li></ul>	エネルギー : 462 kcal / 食塩相当量 : 3.5 g

ご注文内容の変更は、お届け前週の火曜日までにご連絡ください。

## ★今週のコメント★

4月22日には福井県の郷土料理の一つである「たくあんの旨煮」をご用意致しました。

4月24日のメインは米五のすりみそを使用した「鶏肉のはちみつ味噌」です。

みなさまのご意見をお寄せください

切り取って配送担当者にお渡し下さい

(6品)



●ご記入いただきましたご意見、ご要望についてすべての内容にお応えする事はできかねますが、よりよい商品づくりの参考として活用させていただきます。

●商品のお届けに関するご連絡や、ご回答が必要な内容についてはお手数ですが、配送担当者にお伝えください。

年齢 ( 歳 )  
性別 ( 男・女 )  
お住まい ( 市・町・村 )

# おかず盛り(6品) 4月 献立表

※献立の内容が急に変更になる場合がございます。ご了承くださいませ。

4月  
27日  
(月曜日)

- カレイのムニエル レモンバターソース
- ごぼうとさつま揚げの生姜煮
- ブロッコリーとマカロニのバジルソース和え
- 玉ねぎと豆のケチャップ炒め
- 水菜と玉ねぎのお浸し
- 梅くわい

エネルギー : 384 kcal / 食塩相当量 : 3.0 g

4月  
28日  
(火曜日)

- ポークカレー
- きのこ野菜の塩だれ炒め
- 若竹煮
- きゅうりともやしのナムル
- 山菜とこんにゃくの炒め物
- 福神漬け

エネルギー : 383 kcal / 食塩相当量 : 2.6 g

4月  
29日  
(水曜日)

- サワラの香味焼き
- 麩と小松菜の煮物
- 人参とアスパラの炒め物
- ちくわと水菜のポン酢和え
- 切干大根の炒め煮
- はちみつレモンゼリー

エネルギー : 384 kcal / 食塩相当量 : 3.2 g

4月  
30日  
(木曜日)

- チキン南蛮
- がんもの煮物
- 玉ねぎとパプリカのソテー
- メンマともやしの炒め物
- きゅうりのおかか和え
- 海苔の佃煮

エネルギー : 495 kcal / 食塩相当量 : 3.5 g

5月  
1日  
(金曜日)

- ブリと大根の味噌煮(福井県産ブリ・米五のすりみそ使用)
- 焼きそば
- かぼちゃの和風あん
- チンゲン菜とじゃこのお浸し
- アスパラの中華ドレッシング和え
- 黒豆

エネルギー : 392 kcal / 食塩相当量 : 3.0 g

ご注文内容の変更は、お届け前週の火曜日までにご連絡ください。

## ★今週のコメント★

4月29日は「昭和の日」です。昭和天皇の誕生日であるため、「はちみつレモンゼリー」をデザートとして組み込みました。

4月30日のメインは「チキン南蛮」です。別添のタルタルソースをかけてお召し上がりください。

# おかず盛り(8品) 4月 献立表

※献立の内容が急に変更になる場合がございます。ご了承くださいませ。

3月  
30日  
(月曜日)

- アジのみりん焼き ●鶏肉の明太チーズ焼き ●ナスの玉子とじ
- 筍とハムの甘辛炒め ●玉ねぎと豆のケチャップ炒め ●わかめの酢の物
- 白菜とかまぼこのわさび風味 ●玉ねぎとパプリカのコンソメ煮

エネルギー : 514 kcal / 食塩相当量 : 3.0 g

3月  
31日  
(火曜日)

- 豚肉ときのこのスタミナ炒め ●サバの塩焼き
- 麩の煮物 ●タコナゲット ●オクラと玉ねぎのお浸し
- ポテトサラダ ●青かつぱ ●水菜と人参の和え物

エネルギー : 525 kcal / 食塩相当量 : 2.8 g

4月  
1日  
(水曜日)

- サワラのトマトソースがけ ●水餃子 ●厚揚げ煮
- もやしのカレー炒め ●ツナと玉ねぎの中華煮
- ブロッコリーとチーズのサラダ ●梅くわい ●ごぼうとひじきの炒め煮

エネルギー : 477 kcal / 食塩相当量 : 3.4 g

4月  
2日  
(木曜日)

- 鶏マヨレモン ●玉子と海鮮の塩ちゃんこ風 ●ナスの揚げ浸し
- ウインナーと里芋のジャーマン風炒め ●ピリ辛こんにゃく
- いんげんのごま和え ●うぐいす豆 ●きゅうりと玉ねぎのナムル

エネルギー : 548 kcal / 食塩相当量 : 3.8 g

4月  
3日  
(金曜日)

- ブリの生姜煮(福井県産ブリ使用) ●回鍋肉 ●冬瓜の和風あんかけ
- ブロッコリーときのこのソテー ●きんぴらごぼう ●水菜のサラダ
- 芋づるのきゃらぶき風 ●山菜とあげの和え物

エネルギー : 561 kcal / 食塩相当量 : 3.3 g

ご注文内容の変更は、お届前週の火曜日までにご連絡ください。

## ★今週のコメント★

4月2日のメインは「鶏マヨレモン」です。

マヨネーズ、レモン汁、はちみつで味付けしております。

4月3日のメインは福井県産のブリを使用した「ブリの生姜煮」です。

是非ご賞味ください。

# おかず盛り(8品) 4月 献立表

※献立の内容が急に変更になる場合がございます。ご了承くださいませ。

4月  
6日  
(月曜日)

- 豚焼肉 ●マスの塩焼き ●じゃがいもとオクラの中華煮
- ひじきと水菜の梅風味 ●玉ねぎと豆のバターソテー
- ナポリタンサラダ ●もやしと人参のごま和え ●ねぎ焼き

エネルギー : 430 kcal / 食塩相当量 : 2.8 g

4月  
7日  
(火曜日)

- カレイの和風あん ●鶏肉のハニーマスタード ●ニラ玉
- ウインナーとアスパラのペッパー醤油 ●ちくわとごぼうの炒め煮
- 筍の土佐煮 ●きゅうりとしらすの酢の物 ●糸こんにゃくの明太和え

エネルギー : 448 kcal / 食塩相当量 : 2.2 g

4月  
8日  
(水曜日)

- 牛肉のオイスターソース炒め ●アジの竜田揚げ ●大根の味噌煮
- 高野豆腐の煮物 ●ピーマンともやしの炒め物
- さつまいもサラダ ●福井県産昆布豆 ●オクラとトマトの和え物

エネルギー : 513 kcal / 食塩相当量 : 2.0 g

4月  
9日  
(木曜日)

- ホキの煮付け ●豚肉と水菜のさっぱり炒め ●チャプチェ
- ブロッコリーとこんにゃくの煮物 ●ナスの生姜醤油
- きのこことザーサイの和え物 ●桜漬け ●キヌサヤと玉ねぎのおかか和え

エネルギー : 437 kcal / 食塩相当量 : 3.2 g

4月  
10日  
(金曜日)

- 鶏天 ●いわしの味噌煮 ●スペイン風バイクドエッグ ●筍とツナの炒め煮
- にんにくの芽とれんこんの塩だれ炒め ●もやしと高菜の和え物
- さつま揚げと人参のきんぴら ●きゅうりのレモン酢和え

エネルギー : 500 kcal / 食塩相当量 : 3.2 g

ご注文内容の変更は、お届前週の火曜日までにご連絡ください。

## ★今週のコメント★

4月12日はイエス・キリストの復活を記念するキリスト教の祝日「イースター」です。4月10日にイースターのシンボルの一つであり、生命誕生を意味する卵を使用した「スペイン風バイクドエッグ」をご用意致しました。添付してあるケチャップと共に召し上がりください。

# おかず盛り(8品) 4月 献立表

※献立の内容が急に変更になる場合がございます。ご了承くださいませ。

4月  
**13** 日  
(月曜日)

●ブリの照り焼き(福井県産ブリ使用) ●鶏肉の生姜ソースがけ ●大根とひじきの煮物 ●ツナと玉ねぎのサラダ ●ごぼうの甘辛炒め ●ブロッコリーのおかか煮 ●椎茸と玉ねぎの塩ちゃんこ炒め ●ナスのマリネ

エネルギー : 535 kcal / 食塩相当量 : 2.6 g

4月  
**14** 日  
(火曜日)

●豚肉のプルコギ ●サワラの西京焼き ●里芋とさつま揚げの煮物 ●人参ともやしの炒め物 ●水菜とささみのコールスローサラダ ●オクラと小エビの和え物 ●しば漬 ●キヌサヤの玉子とじ

エネルギー : 525 kcal / 食塩相当量 : 2.9 g

4月  
**15** 日  
(水曜日)

●タラのタルタル焼き ●ハンバーグ オニオンソース ●大根の旨煮 ●きのこ野菜の塩だれ炒め ●ごぼうとこんにゃくの甘辛煮 ●アスパラと人参のピーナツ和え ●カリフラワーの酢の物 ●金時豆

エネルギー : 483 kcal / 食塩相当量 : 2.9 g

4月  
**16** 日  
(木曜日)

●鶏肉の塩こうじ焼き ●イカと玉子の中華炒め ●ラタトゥイユ ●かぼちゃの和風あん ●玉ねぎと魚肉ソーセージの炒め物 ●いんげんの和え物 ●山菜の煮物 ●わかめの当座煮

エネルギー : 485 kcal / 食塩相当量 : 3.9 g

4月  
**17** 日  
(金曜日)

●サバのおろし煮 ●とんかつ ●厚揚げ煮 ●メンマとコーンのオイスターソース炒め ●きゅうりとハムのサラダ ●きのこのきんぴら ●人参マリネ ●スナックエンドウのマヨネーズ和え

エネルギー : 538 kcal / 食塩相当量 : 3.3 g

ご注文内容の変更は、お届け前週の火曜日までにご連絡ください。

## ★今週のコメント★

4月14日のメインは「豚肉のプルコギ」です。甘辛く味付けし、ごま油で炒めた一品です。

4月17日のメインは「サバのおろし煮」です。大根おろしでさっぱりとお召し上がりいただけます。



# おかず盛り(8品) 4月 献立表

※献立の内容が急に変更になる場合がございます。ご了承くださいませ。

4月 20日 (月曜日)	●八宝菜 ●ホッケの塩焼き ●大根の煮物 ●かぼちゃサラダ ●ブロッコリーと玉子のソテー ●もやしとあげのさっぱり和え ●オクラのお浸し ●人参とちゃんぽんの中華煮
	エネルギー : 491 kcal / 食塩相当量 : 2.8 g

4月 21日 (火曜日)	●ホキの煮付け ●鶏肉のBBQソース ●チヂミ ●アスパラとベーコンのコンソメ炒め ●糸こんにゃくと人参の炒め物 ●彩り野菜のマリネ ●白花豆 ●水菜と玉ねぎの煮浸し
	エネルギー : 513 kcal / 食塩相当量 : 2.7 g

4月 22日 (水曜日)	●肉団子のホワイトソースがけ ●イワシの梅醤油煮 ●キャベツとツナの マスタードソテー ●マカロニのイタリアンサラダ ●わかめとちくわの炒め物 ●たくあんの旨煮 ●芋づるのきやらぶき風 ●ザーサイの和え物
	エネルギー : 535 kcal / 食塩相当量 : 4.0 g

4月 23日 (木曜日)	●アジの生姜焼き ●豚肉と玉子の甘辛炒め ●ナスと豆腐の煮物 ●アサリとにんにくの芽の炒め物 ●ピリ辛こんにゃく ●しば漬け ●水菜ともやしのしそ風味和え ●玉ねぎとパプリカのコンソメ煮
	エネルギー : 450 kcal / 食塩相当量 : 3.3 g

4月 24日 (金曜日)	●鶏肉のはちみつ味噌(米五のすりみそ使用) ●チーズはんぺんフライ ●里芋の和風ソテー ●チンゲン菜とひき肉の炒め物 ●れんこんのごま煮 ●カリフラワーのカレー味 ●青高菜のおかか和え ●大根のゆず風味
	エネルギー : 575 kcal / 食塩相当量 : 4.0 g

ご注文内容の変更は、お届け前週の火曜日までにご連絡ください。

## ★今週のコメント★

4月22日には福井県の郷土料理の一つである「たくあんの旨煮」をご用意致しました。  
4月24日のメインは米五のすりみそを使用した「鶏肉のはちみつ味噌」です。

みなさまのご意見をお寄せください

切り取って配送担当者にお渡し下さい

(8品)



●ご記入いただきましたご意見、ご要望についてすべての内容にお応えする事はできかねますが  
よりよい商品づくりの参考として活用させていただきます。

●商品のお届けに関するご連絡や、ご回答が必要な内容については  
お手数ですが、配送担当者にお伝えください。

年齢 ( 歳 )

性別 ( 男・女 )

お住まい( 市・町・村 )

# おかず盛り(8品) 4月 献立表

4月  
27日  
(月曜日)

- カレイのムニエル レモンバターソース ●鶏肉の照り焼き ●梅くわい
- ごぼうとさつま揚げの生姜煮 ●ブロッコリーとマカロニのバジルソース和え
- 玉ねぎと豆のケチャップ炒め ●水菜と玉ねぎのお浸し ●大根とアサリの煮物

エネルギー : 481 kcal / 食塩相当量 : 3.3 g

4月  
28日  
(火曜日)

- ポークカレー ●サンマのおかか煮 ●きのこ野菜の塩だれ炒め
- 若竹煮 ●きゅうりともやしのナムル
- 山菜とこんにゃくの炒め物 ●福神漬 ●人参のくるみ和え

エネルギー : 467 kcal / 食塩相当量 : 2.8 g

4月  
29日  
(水曜日)

- サワラの香味焼き ●牛肉の柳川風 ●切干大根の炒め煮
- ブロッコリーのわさび風味 ●麩と小松菜の煮物 ●はちみつレモンゼリー
- 人参とアスパラの炒め物 ●ちくわと水菜のポン酢和え

エネルギー : 533 kcal / 食塩相当量 : 3.0 g

4月  
30日  
(木曜日)

- チキン南蛮 ●海鮮の中華煮 ●がんもの煮物
- 玉ねぎとパプリカのソテー ●メンマともやしの炒め物
- きゅうりのおかか和え ●海苔の佃煮 ●ナスのチリソース

エネルギー : 535 kcal / 食塩相当量 : 3.9 g

5月  
1日  
(金曜日)

- ブリと大根の味噌煮(福井県産ブリ・米五のすりみそ使用) ●豚肉のトマトソース煮
- 焼きそば ●かぼちゃの和風あん ●チンゲン菜とじゃこのお浸し
- アスパラの中華ドレッシング和え ●黒豆 ●れんこんとカニカマの和え物

エネルギー : 475 kcal / 食塩相当量 : 3.0 g

ご注文内容の変更は、お届け前週の火曜日までにご連絡ください。

## ★今週のコメント★

4月29日は「昭和の日」です。昭和天皇の誕生日であるため、豪華メニュー「牛肉の柳川風」と「はちみつレモンゼリー」を組み込みました。  
4月30日のメインは「チキン南蛮」です。別添のタルタルソースをかけてお召し上がりください。

# おかず盛り(5品) 4月 献立表 (丹南以外)

※献立の内容が急に変更になる場合がございます。ご了承くださいませ。

3月 30日 (月曜日)	<ul style="list-style-type: none"><li>● 鶏肉の明太チーズ焼き</li><li>● 筍とハムの甘辛炒め</li><li>● わかめの酢の物</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● ナスの玉子とじ</li><li>● 玉ねぎとパプリカのコンソメ煮</li></ul>
	エネルギー : 402 kcal	食塩相当量 : 2.1 g
3月 31日 (火曜日)	<ul style="list-style-type: none"><li>● カレイのムニエル レモンバターソース</li><li>● タコナゲット</li><li>● オクラと玉ねぎのお浸し</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 麩の煮物</li><li>● ポテトサラダ</li></ul>
	エネルギー : 314 kcal	食塩相当量 : 1.4 g
4月 1日 (水曜日)	<ul style="list-style-type: none"><li>● ミートボールのデミソース煮</li><li>● もやしのカレー炒め</li><li>● 梅くわい</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 厚揚げ煮</li><li>● ブロッコリーとチーズのサラダ</li></ul>
	エネルギー : 397 kcal	食塩相当量 : 3.0 g
4月 2日 (木曜日)	<ul style="list-style-type: none"><li>● メバルの中華煮</li><li>● ナスの揚げ浸し</li><li>● うぐいす豆</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● ウインナーと里芋のジャーマン風炒め</li><li>● いんげんのごま和え</li></ul>
	エネルギー : 298 kcal	食塩相当量 : 2.3 g
4月 3日 (金曜日)	<ul style="list-style-type: none"><li>● 回鍋肉</li><li>● ブロッコリーときのこのソテー</li><li>● 芋づるのきやらぶき風</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 冬瓜の和風あんかけ</li><li>● 水菜のサラダ</li></ul>
	エネルギー : 386 kcal	食塩相当量 : 2.5 g

ご注文内容の変更は、お届前週の火曜日までにご連絡ください。

## ★今週のコメント★

3月31日のメインは「カレイのムニエル レモンバターソース」です。

添えてある小松菜と一緒に召し上がりください。

4月3日のメインは「回鍋肉」です。

# おかず盛り(5品) 4月 献立表 (丹南以外)

※献立の内容が急に変更になる場合がございます。ご了承くださいませ。

4月  
6日  
(月曜日)

- サバのソース煮
- じゃがいもとオクラの中華煮
- 玉ねぎと豆のバターソテー
- ひじきと水菜の梅風味
- もやしと人参のごま和え

エネルギー : 346 kcal / 食塩相当量 : 3.0 g

4月  
7日  
(火曜日)

- 鶏肉のハニーマスタード
- ニラ玉
- ちくわとごぼうの炒め煮
- 筍の土佐煮
- きゅうりとしらすの酢の物

エネルギー : 373 kcal / 食塩相当量 : 1.7 g

4月  
8日  
(水曜日)

- ブリの照り焼き(福井県産ブリ使用)
- 大根の味噌煮
- ピーマンともやしの炒め物
- さつまいもサラダ
- 福井県産昆布豆

エネルギー : 365 kcal / 食塩相当量 : 2.4 g

4月  
9日  
(木曜日)

- 豚肉と水菜のさっぱり炒め
- チャプチェ
- ブロccoliとこんにゃくの煮物
- ナスの生姜醤油
- キヌサヤと玉ねぎのおかか和え

エネルギー : 386 kcal / 食塩相当量 : 2.2 g

4月  
10日  
(金曜日)

- エビマヨ
- スペイン風バイクドエッグ
- にんにくの芽とれんこんの塩だれ炒め
- 筍とツナの炒め煮
- きゅうりのレモン酢和え

エネルギー : 345 kcal / 食塩相当量 : 2.3 g

ご注文内容の変更は、お届前週の火曜日までにご連絡ください。

## ★今週のコメント★

4月12日はイエス・キリストの復活を記念するキリスト教の祝日「イースター」です。4月10日にイースターのシンボルの一つであり、生命誕生を意味する卵を使用した「スペイン風バイクドエッグ」をご用意致しました。添付してあるケチャップと共にお召し上がりください。

# おかず盛り(5品) 4月 献立表 (丹南以外)

※献立の内容が急に変更になる場合がございます。ご了承くださいませ。

4月  
**13** 日  
(月曜日)

- 鶏肉の生姜ソースがけ
- ツナと玉ねぎのサラダ
- ごぼうの甘辛炒め
- 大根とひじきの煮物
- ブロccoliのおかか煮

エネルギー : 387 kcal / 食塩相当量 : 2.2 g

4月  
**14** 日  
(火曜日)

- 福井県産ハマチカレーフライ
- 人参ともやしの炒め物
- オクラと小エビの和え物
- 里芋とさつま揚げの煮物
- 水菜とささみのコールスローサラダ

エネルギー : 401 kcal / 食塩相当量 : 2.4 g

4月  
**15** 日  
(水曜日)

- ハンバーグ オニオンソース
- 大根の旨煮
- 金時豆
- きのこと野菜の塩だれ炒め
- アスパラと人参のピーナツ和え

エネルギー : 344 kcal / 食塩相当量 : 2.6 g

4月  
**16** 日  
(木曜日)

- アジの煮付け
- 玉ねぎと魚肉ソーセージの炒め物
- いんげんの和え物
- ラタトゥイユ
- かぼちゃの和風あん

エネルギー : 343 kcal / 食塩相当量 : 1.6 g

4月  
**17** 日  
(金曜日)

- とんかつ
- メンマとコーンのオイスターソース炒め
- 人参マリネ
- 厚揚げ煮
- きゅうりとハムのサラダ

エネルギー : 331 kcal / 食塩相当量 : 2.5 g

ご注文内容の変更は、お届前週の火曜日までにご連絡ください。

## ★今週のコメント★

4月14日のメインは福井県産のハマチを使用した「ハマチカレーフライ」です。  
4月17日のメインは「とんかつ」です。別添のソースをかけてお召し上がりください。

# おかず盛り(5品) 4月 献立表 (丹南以外)

※献立の内容が急に変更になる場合がございます。ご了承くださいませ。

4月 20日 (月曜日)	<ul style="list-style-type: none"><li>● ミックスフライ(エビフライ・福井県産トビウオ磯辺フライ)</li><li>● 大根の煮物</li><li>● ブロッコリーと玉子のソテー</li><li>● かぼちゃサラダ</li><li>● オクラのお浸し</li></ul>
	エネルギー : 316 kcal / 食塩相当量 : 2.2 g
4月 21日 (火曜日)	<ul style="list-style-type: none"><li>● 鶏肉のBBQソース</li><li>● アスパラとベーコンのコンソメ炒め</li><li>● 糸こんにゃくと人参の炒め物</li><li>● 彩り野菜のマリネ</li><li>● 水菜と玉ねぎの煮浸し</li></ul>
	エネルギー : 402 kcal / 食塩相当量 : 2.5 g
4月 22日 (水曜日)	<ul style="list-style-type: none"><li>● タラのタルタル焼き</li><li>● キャベツとツナのマスタードソテー</li><li>● マカロニのイタリアンサラダ</li><li>● たくあんの旨煮</li><li>● 芋づるのきやらぶき風</li></ul>
	エネルギー : 400 kcal / 食塩相当量 : 2.7 g
4月 23日 (木曜日)	<ul style="list-style-type: none"><li>● 豚肉と玉子の甘辛炒め</li><li>● ナスと豆腐の煮物</li><li>● アサリとにんにくの芽の炒め物</li><li>● ピリ辛こんにゃく</li><li>● 水菜ともやしのしそ風味和え</li></ul>
	エネルギー : 367 kcal / 食塩相当量 : 2.0 g
4月 24日 (金曜日)	<ul style="list-style-type: none"><li>● サワラの生姜煮</li><li>● 里芋の和風ソテー</li><li>● チンゲン菜とひき肉の炒め物</li><li>● れんこんのごま煮</li><li>● 青高菜のおかか和え</li></ul>
	エネルギー : 357 kcal / 食塩相当量 : 3.0 g

ご注文内容の変更は、お届け前週の火曜日までにご連絡ください。

## ★今週のコメント★

4月20日のメインはエビフライと福井県産トビウオ磯辺フライの2種盛のミックスフライです。

みなさまのご意見をお寄せください

切り取って配送担当者にお渡し下さい

(5品)



- ご記入いただきましたご意見、ご要望についてすべての内容にお応えする事はできかねますがよりよい商品づくりの参考として活用させていただきます。
- 商品のお届けに関するご連絡や、ご回答が必要な内容についてはお手数ですが、配送担当者にお伝えください。

年齢 ( 歳 )  
性別 (男・女)  
お住まい( 市・町・村 )

# おかず盛り(5品) 4月 献立表 (丹南以外)

※献立の内容が急に変更になる場合がございます。ご了承くださいませ。

4月  
27 日  
(月曜日)

- 鶏肉の照り焼き
- ごぼうとさつま揚げの生姜煮
- ブロッコリーとマカロニのバジルソース和え
- 玉ねぎと豆のケチャップ炒め
- 水菜と玉ねぎのお浸し

エネルギー : 402 kcal / 食塩相当量 : 2.3 g

4月  
28 日  
(火曜日)

- 白身魚の南蛮あんかけ
- きのこと野菜の塩だれ炒め
- 若竹煮
- 山菜とこんにゃくの炒め物
- きゅうりともやしのナムル

エネルギー : 299 kcal / 食塩相当量 : 2.0 g

4月  
29 日  
(水曜日)

- 牛肉の柳川風
- 麩と小松菜の煮物
- 人参とアスパラの炒め物
- ちくわと水菜のポン酢和え
- ブロッコリーのわさび風味

エネルギー : 400 kcal / 食塩相当量 : 1.9 g

4月  
30 日  
(木曜日)

- サバの煮付け
- がんもの煮物
- 玉ねぎとパプリカのソテー
- きゅうりのおかか和え
- 海苔の佃煮

エネルギー : 366 kcal / 食塩相当量 : 2.6 g

5月  
1 日  
(金曜日)

- 豚肉のトマトソース煮
- 焼きそば
- チンゲン菜とじゃこのお浸し
- かぼちゃの和風あん
- アスパラの中華ドレッシング和え

エネルギー : 319 kcal / 食塩相当量 : 1.9 g

ご注文内容の変更は、お届け前週の火曜日までにご連絡ください。

## ★今週のコメント★

4月29日は「昭和の日」です。昭和天皇の誕生日であるため、豪華メニュー「牛肉の柳川風」をメインに組み込みました。是非、ご賞味ください。

# おかず盛り(5品) 4月 献立表 (丹南)

3月  
30日  
(月曜日)

- トンカツの玉子とじ
- ロールキャベツ煮
- ふきの金平
- 五目巾着煮・インゲン煮
- 人参とカリフラワーのサラダ

エネルギー : 350 kcal / 食塩相当量 : 2.4 g

3月  
31日  
(火曜日)

- シルバーと大根の生姜風味煮
- 春雨中華サラダ
- 菜の花の煮浸し
- 筑前煮
- 茄子の甘辛煮

エネルギー : 352 kcal / 食塩相当量 : 2.4 g

4月  
1日  
(水曜日)

- つくねとかぼちゃのきのこビーフシチュー
- わかめとかまぼこの酢の物
- ひじきの白和え
- コールスローサラダ
- じゃが芋の田舎煮

エネルギー : 358 kcal / 食塩相当量 : 2.2 g

4月  
2日  
(木曜日)

- 天ぷら盛合わせ(えび・白身魚・かぼちゃ・絹さや・天つゆ)
- もやしサラダ
- ごま昆布佃煮
- あさりと法連草の塩こうじ炒め
- 花さつま煮・糸こんにゃくの炒め煮

エネルギー : 372 kcal / 食塩相当量 : 2.1 g

4月  
3日  
(金曜日)

- チキン南蛮・タルタルソース
- 刻み昆布煮
- 金時豆
- 厚揚げ煮・大根おろし
- スナップえんどうとさつま揚げ炒め

エネルギー : 353 kcal / 食塩相当量 : 2.4 g

ご注文内容の変更は、お届け前週の火曜日までにご連絡ください。

## 【温め方】

弁当箱のフタを取って、ラップはせずに電子レンジに入れて、  
**500Wで1分半ぐらい**を目安に温めてください。

※目安ですので、ご家庭の電子レンジで温める時間は調整してください。

おかずは弁当箱に直接入っているおかずと、カップに入っているおかずがあります。  
カップに入っているおかずは冷たいまま召しあがっていただくものです。

取り出してから加熱してください。



# おかず盛り(5品) 4月 献立表 (丹南)

4月  
6日

(月曜日)

- 白身魚のゆず味噌煮・豆腐とわかめ煮添え
- キャベツのソース炒め
- 二色なます
- 大豆サラダ
- 里芋のそぼろ煮

エネルギー : 348 kcal / 食塩相当量 : 2.4 g

4月  
7日

(火曜日)

- 鶏肉のハニーマスタード・アスパラソテー
- 和風セルマカサラダ
- ひじき煮
- たくあん煮
- スナップえんどうの玉子とじ

エネルギー : 371 kcal / 食塩相当量 : 2.5 g

4月  
8日

(水曜日)

- 鯖の塩こうじ焼き・かぼちゃとさつま芋のかき揚げ
- 打ち豆と切干大根煮
- 春菊のごま和え
- マーボーこんにゃく
- がんも・花型人参煮

エネルギー : 349 kcal / 食塩相当量 : 2.3 g

4月  
9日

(木曜日)

- 野菜の肉巻きとオムレツのデミグラスソースかけ
- バンサンスー
- ふき・うす揚げ煮
- 金平ごぼう
- ツナ大根煮

エネルギー : 343 kcal / 食塩相当量 : 2.4 g

4月  
10日

(金曜日)

- 白身魚のカレー風味唐揚げ・オクラ天添え
- わかめとみかんの酢の物
- 三色豆
- じゃが芋と菜の花のサラダ
- 厚揚げ煮・インゲン煮添え

エネルギー : 361 kcal / 食塩相当量 : 2.3 g

ご注文内容の変更は、お届前週の火曜日までにご連絡ください。

## 【保管方法】

お受け取り後は、冷蔵庫で保管し、**当日の22時まで**にお召し上がりください。

## 【お願い】

- ・献立の内容が急に変更になる場合がございます。ご了承くださいませ。
- ・2回引落としができなかった時点で、食事宅配のお届けができなくなる場合がございます。

# おかず盛り(5品) 4月 献立表 (丹南)

4月  
13日

(月曜日)

- ハンバーグ・ケチャップソース
- ちくわとチンゲン菜炒め
- 粉ふき芋
- 大根のオクラあんかけ
- カリフラワーのサウザンドレサラダ

エネルギー : 348 kcal / 食塩相当量 : 2.3 g

4月  
14日

(火曜日)

- 白身魚の煮付け・切干大根煮添え
- ペンネとかぼちゃのサラダ
- わかめの生姜酢和え
- けんちん風煮
- さつま揚げの金平

エネルギー : 356 kcal / 食塩相当量 : 2.5 g

4月  
15日

(水曜日)

- すき焼き風煮(豆腐のせ)
- マカロニのごまドレサラダ
- 大豆・昆布煮
- じゃが芋のおかか煮
- れんこんの炒め煮

エネルギー : 350 kcal / 食塩相当量 : 2.3 g

4月  
16日

(木曜日)

- さごしの味噌漬け焼き・春菊のかき揚げ
- 春雨マロニーの彩り和え
- 法連草の梅しらす和え
- さつま芋の甘煮
- 厚揚げ煮(大根おろしポン酢)

エネルギー : 366 kcal / 食塩相当量 : 2.4 g

4月  
17日

(金曜日)

- ソース・トンカツ
- 小松菜のオイスター炒め
- 枝豆れんこん入り三角揚げ煮 椎茸・オクラ煮
- 人参とレーズンのサラダ
- インゲンとウインナー炒め

エネルギー : 358 kcal / 食塩相当量 : 2.5 g

ご注文内容の変更は、お届け前週の火曜日までにご連絡ください。

お弁当と一緒に『ごはん』はいかがですか？

- お茶碗1杯分  
約150g

本体  
価格 **120円**

(税込価格 129円)

- お茶碗1杯分より少し多め  
約200g

本体  
価格 **160円**

(税込価格 172円)

福井県産コシヒカリ使用

【ご注文方法】

配送担当者 もしくは、  
コールセンターまでお申し込みください



◆温め方◆蓋をして容器のまま電子レンジで約1分半温めてください

# おかず盛り(5品) 4月 献立表 (丹南)

4月 20日 (月曜日)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 白身魚の天ぷら(大根おろし)</li> <li>● ツイストマカロニサラダ</li> <li>● ぜんまい煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 筑前煮</li> <li>● 法連草のごま味噌炒め</li> </ul>
	エネルギー : 368 kcal / 食塩相当量 : 2.3 g	

4月 21日 (火曜日)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● チキンカツ・玉ねぎとブロッコリーのゆかり和え</li> <li>● 炒り玉子</li> <li>● チンゲン菜ソテー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● かぼちゃサラダ</li> <li>● 大根の信田煮</li> </ul>
	エネルギー : 350 kcal / 食塩相当量 : 2.4 g	

4月 22日 (水曜日)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● あじの生姜風味あんかけ</li> <li>● ロールキャベツ煮</li> <li>● 大学芋</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● じゃが芋のそぼろ煮</li> <li>● スナッフえんどろとさつま揚げ炒め</li> </ul>
	エネルギー : 357 kcal / 食塩相当量 : 2.5 g	

4月 23日 (木曜日)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 肉団子のトマトソース煮</li> <li>● 春雨サラダ</li> <li>● 白菜と山菜の煮浸し</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 里芋の田舎煮</li> <li>● ちくわとしめじのあっさり煮</li> </ul>
	エネルギー : 342 kcal / 食塩相当量 : 2.5 g	

4月 24日 (金曜日)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 白身魚の蒲焼き風・玉子ロール</li> <li>● わかめとかまぼこの酢の物</li> <li>● 大根と水菜のおかか和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● かぼちゃのそぼろあん</li> <li>● ブロッコリーとビーンズのサラダ</li> </ul>
	エネルギー : 345 kcal / 食塩相当量 : 2.5 g	

ご注文内容の変更は、お届け前週の火曜日までにご連絡ください。

みなさまのご意見をお寄せください

切り取って配送担当者にお渡し下さい

(5品丹南)



●ご記入いただきましたご意見、ご要望についてすべての内容にお応えする事はできかねますが  
よりよい商品づくりの参考として活用させていただきます。

●商品のお届けに関するご連絡や、ご回答が必要な内容については  
お手数ですが、配送担当者にお伝えください。

年齢 ( 歳)

性別 (男・女)

お住まい( 市・町・村)

# おかず盛り(5品) 4月 献立表 (丹南)

4月  
27日  
(月曜日)

- つくねと法連草平焼きのカレーあんかけ
- ペンネのケチャップ炒め
- さつま芋とりんごのレモン煮
- ひじきの五目煮
- 五目巾着煮・切干大根煮添え

エネルギー : 370 kcal / 食塩相当量 : 2.5 g

4月  
28日  
(火曜日)

- シルバーと厚揚げの煮付け
- キャベツの生姜炒め
- 大根のゆかり和え
- 里芋のツナ煮
- 焼きそば

エネルギー : 351 kcal / 食塩相当量 : 2.5 g

4月  
29日  
(水曜日)

- ホイコーロー(うずら卵トッピング)
- プチグラタン
- うぐいす豆
- 大根とごぼ巻き煮
- かぼちゃのきのこ煮

エネルギー : 343 kcal / 食塩相当量 : 2.5 g

4月  
30日  
(木曜日)

- えびとカツの玉子とじ
- 春雨中華サラダ
- ふの辛子酢味噌和え
- じゃが芋煮・ぜんまい煮添え
- 茄子の甘辛煮

エネルギー : 353 kcal / 食塩相当量 : 2.3 g

5月  
1日  
(金曜日)

- 鶏天のレモン風味揚げ
- 蒸しシューマイ
- こんにゃくの梅肉和え
- 花さつま煮・白菜の煮浸し
- ポテトサラダ

エネルギー : 371 kcal / 食塩相当量 : 2.4 g

ご注文内容の変更は、お届け前週の火曜日までにご連絡ください。

【ご案内】 いつでも食べられる『冷凍おかず』を備えておきませんか？

3食分セット、または2食分セットでお届けします。

\*メニューはお選びいただけません。 \*火曜日のみ、木曜日のみ注文もOKです。

3食分セット (火曜日にお届け)



\*メニューはおまかせ3種類

本体 1,710円 (税込1,846円)

2食分セット (木曜日にお届け)



\*メニューはおまかせ2種類

本体 1,140円 (税込1,231円)

【ご注文方法】 配送担当またはコールセンターまでお伝えください

# 冷凍弁当献立表 3/31~4/9



ドライアイスは、直接手で触れないでください。  
凍傷になるおそれがあります。

お届け日	献立名	エネルギー・食塩相当量	
31日(火)	さわらの塩こうじ漬け焼き・鶏肉の酢豚風	372 kcal	2.0 g
	鮭の漬け焼きナムル風・牛肉とごぼうの玉子とじ	380 kcal	2.8 g
	ぶりのもろみ焼き・肉じゃが	384 kcal	2.3 g
4/2日(木)	さばの幽庵焼き・グリルチキンのごま葱酢ソース	375 kcal	2.8 g
	ぶりのおろしソースがけ・豚肉とごぼうの実山椒炒め	433 kcal	2.6 g

7日(火)	たらの野菜あんかけ・豚肉の生姜焼き	364 kcal	2.3 g
	サーモントラウトの塩焼き・ハンバーグ 玉ねぎソース	296 kcal	1.7 g
	赤魚のみりん焼き・豚すき焼き	362 kcal	2.0 g
9日(木)	さばの味噌煮・ハンバーグ	304 kcal	2.8 g
	あじのパン粉焼き・トマト油淋鶏	387 kcal	2.4 g

賞味期限 製造日より240日

<b>お召し上がり方</b>	袋から出してそのままレンジで 500W 約4分30秒 チンするだけ!!
----------------	-------------------------------------

① 外袋から中身を取り出す

② フィルムのまま、電子レンジで温める



## ⚠️ ご注意

加熱後は、商品が熱くなっています。  
やけどにご注意ください。

# 冷凍弁当献立表 4/14~4/23



ドライアイスは、直接手で触れないでください。  
凍傷になるおそれがあります。

お届け日	献立名	エネルギー・食塩相当量	
14日(火)	カレイのゆず胡椒ソース・豚ヒレかつの玉子とじ風	278 kcal	2.1 g
	赤魚の天ぷら（ポン酢みぞれ和え）・豚肉と玉子の塩炒め	348 kcal	1.9 g
	カレイの香味焼き・鶏肉の甘酢あんかけ	397 kcal	3.4 g
16日(木)	ホキの磯天和風あん・牛肉の炒め物（トマト風味）	372 kcal	1.9 g
	あじのトマトマリネ・鶏肉の香草焼き	356 kcal	1.8 g

21日(火)	さばの煮付け・ごぼう入り肉豆腐	311 kcal	2.8 g
	あじと彩り野菜のエスカベッシュ風・鶏肉のはちみつ味噌漬け	423 kcal	1.9 g
	さわらの黄身おろし蒸し・鶏肉の中華あんかけ	360 kcal	1.8 g
23日(木)	鮭の湯葉あんかけ・牛肉ときのこの炒め物	365 kcal	1.9 g
	さわらの香醋ソース・豚肉の甘酒みそ炒め	340 kcal	2.3 g

賞味期限 製造日より240日

<b>お召し上がり方</b>	袋から出してそのままレンジで 500W 約4分30秒 チンするだけ!!
----------------	-------------------------------------

① 外袋から中身を取り出す



② フィルムのまま、電子レンジで温める



## ⚠️ ご注意

加熱後は、商品が熱くなっています。  
やけどにご注意ください。

# 冷凍弁当献立表

## 4/28~4/30



ドライアイスは、直接手で触れないでください。  
凍傷になるおそれがあります。

お届け日	献立名	エネルギー・食塩相当量	
28日(火)	ぶりのおろしソースがけ・豚肉とごぼうの実山椒炒め	433 kcal	2.6 g
	さわらの塩こうじ漬け焼き・鶏肉の酢豚風	372 kcal	2.0 g
	鮭の漬け焼きナムル風・牛肉とごぼうの玉子とじ	380 kcal	2.8 g
30日(木)	ぶりのもろみ焼き・肉じゃが	384 kcal	2.3 g
	さばの幽庵焼き・グリルチキンのごま葱酢ソース	375 kcal	2.8 g

賞味期限 製造日より240日

### お召し上がり方

袋から出してそのままレンジで 500W 約4分30秒 チンするだけ!!

① 外袋から中身を取り出す



② フィルムのまま、電子レンジで温める



### ご注意

加熱後は、商品が熱くなっています。  
やけどにご注意ください。