

おかず盛り(5品) 8月 献立表



●お盆も休まずお届けします。

⚠️ご注文の変更は、お届け前週の火曜日までにご連絡ください。

※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。

8月
3日
(月曜日)

- 鶏肉の焼き浸し レモン醤油だれ
- ブロッコリーとコーンのペッパー醤油
- さつま揚げと玉ねぎのピリ辛炒め
- 大根とひじきの煮物
- いんげんのごま和え

エネルギー : 402 kcal / 食塩相当量 : 2.3 g

8月
4日
(火曜日)

- カレイのアクアパッツァ風(福井県産カレイ使用)
- ナスの甘みそ和え(米五のすりみそ使用)
- 金時豆
- ふきと湯葉の含め煮
- アスパラときのこのバターソテー

エネルギー : 309 kcal / 食塩相当量 : 1.9 g

8月
5日
(水曜日)

- 醤油かつ風
- 高野豆腐の煮物
- じゃがいもと魚肉ソーセージのカレー炒め
- オクラのからし和え
- 大根のポン酢マヨサラダ

エネルギー : 324 kcal / 食塩相当量 : 1.6 g

8月
6日
(木曜日)

- 鮭の塩焼き
- あげとこんにゃくの煮物
- 玉ねぎときゅうりの酢の物
- 麻婆ナス
- アスパラと筍の焼き浸し

エネルギー : 363 kcal / 食塩相当量 : 2.6 g

8月
7日
(金曜日)

- 肉団子のホワイトソースがけ
- ピーマンときのこのソテー
- 小松菜のピーナツ和え
- ハーツの厚揚げ煮
- 梅春雨サラダ

エネルギー : 398 kcal / 食塩相当量 : 3.0 g

★今週のコメント★

・8/4は、イタリア料理「カレイのアクアパッツァ風」です。

アクアパッツァは魚介類をトマトとオリーブオイルなどとともに煮込んだ料理です。

おかず盛り(5品) 8月 献立表



●お盆も休まずお届けします。

⚠️ご注文の変更は、お届け前週の火曜日までにご連絡ください。

※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。

8月
10 日
(月曜日)

- 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)
- 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
- 大学芋
- 冬瓜ときのこの煮物

エネルギー : 341 kcal / 食塩相当量 : 2.6 g

8月
11 日
(火曜日)

- 鶏肉のBBQソース
- 糸こんにゃくと人参の炒め物
- 黒花豆
- アスパラとベーコンのコンソメ炒め
- 玉ねぎときゅうりの梅和え

エネルギー : 401 kcal / 食塩相当量 : 2.6 g

8月
12 日
(水曜日)

- タラのタルタル焼き
- マカロニのイタリアンサラダ
- 芋づるのきゃらぶき風
- キャベツとツナのマスタードソテー
- たくあんの旨煮

エネルギー : 397 kcal / 食塩相当量 : 2.8 g

8月
13 日
(木曜日)

- 豚肉と玉子の甘辛炒め
- アサリとにんにくの芽の炒め物
- 水菜ともやしのしそ風味和え
- ナスと豆腐の煮物
- ピリ辛こんにゃく

エネルギー : 377 kcal / 食塩相当量 : 1.8 g

8月
14 日
(金曜日)

- サワラの生姜煮(福井県産サワラ使用)
- おはぎ
- 青高菜のおかか和え
- いんげんのじゃこ炒め
- ブロッコリーとれんこんのツナあんかけ

エネルギー : 323 kcal / 食塩相当量 : 2.6 g

★今週のコメント★

・8/14は「おはぎ」です。“小豆の赤色は邪気を祓うと信じられていること”と、“もち米には五穀豊穡の願いが込められていること”からおはぎを供える風習があります。是非ご賞味ください。

おかず盛り(5品) 8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。

8月
17 日
(月曜日)

- 鶏肉の照り焼き
- 玉ねぎと豆の炒め物
- ブロッコリーとマカロニのバジルソース和え
- ごぼうとさつま揚げの生姜煮
- 大根とアサリの煮物

エネルギー : 399 kcal / 食塩相当量 : 2.2 g

8月
18 日
(火曜日)

- 白身フライ
- 若竹煮
- きゅうりともやしのナムル
- きのこと野菜の塩だれ炒め
- 山菜とこんにゃくの炒め物

エネルギー : 358 kcal / 食塩相当量 : 2.1 g

8月
19 日
(水曜日)

- 牛肉の柳川風
- 人参とアスパラの炒め物
- ブロッコリーのわさび風味
- 麩と小松菜の煮物
- ちくわと水菜のごまマヨサラダ

エネルギー : 398 kcal / 食塩相当量 : 1.8 g

8月
20 日
(木曜日)

- サバの煮付け
- 玉ねぎとパプリカのソテー
- 海苔の佃煮
- がんもの煮物
- きゅうりとハムのイタリアンサラダ

エネルギー : 388 kcal / 食塩相当量 : 2.7 g

8月
21 日
(金曜日)

- 豚肉のトマトソース煮
- チンゲン菜と人参の炒め物
- アスパラの中華ドレッシング和え
- そうめん
- かぼちゃの和風あん

エネルギー : 316 kcal / 食塩相当量 : 2.0 g



ご注文の変更は、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★

夏に旬を迎える食材(ピーマン、オクラ、きゅうり、トマト、かぼちゃなど)や夏らしいメニュー「そうめん」を組み込みました。

水分やカリウムが豊富に含まれている夏野菜は汗で不足しがちな水分を補給し、熱のこもった体を中からクールダウンしてくれます。また、赤色・緑色・黄色と彩りも良いため食欲を刺激し、種々



おかず盛り(5品) 8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。

8月 24日 (月曜日)	<ul style="list-style-type: none">● ブリと大根の味噌煮(福井県産ブリ・米五のすりみそ使用)● ごぼうとこんにゃくのきんぴら● きゅうりとちくわのナムル● 白菜のさっと煮● ニラ玉
	エネルギー : 353 kcal / 食塩相当量 : 2.9 g
8月 25日 (火曜日)	<ul style="list-style-type: none">● 鶏肉のバジル風味焼き● ナスの生姜炒め● 山菜の煮物● 豆腐の和風炒め● カリフラワーの酢の物
	エネルギー : 401 kcal / 食塩相当量 : 2.0 g
8月 26日 (水曜日)	<ul style="list-style-type: none">● 福井県産ハマチカレーフライ● チンゲン菜とコーンのバター醤油● 水菜と人参のお浸し● 里芋とさつま揚げの煮物● 棒々鶏
	エネルギー : 391 kcal / 食塩相当量 : 2.2 g
8月 27日 (木曜日)	<ul style="list-style-type: none">● ハンバーグ トマトソース● 高菜ビーフン● うぐいす豆● ナスの玉子とじ● ピーマンと玉ねぎの炒め物
	エネルギー : 388 kcal / 食塩相当量 : 2.8 g
8月 28日 (金曜日)	<ul style="list-style-type: none">● タラのみりん焼き● もやしと人参の中華炒め● アスパラのレモン酢和え● じゃがいものツナ煮● れんこんごまサラダ(米五のすりみそ使用)
	エネルギー : 299 kcal / 食塩相当量 : 3.0 g



ご注文の変更は、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★

8/27のメインは「ハンバーグ トマトソース」です。トマト缶は生のトマトよりも豊富に含まれている栄養価があります。コラーゲンを増加させる働きのあるリコピンが約3倍、うま味成分のグルタミン酸が2~3倍含まれて

《わたしのひと声カード》

お名前 _____ 様 _____ 回答必要・回答不要

●ご意見・ご要望など、記入して配送担当者にお渡しください。

おかず盛り(6品) 8月 献立表



●お盆も休まずお届けします。

⚠️ご注文の変更は、お届け前週の火曜日までにご連絡ください。

※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。

8月
3日
(月曜日)

- サワラの煮付け
- 大根とひじきの煮物
- ブロッコリーとコーンのペッパー醤油
- 五目うの花
- さつま揚げと玉ねぎのピリ辛炒め
- いんげんのごま和え

エネルギー : 383 kcal / 食塩相当量 : 3.1 g

8月
4日
(火曜日)

- ロコモコ風ハンバーグ
- アスパラときのこのバターソテー
- ナスの甘みそ和え(米五のすりみそ使用)
- もやしときゅうりの和風サラダ
- ふきと湯葉の含め煮
- 金時豆

エネルギー : 444 kcal / 食塩相当量 : 3.6 g

8月
5日
(水曜日)

- タラの蒲焼き風
- じゃがいもと魚肉ソーセージのカレー炒め
- 高野豆腐の煮物
- チンゲン菜とピーマンの炒め物
- 大根のポン酢マヨサラダ
- オクラのからし和え

エネルギー : 383 kcal / 食塩相当量 : 3.1 g

8月
6日
(木曜日)

- 鶏肉のハニーマスタード焼き
- 麻婆ナス
- あげとこんにゃくの煮物
- アスパラと筍の焼き浸し
- 山菜ともやしのナムル
- 玉ねぎときゅうりの酢の物

エネルギー : 484 kcal / 食塩相当量 : 2.8 g

8月
7日
(金曜日)

- サバの塩焼き
- ハーツの厚揚げ煮
- ピーマンときのこのソテー
- 玉子焼き
- 梅春雨サラダ
- 小松菜のピーナツ和え

エネルギー : 430 kcal / 食塩相当量 : 3.1 g

★今週のコメント★・8/4はハワイ料理「ロコモコ風ハンバーグ」です。ソースを親しみのあるトマト風味の味付けにアレンジし、チーズをトッピングしました。世界の料理をお楽しみください。

おかず盛り(6品) 8月 献立表



●お盆も休まずお届けします。

⚠️ご注文の変更は、お届け前週の火曜日までにご連絡ください。

※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。

8月
10日
(月曜日)

- 夏野菜キーマカレー
- 冬瓜ときのこの煮物
- 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
- 大学芋
- 福神漬け

エネルギー : 412 kcal / 食塩相当量 : 4.0 g

8月
11日
(火曜日)

- ホキの煮付け
- 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
- 玉ねぎときゅうりの梅和え
- チヂミ
- 黒花豆

エネルギー : 378 kcal / 食塩相当量 : 2.7 g

8月
12日
(水曜日)

- 肉団子のホワイトソースがけ
- キャベツとツナのマスタードソテー
- わかめとちくわの炒め物
- マカロニのイタリアンサラダ
- たくあんの旨煮
- 芋づるのきやらぶき風

エネルギー : 458 kcal / 食塩相当量 : 3.8 g

8月
13日
(木曜日)

- アジの生姜焼き
- 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
- 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 : 394 kcal / 食塩相当量 : 2.5 g

8月
14日
(金曜日)

- 鶏肉のはちみつ味噌焼き(米五のすりみそ使用)
- ブロッコリーとれんこんのツナあんかけ
- おはぎ
- いんげんのじゃこ炒め
- カリフラワーのカレー味
- 大根のゆず風味

エネルギー : 462 kcal / 食塩相当量 : 3.1 g

★今週のコメント★・8/14は「おはぎ」です。“小豆の赤色は邪気を祓うと信じられていること”と、“もち米には五穀豊穡の願いが込められていること”からおはぎを供える風習があります。是非ご賞味ください。

おかず盛り(6品) 8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。

8月
17日
(月曜日)

- カレイのムニエル レモンバターソース(福井県産カレイ使用)
- ブロッコリーとマカロニのバジルソース和え ●ごぼうとさつま揚げの生姜煮
- 大根とアサリの煮物 ●パイン シロップ漬け ●玉ねぎと豆の炒め物

エネルギー : 386 kcal / 食塩相当量 : 2.6 g

8月
18日
(火曜日)

- 八宝菜 ●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 ●つぼ漬け

エネルギー : 441 kcal / 食塩相当量 : 2.6 g

8月
19日
(水曜日)

- サワラの香味焼き(福井県産サワラ使用) ●麩と小松菜の煮物
- 人参とアスパラの炒め物 ●ちくわと水菜のごまマヨサラダ
- 切干大根の炒め煮 ●梅くわい

エネルギー : 409 kcal / 食塩相当量 : 3.4 g

8月
20日
(木曜日)

- 鶏肉の甘酢あん ●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
- きゅうりとハムのイタリアンサラダ ●海苔の佃煮

エネルギー : 460 kcal / 食塩相当量 : 3.6 g

8月
21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)
- かぼちゃの和風あん ●チンゲン菜と人参の炒め物
- アスパラの中華ドレッシング和え ●黒豆 ●そうめん

エネルギー : 407 kcal / 食塩相当量 : 3.9 g



ご注文の変更は、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★

夏に旬を迎える食材(ピーマン、オクラ、きゅうり、トマト、かぼちゃなど)や夏らしいメニュー「そうめん」を組み込みました。

水分やカリウムが豊富に含まれている夏野菜は汗で不足しがちな水分を補給し、熱のこもった体を中からクールダウンしてくれます。また、赤色・緑色・黄色と彩りも良いため食欲を刺激し、種々のビタミンが体の調子を整える働きもあります。



おかず盛り(6品) 8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。

8月
24日
(月曜日)

- ハンバーグ デミソース
- ごぼうとこんにゃくのきんぴら
- さつまいもサラダ
- ニラ玉
- 白菜のさっと煮
- きゅうりとちくわのナムル

エネルギー : 426 kcal / 食塩相当量 : 2.6 g

8月
25日
(火曜日)

- アジの照り焼き
- ナスの生姜炒め
- いんげんのピリ辛煮
- 豆腐の和風炒め
- ひじきと豆のマヨ和え
- 山菜の煮物

エネルギー : 425 kcal / 食塩相当量 : 2.8 g

8月
26日
(水曜日)

- 豚しゃぶ ポン酢ソース
- チンゲン菜とコーンのバター醤油
- アスパラと玉ねぎの炒め物
- 里芋とさつま揚げの煮物
- 棒々鶏
- 水菜と人参のお浸し

エネルギー : 435 kcal / 食塩相当量 : 2.4 g

8月
27日
(木曜日)

- メバルのみりん漬焼き
- 高菜ビーフン
- わかめのしそ風味和え
- ナスの玉子とじ
- ピーマンと玉ねぎの炒め物
- うぐいす豆

エネルギー : 434 kcal / 食塩相当量 : 3.4 g

8月
28日
(金曜日)

- タンドリーチキン
- もやしと人参の中華炒め
- オクラと玉ねぎのお浸し
- じゃがいものツナ煮
- れんこんごまサラダ(米五のすりみそ使用)
- 青かつぱ

エネルギー : 461 kcal / 食塩相当量 : 3.5 g



ご注文の変更は、お届け前週の
火曜日までにご連絡ください。

8/26の「豚しゃぶ ポン酢ソース」について。
ポン酢に含まれる柑橘果汁には、疲労回復に効果があるクエン酸が含まれており、カルシウムなどのミネラルの吸収を助ける作用があります。食欲が低下しがちな暑い夏に、さっぱりと食べられる一品をご用意しました。別添のポン酢をかけてお召し上がりください。

《わたしのひと声カード》

お名前 様 回答必要・回答不要

●ご意見・ご要望など、記入して配送担当者にお渡しください。

おかず盛り(8品) 8月 献立表



●お盆も休まずお届けします。

⚠️ご注文の変更は、お届け前週の火曜日までにご連絡ください。

※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。

8月
3日
(月曜日)

- サワラの煮付け ●鶏肉の焼き浸し レモン醤油だれ ●高菜漬け
- 大根とひじきの煮物 ●ブロッコリーとコーンのペッパー醤油
- 五目うの花 ●いんげんのごま和え ●さつま揚げと玉ねぎのピリ辛炒め

エネルギー : 521 kcal / 食塩相当量 : 3.9 g

8月
4日
(火曜日)

- ロコモコ風ハンバーグ ●イカと野菜の中華炒め ●ふきと湯葉の含め煮
- 金時豆 ●水菜とささみの和え物 ●アスパラときのこのバターソテー
- ナスの甘みそ和え(米五のすりみそ使用) ●もやしときゅうりの和風サラダ

エネルギー : 470 kcal / 食塩相当量 : 3.9 g

8月
5日
(水曜日)

- タラの蒲焼き風 ●醤油かつ風 ●じゃがいもと魚肉ソーセージのカレー炒め
- 高野豆腐の煮物 ●チンゲン菜とピーマンの炒め物 ●わかめサラダ
- 大根のポン酢マヨサラダ ●オクラのからし和え

エネルギー : 478 kcal / 食塩相当量 : 3.0 g

8月
6日
(木曜日)

- 鶏肉のハニーマスタード焼き ●麻婆ナス ●あげとこんにゃくの煮物
- アスパラと筍の焼き浸し ●山菜ともやしのナムル ●ブリの甘辛煮
- 玉ねぎときゅうりの酢の物 ●スナックえんどうのオイスターソース炒め

エネルギー : 575 kcal / 食塩相当量 : 3.5 g

8月
7日
(金曜日)

- サバの塩焼き ●ハムカツ ●ハーツの厚揚げ煮 ●梅春雨サラダ
- ピーマンときのこのソテー ●玉子焼き ●小松菜のピーナツ和え
- ごぼうとちくわの煮物

エネルギー : 464 kcal / 食塩相当量 : 3.3 g

★今週のコメント★・8/4ハワイ料理「ロコモコ風ハンバーグ」です。ソースを親しみのあるトマト風味の味付けにアレンジし、チーズをトッピングしました。

おかず盛り(8品) 8月 献立表



●お盆も休まずお届けします。

⚠️ ご注文の変更は、お届け前週の火曜日までにご連絡ください。

※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。

8月
10日
(月曜日)

- 夏野菜キーマカレー ●ホッケの塩焼き ●冬瓜ときのこの煮物
- 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 ●大学芋
- 福神漬 ●人参とちゃんぽんの中華煮

エネルギー : 438 kcal / 食塩相当量 : 4.0 g

8月
11日
(火曜日)

- ホキの煮付け ●鶏肉のBBQソース ●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 ●玉ねぎときゅうりの梅和え ●チヂミ
- 黒花豆 ●水菜と玉ねぎの煮浸し

エネルギー : 469 kcal / 食塩相当量 : 2.8 g

8月
12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 ●ザーサイの和え物
- キャベツとツナのマスタードソテー ●わかめとちくわの炒め物
- マカロニのイタリアンサラダ ●たくあんの旨煮 ●芋づるのきゃらぶき風

エネルギー : 515 kcal / 食塩相当量 : 3.9 g

8月
13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 ●オクラのお浸し
- 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 : 473 kcal / 食塩相当量 : 3.2 g

8月
14日
(金曜日)

- 鶏肉のはちみつ味噌焼き(米五のすりみそ使用) ●おはぎ ●大根のゆず風味
- チーズはんぺんフライ ●ブロッコリーとれんこんのツナあんかけ
- いんげんのじゃこ炒め ●カリフラワーのカレー味 ●青高菜のおかか和え

エネルギー : 572 kcal / 食塩相当量 : 4.0 g

★今週のコメント★・8/14は「おはぎ」です。“小豆の赤色は邪気を祓うと信じられていること”と、“もち米には五穀豊穡の願いが込められていること”からおはぎを供える風習があります。

おかず盛り(8品) 8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。

8月
17日
(月曜日)

- カレイのムニエル レモンバターソース(福井県産カレイ使用) ●鶏肉の照り焼き
- ごぼうとさつま揚げの生姜煮 ●パインシロップ漬け ●大根とアサリの煮物 ●ブロッコリーとマカロニのバジルソース和え ●玉ねぎと豆の炒め物 ●水菜と油揚げのお浸し

エネルギー : 476 kcal / 食塩相当量 : 2.7 g

8月
18日
(火曜日)

- 八宝菜 ●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 ●つぼ漬け
- 人参のくるみ和え

エネルギー : 524 kcal / 食塩相当量 : 2.8 g

8月
19日
(水曜日)

- サワラの香味焼き(福井県産サワラ使用) ●ブロッコリーのわさび風味
- 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
- ちくわと水菜のごまマヨサラダ ●切干大根の炒め煮 ●梅くわい

エネルギー : 536 kcal / 食塩相当量 : 3.2 g

8月
20日
(木曜日)

- 鶏肉の甘酢あん ●海鮮の中華煮 ●がんもの煮物 ●ナスのチリソース
- 玉ねぎとパプリカのソテー ●メンマともやしの炒め物
- きゅうりとハムのイタリアンサラダ ●海苔の佃煮

エネルギー : 497 kcal / 食塩相当量 : 3.7 g

8月
21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) ●黒豆 ●そうめん
- 豚肉のトマトソース煮 ●かぼちゃの和風あん ●チンゲン菜と人参の炒め物
- アスパラの中華ドレッシング和え ●れんこんとカニカマの和え物

エネルギー : 491 kcal / 食塩相当量 : 3.9 g

 **ご注文の変更は、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★

夏に旬を迎える食材(ピーマン、オクラ、きゅうり、トマト、かぼちゃなど)や夏らしいメニュー「そうめん」を組み込みました。

水分やカリウムが豊富に含まれている夏野菜は汗で不足しがちな水分を補給し、熱のこもった体を中からクールダウンしてくれます。また、赤色・緑色・黄色と彩りも良いため食欲を刺激し、種々のビタミンが体の調子を整える働きもあります。



おかず盛り(8品) 8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。

8月 24日 (月曜日)	●ハンバーグ デミソース ●クリーミーコロッケ ●ニラ玉 ●ごぼうとこんにゃくのきんぴら ●白菜のさっと煮 ●さつまいもサラダ ●きゅうりとちくわのナムル ●大根のわさび風味和え エネルギー : 467 kcal / 食塩相当量 : 2.7 g
8月 25日 (火曜日)	●アジの照り焼き ●鶏肉のバジル風味焼き ●豆腐の和風炒め ●ナスの生姜炒め ●ひじきと豆のマヨ和え ●いんげんのピリ辛煮 ●山菜の煮物 ●カリフラワーの酢の物 エネルギー : 532 kcal / 食塩相当量 : 3.0 g
8月 26日 (水曜日)	●豚しゃぶ ポン酢ソース ●いわしの生姜煮 ●里芋とさつま揚げの煮物 ●チンゲン菜とコーンのバター醤油 ●棒々鶏 ●糸こんにゃくの甘辛煮 ●アスパラと玉ねぎの炒め物 ●水菜と人参のお浸し エネルギー : 500 kcal / 食塩相当量 : 3.0 g
8月 27日 (木曜日)	●メバルのみりん漬焼き ●肉詰めいなりの煮物 ●ナスの玉子とじ ●高菜ビーフン ●ピーマンと玉ねぎの炒め物 ●わかめのしそ風味和え ●うぐいす豆 ●ブロッコリーと玉ねぎのサラダ エネルギー : 444 kcal / 食塩相当量 : 3.5 g
8月 28日 (金曜日)	●タンドリーチキン ●マスの塩焼き ●じゃがいものツナ煮 ●もやしと人参の中華炒め ●れんこんごまサラダ(米五のすりみそ使用) ●オクラと玉ねぎのお浸し ●青かっぱ ●アスパラのレモン酢和え エネルギー : 464 kcal / 食塩相当量 : 3.8 g



ご注文の変更は、お届け前週の
火曜日までにご連絡ください。

8/26の「豚しゃぶ ポン酢ソース」について。
ポン酢に含まれる柑橘果汁には、疲労回復に効果があるクエン酸が含まれており、カルシウムなどのミネラルの吸収を助ける作用があります。食欲が低下しがちな暑い夏に、さっぱりと食べられる一品をご用意しました。別添のポン酢をかけてお召し上がりください。

《わたしのひと声カード》

お名前 _____ 様 回答必要・回答不要

●ご意見・ご要望など、記入して配送担当者にお渡しください。

冷凍弁当献立表 8/4~8/13



●お盆も休まずお届けします。

⚠️ご注文の変更は、お届け前週の火曜日までにご連絡ください。

※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。

※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	
		エネルギー	食塩相当量
4日(火)	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
	カレーの香味焼き ・ 鶏肉の甘酢あんかけ	397 kcal	3.4 g
	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
6日(木)	あじのトマトマリネ ・ 鶏肉の香草焼き	356 kcal	1.8 g
	カレーのゆず胡椒ソース ・ 豚ヒレかつの玉子とじ風	278 kcal	2.1 g

11日(火)	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
	鮭の湯葉あんかけ ・ 牛肉ときのこの炒め物	365 kcal	1.9 g
13日(木)	さわらの香醋ソース ・ 豚肉の甘酒みそ炒め	340 kcal	2.3 g
	さばの煮付け ・ ごぼう入り肉豆腐	311 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。

冷凍弁当献立表 8/18~8/27



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	
18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
20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

25日(火)	たらの野菜あんかけ・豚肉の生姜焼き	359 kcal	2.4 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
27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

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。