

	3月12日(月)	3月13日(火)	3月14日(水)	3月15日(木)	3月16日(金)	
お弁当コース	さわらの粕漬け焼き いも煮(山形県郷土料理) 白菜の錦糸和え 魚肉ソーセージのサラダ もずくの酢の物 ごはん(国産)	豚肉のポン酢たれ はんぺんとれんこんの煮物 もやしとにらの炒め物 コールスローサラダ 生姜昆布 ごはん(国産)	アジのメンチカツ チンゲン菜の煮びたし なすの味噌炒め カリフラワーと玉子のサラダ フルーツのシロップ和え 山菜ごはん(国産)	チンジャオロース 人参しりしり(沖縄県郷土料理) ひじき煮 玉葱ときゅうりの和え物 葉大根のおかか和え ごはん(国産)	白身魚のチリ風味 豆腐のナゲット ブロッコリーのおかか和え かぼちゃサラダ 煮豆 ごはん(国産)	
	アレルギー: 卵、小麦	アレルギー: 卵、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦	週平均
	エネルギー: 473 kcal 塩分: 1.8 g	エネルギー: 500 kcal 塩分: 2.3 g	エネルギー: 549 kcal 塩分: 2.2 g	エネルギー: 497 kcal 塩分: 2.2 g	エネルギー: 448 kcal 塩分: 1.2 g	493 kcal 1.9 g
おかずコース	さわらの粕漬け焼き すき焼き風フライ いも煮(山形県郷土料理) 白菜の錦糸和え 魚肉ソーセージのサラダ もずくの酢の物	豚肉のポン酢たれ エビのマヨソース はんぺんとれんこんの煮物 もやしとにらの炒め物 コールスローサラダ 生姜昆布	アジのメンチカツ 豚肉とキャベツの柚子こしょう炒め チンゲン菜の煮びたし なすの味噌炒め カリフラワーと玉子のサラダ フルーツのシロップ和え	チンジャオロース 2色しゅうまい 人参しりしり(沖縄県郷土料理) ひじき煮 玉葱ときゅうりの和え物 葉大根のおかか和え	白身魚のチリ風味 鶏とごぼうの炒めもの 豆腐のナゲット ブロッコリーのおかか和え かぼちゃサラダ 煮豆	
	アレルギー: 卵、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび、かに	アレルギー: 卵、乳、小麦	週平均
	エネルギー: 414 kcal 塩分: 2.4 g	エネルギー: 392 kcal 塩分: 3.1 g	エネルギー: 419 kcal 塩分: 2.4 g	エネルギー: 406 kcal 塩分: 3.1 g	エネルギー: 354 kcal 塩分: 2.4 g	397 kcal 2.7 g

商品お届け後は、冷蔵庫で保管し、当日の午後10時までにお召し上がりください。

エネルギー・塩分は、献立作成時の計算値であり、お届け商品と多少前後する場合があります。
 ※翌週配達商品の注文変更や休止は、毎週火曜日午後5時30分までに下記フリーダイヤルへご連絡ください。
 火曜日午後5時30分以降の翌週配達の商品の注文変更や休止は、受けかねますのでご注意ください。

注文の変更や休止、お問い合わせ等は、

月～金 午前10時～午後5時30分

フリーダイヤル

0120-678-502

※アレルギー表記は、特定原材料に基づき、表記しております。(卵、乳、小麦、落花生、そば、えび、かに)
 ※ご飯については、米トレーサビリティ法に基づき、国産表記をしております。
 ※あさり等の2枚貝はカニと共生している場合がございます。

【お弁当・おかずをあたためるお召し上がり方】

- ①容器のフタを取ってください。(フタを取ったまま温めて下さい。)
- ②カップに入っているサラダ・和え物、小袋などを取り出してください。
- ③電子レンジで1分～1分30秒温めてください。

※肉類、魚介類、卵などの食材は、加熱により破裂のおそれがございますので加熱時間には充分ご注意ください。

※機種により、あたため時間は異なります。(目安: 500Wで1分30秒)

《都合によりメニューを変更させていただくことがあります。》

空容器は次の配達日に回収いたしますので、軽く水洗いしてご返却ください。