

	3月20日(月)	3月21日(火)	3月22日(水)	3月23日(木)	3月24日(金)		
お弁当コース	天ぷら(天つゆ付) ほうれん草と蒸し鶏の煮びたし カリフラワーの明太ソース和え おはぎ キャベツと人参の浅漬け ごはん(国産)	豚すき煮 じゃが芋のレモン風味炒め ぜんまいの金平 キャベツのごまマヨネーズ 金時豆 ちらし寿司(国産)	白身魚のチリ風味 小松菜とウィンナーの炒め物 肉みそキャベツ カリフラワーのマリネ さつま芋の甘煮 ごはん(国産)	鶏の照り焼き ごぼうと昆布の金平 ねぎ焼き カニカマとわかめのわさび風味和え チンゲン菜錦糸和え ごはん(国産)	アジのみりん干し焼き ツナと玉葱の玉子とじ れんこんの柚子こしょう炒め コーンポテトサラダ しそ昆布 ごはん(国産)		週平均 エネルギー: 489 kcal 塩分: 1.9 g
	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび、かに	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦、かに	アレルギー: 卵、乳、小麦		
	エネルギー: 536 kcal 塩分: 1.3 g	エネルギー: 479 kcal 塩分: 2.8 g	エネルギー: 454 kcal 塩分: 1.2 g	エネルギー: 503 kcal 塩分: 2.2 g	エネルギー: 471 kcal 塩分: 2.2 g		
おかずコース	天ぷら(天つゆ付) 合鴨つみれと野菜の煮物 ほうれん草と蒸し鶏の煮びたし カリフラワーの明太ソース和え おはぎ キャベツと人参の浅漬け	豚すき煮 いわしの梅煮 じゃが芋のレモン風味炒め ぜんまいの金平 キャベツのごまマヨネーズ 金時豆	白身魚のチリ風味 がんもと野菜の煮物 小松菜とウィンナーの炒め物 肉みそキャベツ カリフラワーのマリネ さつま芋の甘煮	鶏の照り焼き エビ寄せフライ ごぼうと昆布の金平 ねぎ焼き カニカマとわかめのわさび風味和え チンゲン菜錦糸和え	アジのみりん干し焼き 豚肉のケチャップ炒め ツナと玉葱の玉子とじ れんこんの柚子こしょう炒め コーンポテトサラダ しそ昆布		週平均 エネルギー: 387 kcal 塩分: 2.5 g
	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび、かに	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 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		
	エネルギー: 415 kcal 塩分: 2.5 g	エネルギー: 386 kcal 塩分: 2.1 g	エネルギー: 319 kcal 塩分: 1.8 g	エネルギー: 453 kcal 塩分: 3.2 g	エネルギー: 362 kcal 塩分: 3.0 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、米トレーザ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。