

	1月15日(月)	1月16日(火)	1月17日(水)	1月18日(木)	1月19日(金)	
お弁当コース	天ぷら(天つゆ付) 鶏ミンチとチンゲン菜の煮物 人参しりしり(沖縄県郷土料理) ほうれん草と蒲鉾のおひたし しば漬け ごはん(国産)	豚すき煮 黒豆入りうの花 しろ菜の煮びたし 細切りごぼうサラダ 葉大根と人参のおかか和え わかめごはん(国産)	八宝菜 舞茸とピーマンの昆布炒め 衣笠煮(京都府郷土料理) きゅうりと蒸し鶏の酢の物 もやしのナムル ごはん(国産)	プルコギ風牛肉の炒め物 ほうれん草ベーコン炒め ほたて風味フライ 大学芋 大根漬け ごはん(国産)	カレーの柚子こしょうソース キャベツとウインナーの炒め物 ひじき煮 マカロニサラダ 玉葱のさっぱり和え ごはん(国産)	
	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび	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、かに	アレルギー: 卵、乳、小麦	週平均
	エネルギー: 466 kcal 塩分: 1.6 g	エネルギー: 456 kcal 塩分: 2.0 g	エネルギー: 432 kcal 塩分: 2.2 g	エネルギー: 526 kcal 塩分: 2.0 g	エネルギー: 495 kcal 塩分: 2.7 g	475 kcal 2.1 g
おかずコース	天ぷら(天つゆ付) 豚肉と野菜のバター醤油炒め 鶏ミンチとチンゲン菜の煮物 人参しりしり(沖縄県郷土料理) ほうれん草と蒲鉾のおひたし しば漬け	豚すき煮 イカと玉子の中華炒め 黒豆入りうの花 しろ菜の煮びたし 細切りごぼうサラダ 葉大根と人参のおかか和え	八宝菜 牛肉とメンマの煮物 舞茸とピーマンの昆布炒め 衣笠煮(京都府郷土料理) きゅうりと蒸し鶏の酢の物 もやしのナムル	プルコギ風牛肉の炒め物 カニ入り信田巻煮 ほうれん草ベーコン炒め ほたて風味フライ 大学芋 大根漬け	カレーの柚子こしょうソース 唐揚げ キャベツとウインナーの炒め物 ひじき煮 マカロニサラダ 玉葱のさっぱり和え	
	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび	アレルギー: 卵、小麦、えび	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび	アレルギー: 卵、乳、小麦、かに	アレルギー: 卵、乳、小麦	週平均
	エネルギー: 404 kcal 塩分: 2.5 g	エネルギー: 341 kcal 塩分: 2.2 g	エネルギー: 309 kcal 塩分: 3.2 g	エネルギー: 381 kcal 塩分: 2.9 g	エネルギー: 421 kcal 塩分: 3.7 g	371 kcal 2.9 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。