



試食キャンペーン実施中!

●食中毒防止のご協力をお願い
昼食は配達当日の午後一時迄にお召し上がりください



12/20 月

三元豚の赤みそメンチ
出汁がおいしい玉子とじ
揚げだし豆腐和風おろしあん
竹の子とちくわ炒め
菜の花辛し和え
熱量/541kcal



21 火

照焼肉団子
サバの山椒焼
ハムチーズフライ
たらこ大根和え
焼きナス白だし煮
熱量/505kcal



22 水

野菜とトマトのおいしいフライ
かぼちゃのキッシュ
ツナとほうれん草のクリームスパゲティ
ピーマンとこんにゃくのピリ辛炒め煮
野菜の胡麻和え
熱量/515kcal



23 木

豚ロースの黒ゴマ天ぷら
&さつまも天 おろし添え
厚焼きたまご
白菜と豆腐の和風煮
ゴボウとほうれん草の胡麻味噌サラダ
熱量/493kcal



24 金

蔵王ミルクのカニクリームコロッケ
ナポリタン
鴨ロースとマスタードポテトサラダ
筑前煮
ごぼうの甘辛炒め煮
熱量/500kcal



25 土

ハムカツ
ホツケの磯辺焼
がんもとさつま揚げ煮
熱量/498kcal



27 月

すきやき和風コロッケ
チキンステーキ照焼ソース
春雨と青梗菜のクリーム煮
レンコンとちくわのツナマヨサラダ
筍のきんぴら
熱量/556kcal



28 火

なすとピーマンの黒コショウ炒め
タラの唐揚げたらこソース
桜えびのペペロンチーノ
大豆とベーコン炒め
生姜昆布
熱量/476kcal



2022

1/5 水

さっくりハムカツ
ブロッコリーと豆腐のあんかけ
赤魚のごぼう煮
角切りポテトのサークリームオニオン
昆布とちくわ煮
熱量/520kcal



6 木

ヘルシー根菜クリームフライ
&かぼちゃと豆腐ハンバーグ
揚げぎょうざ
山芋焼き
大根と干しエビの旨煮
熱量/528kcal



7 金

ナスの海鮮挟み揚げおろしソース
甘酢肉団子
新物! 鮭の柚庵焼
ぜんまいとさつま揚げの田舎煮
レンコンのおかか和え
熱量/488kcal



8 土

豚おろし焼肉
チンゲン菜と玉子の中華炒め
ひじきとあさりのペペロンチーノ
熱量/517kcal



10 月

成人の日



11 火

いかカツ&ポークソーセージ
麻婆茄子
蒸し鶏とピーマンの和え物
カニカマあんかけオムレツ
ふきとぜんまい煮
熱量/462kcal



12 水

エビフライ&照焼ハンバーグ
自家製タルタルソース
大根と水菜のサラダ
大豆とひじき煮
菜の花のおひたし
熱量/570kcal



13 木

とろーりカニ風味コロッケ
キーマカレー
切干大根煮
ベーコンと青菜の和風パスタ
わかめと紅生姜の酢の物
熱量/523kcal



14 金

旨辛! ヤンニョムチキン
枝豆さつまあげのおろしあんかけ
マカロニサラダ
もやしのおかか和え
ゴマ高菜とコンニャク炒め
熱量/490kcal



15 土

目玉焼きフライ
照焼つくね
ゴボウの胡麻サラダ
熱量/485kcal