



～8月11日週・8月18日週 献立表～

※お届けは月曜日、木曜日の2日間のみ、それぞれ3日分お届けいたします。

賞味期限にご注意ください。月曜日お届け商品→水曜日午後10時、木曜日お届け商品→土曜日午後10時です。

		8月11日(月) お届け	8月14日(木) お届け
①	主菜	野菜コロッケ & ほうれん草とツナのトマトパスタ	肉団子の甘酢あん
	副菜	豚肉とキャベツのクリーム煮	大豆と野菜の中華炒め
	副菜	彩り野菜のごまマヨサラダ	ほうれん草とキャベツの和え物
	副菜	ブロッコリーのおかか和え	いんげんと人参のお浸し
②	主菜	白身魚の柚庵焼き	鶏肉のさっぱり煮
	副菜	ひじきと丸天の煮物	里芋と人参の炊き合わせ
	副菜	小松菜と蒸し鶏の梅和え	おからの野菜サラダ
	副菜	金時豆	わかめと彩り野菜のお浸し
③	主菜	野菜たっぷりキーマカレー	豚肉の生姜焼き
	副菜	なすとベーコンのコンソメ炒め	南瓜と椎茸の炊き合わせ
	副菜	キャベツと人参のツナサラダ	大根のカラフルマリネ
	副菜	ブロッコリーのごま和え	昆布豆

		8月18日(月) お届け	8月21日(木) お届け
①	主菜	牛肉と里芋の煮物	白身魚フライ
	副菜	こうや豆腐と人参のゆずおろしあんかけ	ひき肉とチンゲン菜の炒め物
	副菜	3色ごま和え	いんげんとコーンのマヨサラダ
	副菜	キャベツと塩昆布の和え物	白菜と薄揚げのお浸し
②	主菜	鶏の唐揚げ	チキンステーキ ペPPERソース
	副菜	かまぼこと野菜の旨煮	じゃが芋と野菜のバターソテー
	副菜	こんにゃくと野菜の白和え風サラダ	ブロッコリーとツナの青しそサラダ
	副菜	もやしの高菜和え	人参のグラッセ
③	主菜	ブリの照り焼き	豚肉ときくらげの中華炒め
	副菜	豚肉と野菜の高菜炒め	塩麻婆こうや豆腐
	副菜	ブロッコリーと人参の生姜マヨサラダ	五目しゅうまい
	副菜	ほうれん草のだし煮	小松菜と人参の中華炒め

- ◎栄養成分値、アレルギー物質表記は別紙にてご用意しております。ご希望の方は、「まごころスタッフ」へお申し付けください。
- ◎お召し上がりの際は、よく噛んでのどに詰まらせないようご注意ください。◎肉類や魚介類は骨に注意して召し上がってください。
- ◎加熱後、ソースまたはスープが高温になりますのでやけどにご注意ください。
- ◎加熱後は容器が熱くなる場合がございますので、電子レンジから取り出す際は、やけどにご注意ください。
- ◎パッケージに記載の電子レンジの温め時間でも冷たい部分がある場合は加熱しすぎに注意して、10秒ずつ追加加熱をしてください。食事療法をされている方は、事前に医療機関にてご相談ください。