



好い日の御膳

～4月20日週・4月27日週 献立表～

であい、ふれあい、おいしい

4月20日週

月木コース：① 4月20日(月)お届け ② 4月23日(木)お届け

火金コース：① 4月21日(火)お届け ② 4月24日(金)お届け

①	
主食	白飯
主菜	八宝菜
副菜	もやしときゅうりのキムチ和え
副菜	チヂミ
副菜	小松菜と人参の中華炒め
主食	白飯
主菜	親子煮
副菜	ほうれん草としめじの和え物
副菜	炒り豆腐
副菜	いんげんと人参のお浸し
主食	白飯
主菜	甘エビ入りクリームコロッケ
副菜	ブロッコリーとパプリカのシーザーサラダ
副菜	玉子とほうれん草のソテー
副菜	コーンと人参の炒め物

②	
白飯	
豚肉の味噌焼き	
白菜と大根のツナマヨサラダ	
ブロッコリーのカニ風味あんかけ	
さつま芋のごま和え	
白飯	
鶏肉と大根の煮物	
ツイストマカロニの梅マヨサラダ	
ほうれん草と丸天の和え物	
白菜の塩昆布和え	
白飯	
肉団子の和風あんかけ	
ほうれん草と人参のごま和え	
じゃが芋といんげんのあおさ炒め	
キャベツとしば漬けの和え物	

4月27日週

月木コース：① 4月27日(月)お届け ② 4月30日(木)お届け

火金コース：① 4月28日(火)お届け ② 5月1日(金)お届け

①	
主食	白飯
主菜	直火で焼いた ブリの照り焼き
副菜	ブロッコリーと人参の生姜マヨサラダ
副菜	豚肉と野菜の高菜炒め
副菜	ほうれん草のだし煮
主食	白飯
主菜	牛肉入りコロッケ
副菜	彩り野菜のごまマヨサラダ
副菜	豚肉と野菜の旨塩炒め
副菜	白菜と薄揚げのお浸し
主食	白飯
主菜	コク旨！豚肉じゃが
副菜	大根とこんにゃくの炊き合わせ
副菜	ほうれん草ともやしの味噌和え
副菜	わかめとツナの和え物

②	
白飯	
鶏肉のトマトソース	
ほうれん草とコーンのサラダ	
野菜の洋風炒め	
枝豆のペペロンチーノ風	
白飯	
とんかつ 和風あんかけ	
ひじきと蓮根の和風サラダ	
じゃが芋と人参の金平	
ほうれん草ともやしのわさび醤油和え	
白飯	
野菜たっぷりキーマカレー	
キャベツと人参のツナサラダ	
なすとベーコンのコンソメ炒め	
いんげんとコーンの炒め物	

※お届けは月曜日と木曜日または火曜日と金曜日の2日間のみ、それぞれ3日分お届けいたします。消費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、火曜日お届け商品→木曜日午後10時、金曜日お届け商品→日曜日午後10時です。

◎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。