



～7月28日週・8月4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。

		7月28日(月) お届け	7月31日(木) お届け
①	主菜	鶏肉のトマトソース	ブリの照り焼き
	副菜	野菜の洋風炒め	豚肉と野菜の高菜炒め
	副菜	ほうれん草とコーンのサラダ	ブロッコリーと人参の生姜マヨサラダ
	副菜	枝豆のペペロンチーノ風	ほうれん草のだし煮
②	主菜	エビチリ	豚肉じゃが
	副菜	なすとピーマンの味噌炒め	大根とこんにゃくの炊き合わせ
	副菜	カリフラワーとツナのサラダ	ほうれん草ともやしの味噌和え
	副菜	ほうれん草ときのこの和え物	わかめとツナの和え物
③	主菜	ポークソテー	味噌チキンカツ
	副菜	つきこんと薄揚げの金平	いんげんと椎茸の彩り和風煮
	副菜	小松菜ともやしのおかか和え	切干大根のツナサラダ
	副菜	彩りピーマンの塩昆布和え	ひじきと枝豆の煮物

		8月4日(月) お届け	8月7日(木) お届け
①	主菜	照り焼きチキン	国産イワシの生姜煮
	副菜	野菜のピリ辛そばろ	ほうれん草と春雨の玉子和え
	副菜	春雨のさっぱり炒め	蒸し鶏と切干大根の旨塩和え
	副菜	いんげんと薄揚げのお浸し	わかめと彩り野菜のお浸し
②	主菜	白身魚のクリームソース	ワタミファームの有機大根を使った 和風おろしハンバーグ
	副菜	ウインナーとキャベツの洋風炒め物	絹揚げと野菜の玉子とじ風
	副菜	花野菜のさっぱりマリネ	きゅうりとわかめの酢の物
	副菜	グリーンピースの和え物	キャベツのごま和え
③	主菜	牛肉とがんもの煮物	鶏肉と野菜の甘酢あん
	副菜	蓮根と竹輪のおおさ炒め	春雨と野菜の中華炒め
	副菜	さつま芋とマカロニのごまマヨサラダ	チンゲン菜と中華クラゲの和え物
	副菜	枝豆の和風和え	白菜のゆず和え

- ◎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にご注意ください。◎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。