



好い日の
おかず

～10月6日週・10月13日週 献立表～

10月6日週

10月6日(月) お届け	
①	主菜 鶏天
	副菜 ニラ玉もやし
	副菜 ほうれん草と大根のぬた和え
	副菜 白菜のゆず和え
②	主菜 直火で焼いた 銀ヒラスの柚庵焼き
	副菜 ひじきと丸天の煮物
	副菜 小松菜と蒸し鶏の梅和え
	副菜 金時豆
③	主菜 ご飯がすすむ！麻婆豆腐
	副菜 なすの南蛮だれ
	副菜 切干大根の中華風煮物
	副菜 チンゲン菜と人参のナムル

10月9日(木) お届け	
①	主菜 肉団子の甘酢あん
	副菜 大豆と野菜の中華炒め
	副菜 ほうれん草とキャベツの和え物
	副菜 いんげんと人参のお浸し
②	主菜 鶏肉のさっぱり煮
	副菜 里芋と人参の炊き合わせ
	副菜 おからの野菜サラダ
	副菜 わかめと彩り野菜のお浸し
③	主菜 豚肉の生姜焼き
	副菜 南瓜と椎茸の炊き合わせ
	副菜 大根のカラフルマリネ
	副菜 昆布豆

10月13日週

10月13日(月) お届け	
①	主菜 ほっこりおいしい！牛肉と里芋の煮物
	副菜 ワタミファームの有機大根おろし使用！ こうや豆腐と人参のゆずおろしあんかけ
	副菜 3色野菜のごま和え
	副菜 キャベツと塩昆布の和え物
②	主菜 自家製ダレに漬け込んだ 鶏の唐揚げ
	副菜 かまぼこと野菜の旨煮
	副菜 こんにゃくと野菜の白和え
	副菜 もやしの高菜和え
③	主菜 白身魚のトマトソース
	副菜 ポテトと野菜のマスタードソテー
	副菜 ブロッコリーのミモザサラダ
	副菜 小松菜とコーンの炒め物

10月16日(木) お届け	
①	主菜 豚肉ときくらげの中華炒め
	副菜 塩麻婆こうや豆腐
	副菜 五目しゅうまい
	副菜 小松菜と人参の中華炒め
②	主菜 直火で焼いた チキンステーキペッパーソース
	副菜 ジャガ芋と野菜のバターソテー
	副菜 ブロッコリーとツナの青しそサラダ
	副菜 絶妙な甘さに仕上げた 人参のグラッセ
③	主菜 白身魚フライ
	副菜 ひき肉とチンゲン菜の炒め物
	副菜 いんげんとコーンのマヨサラダ
	副菜 白菜と薄揚げのお浸し

※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。

◎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。