



好い日の おかず

～12月15日週・12月22日週 献立表～

12月15日週

12月15日(月) お届け	
①	主菜 豚肉と根菜の炒め物
	副菜 こうや豆腐と青菜の炊き合わせ
	副菜 キャベツとかまぼこの生姜マヨサラダ
	副菜 枝豆の和風和え
②	主菜 じっくり煮込んだ デミハンバーグ
	副菜 じゃがバタコーン
	副菜 人参のラペ
	副菜 豆のコンソメ煮
③	主菜 アジフライ
	副菜 じゃが芋といんげんのピリ辛炒め
	副菜 キャベツと蒸し鶏のひじきサラダ
	副菜 大根と人参の煮物

12月18日(木) お届け

12月18日(木) お届け	
①	直火で焼いた 牛焼肉
	さつま芋のそぼろあんかけ
	わかめとカニ風味かまぼこのお浸し
	ほうれん草としめじの和え物
②	エビカツ オーロラソースがけ
	根菜とひき肉の煮物
	プロッコリーと人参の塩昆布サラダ
	キャベツのごま和え
③	豚ひき肉の豆腐チャンプルー
	南瓜と人参の炊き合わせ
	わかめと蒸し鶏の酢味噌和え
	ほうれん草のだし煮

12月22日週

12月22日(月) お届け	
①	主菜 自家製 チキン南蛮
	副菜 切干大根と椎茸の煮物
	副菜 キャベツとカニ風味かまぼこの和え物
	副菜 ほうれん草とハムの和え物
②	主菜 うま味染みだす 牛すき煮
	副菜 さつま芋の煮物
	副菜 野菜とわかめの酢の物
	副菜 プロッコリーのおかか和え
③	主菜 玉子焼き カニ風味海鮮あんかけ
	副菜 麻婆なす
	副菜 花野菜のさっぱりマリネ
	副菜 チンゲン菜と人参のナムル

12月25日(木) お届け

12月25日(木) お届け	
①	じっくり煮込んだ サバの味噌煮
	じゃが芋といんげんのあおさ炒め
	ほうれん草とキャベツの和え物
	もやしとひじきの梅和え
②	直火で焼いた 鶏肉の塩麹焼き
	揚げポールと湯葉入り青菜の炊き合わせ
	切干大根とプロッコリーの和風マヨサラダ
	ピリ辛こんにゃく
③	メンチカツ
	白菜と春雨のクリーム煮
	人参とツナのサラダ
	いんげんとコーンの炒め物

※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。

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。