



# 好い日の おかず

～12月29日週・1月5日週 献立表～

12月29日週

		12月29日(月) お届け
①	主菜	八宝菜
	副菜	チヂミ
	副菜	もやしときゅうりのキムチ和え
	副菜	小松菜と人参の中華炒め
②	主菜	親子煮
	副菜	豆腐そぼろと高菜の炒り煮
	副菜	ほうれん草としめじの和え物
	副菜	いんげんと人参のお浸し
③	主菜	甘エビ入りクリームコロッケ
	副菜	玉子とほうれん草のソテー
	副菜	ブロッコリーとパプリカのシーザーサラダ
	副菜	コーンと人参の炒め物

1月5日週

		1月5日(月) お届け
①	主菜	直火で焼いた ブリの照り焼き
	副菜	豚肉と野菜の高菜炒め
	副菜	ブロッコリーと人参の生姜マヨサラダ
	副菜	ほうれん草のだし煮
②	主菜	牛肉入りコロッケ
	副菜	豚肉とキャベツのクリーム煮
	副菜	彩り野菜のごまマヨサラダ
	副菜	ブロッコリーのおかか和え
③	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

1月1日(木)～1月4日(日)のお届けはございません。

年始は1月5日(月)よりお届けいたします。



2026

		1月8日(木) お届け
①		鶏肉のトマトソース
		野菜の洋風炒め
		ほうれん草とコーンのサラダ
		枝豆のペペロンチーノ風
②		とんかつ 和風あんかけ
		じゃが芋と人参の金平
		ひじきと蓮根の和風サラダ
		ほうれん草ともやしのわさび醤油和え
③		野菜たっぷりキーマカレー
		なすとベーコンのコンソメ炒め
		キャベツと人参のツナサラダ
		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。