



好い日の おかず

～1月12日週・1月19日週 献立表～

1月12日週

		1月12日(月) お届け
①	主菜	鶏肉と根菜の炊き合わせ
	副菜	南瓜いなりの煮物
	副菜	水くわいとキャベツの炒め物 わさび風味
	副菜	うぐいす豆
②	主菜	ポークソテー
	副菜	つきこんと薄揚げの金平
	副菜	小松菜ともやしのおかか和え
	副菜	彩りピーマンの塩昆布和え
③	主菜	エビチリ
	副菜	なすとピーマンの味噌炒め
	副菜	カリフラワーとツナのサラダ
	副菜	ほうれん草ときのこの和え物

		1月15日(木) お届け
①		赤魚の醤油焼き
		こうや豆腐と野菜の炒め物
		わかめと蒸し鶏の酢味噌和え
		南瓜とひじきの甘煮
②		ポークチャップ
		オムレツ ホワイトソースかけ
		ブロッコリーとコーンのソテー
		バジルポテト
③		味噌チキンカツ
		いんげんと椎茸の彩り和風煮
		切干大根のツナサラダ
		ひじきと枝豆の煮物

1月19日週

		1月19日(月) お届け
①	主菜	直火で焼いた 照り焼きチキン
	副菜	野菜のピリ辛そぼろ
	副菜	春雨のさっぱり炒め
	副菜	いんげんと薄揚げのお浸し
②	主菜	白身魚のクリームソース
	副菜	ワインナーとキャベツの洋風炒め物
	副菜	花野菜のさっぱりマリネ
	副菜	グリーンピースの和え物
③	主菜	牛肉とがんもどきの煮物
	副菜	蓮根と竹輪のあおさ炒め
	副菜	さつま芋とマカロニのごまマヨサラダ
	副菜	枝豆の和風和え

		1月22日(木) お届け
①		国産イワシの生姜煮
		ほうれん草と春雨の玉子和え
		蒸し鶏と切干大根の旨塩和え
		わかめと彩り野菜のお浸し
②		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
		絹揚げと野菜の玉子とじ風
		野菜とわかめの酢の物
		キャベツのごま和え
③		鶏肉の甘酢あんかけ
		春雨と野菜の中華炒め
		チンゲン菜と中華クラゲの和え物
		白菜のゆず和え

※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。