



好い日のおかず

～5月4日週・5月11日週 献立表～

5月4日週

月木コース：① 5月4日(月)お届け ② 5月7日(木)お届け
火金コース：① 5月5日(火)お届け ② 5月8日(金)お届け

①	
主菜	鶏肉と芽キャベツの和風コンソメ煮
副菜	南瓜いなりの煮物
副菜	真砂マカロニサラダ
副菜	うぐいす豆
主菜	直火で焼き上げた 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
主菜	エビたっぷり♪ 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

②	
主菜	赤魚の醤油焼き
副菜	こうや豆腐と野菜の炒め物
副菜	わかめと蒸し鶏の酢味噌和え
副菜	南瓜とひじきの甘煮
主菜	ポークチャップ
副菜	ほうれん草ときのこのソテー
副菜	さっぱりコールスローサラダ
副菜	バジルポテト
主菜	味噌チキンカツ
副菜	いんげんと椎茸の彩り和風煮
副菜	切干大根のツナサラダ
副菜	ひじきと枝豆の煮物

5月11日週

月木コース：① 5月11日(月)お届け ② 5月14日(木)お届け
火金コース：① 5月12日(火)お届け ② 5月15日(金)お届け

①	
主菜	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
主菜	白身魚のクリームソース
副菜	ウ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
主菜	牛肉とがんとどきの煮物
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

②	
主菜	国産イワシの煮付け
副菜	ほうれん草と春雨の玉子和え
副菜	蒸し鶏と切干大根の旨塩和え
副菜	わかめと彩り野菜のお浸し
主菜	自社の有機大根使用！ 和風おろしハンバーグ
副菜	絹揚げと野菜の玉子とじ風
副菜	野菜とわかめの酢の物
副菜	キャベツのごま和え
主菜	鶏肉の甘酢あんかけ
副菜	春雨と野菜の中華炒め
副菜	チンゲン菜と中華クラゲの和え物
副菜	白菜のゆず和え

※お届けは月曜日と木曜日または火曜日と金曜日の2日間のみ、それぞれ3日お届けいたします。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、火曜日お届け商品→木曜日午後10時、金曜日お届け商品→日曜日午後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。