



3食セットを水曜日・土曜日に冷蔵でお届けします。(消費期限は 3~5日)

基本は「主食付き」です。おかずのみの場合はオプションで「主食なし」をお選びください。

※仕入れの都合で献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

●お届け日

2021年9月							次月お届け 予定日	2021年10月							
日	月	火	水	木	金	土		日	月	火	水	木	金	土	
				1	2	3	4							1	2
5	6	7	8	9	10	11		3	4	5	6	7	8	9	
12	13	14	15	16	17	18		10	11	12	13	14	15	16	
19	20	21	22	23	24	25		17	18	19	20	21	22	23	
26	27	28	29	30				24	25	26	27	28	29	30	
								31							

祝日にかかる水曜日・土曜日はお届けしていません。

お届け日(水曜日)	お届け日(土曜日)	メニュー	栄養量
8日	11日	棒々鶏 ブロッコリー添え おかゆ にんじんのポタージュ	熱量/437kcal たんぱく質/17.1g 脂質/25.2g 炭水化物/36.2g 食塩相当量/1.8g
		レバーのトマトソース ブロッコリー添え 秋のきのこのチーズリゾット 白いんげん豆のポタージュ	熱量/398kcal たんぱく質/17.9g 脂質/21.6g 炭水化物/39.5g 食塩相当量/1.4g
		ハンバーグ マッシュルームとたまねぎのソース にんじんのグラッセ おかゆ 味噌汁	熱量/415kcal たんぱく質/14.3g 脂質/22.6g 炭水化物/36.5g 食塩相当量/1.7g
15日	18日	麻婆なす 切り干し大根の煮物 にまめ おかゆ チンゲン菜のポタージュ	熱量/445kcal たんぱく質/13.6g 脂質/19.9g 炭水化物/51.3g 食塩相当量/2.1g
		ホタテとエビのグリーンソース 赤パプリカのプリン おかゆ さつまいものポタージュ	熱量/412kcal たんぱく質/15.3g 脂質/19.4g 炭水化物/42.5g 食塩相当量/1.3g
		チキンカレー ターメリックのおかゆ かぼちゃのポタージュ	熱量/444kcal たんぱく質/15.9g 脂質/23.3g 炭水化物/42.3g 食塩相当量/2.1g
22日	25日	鮭のオニオンソース マッシュスイートポテト おかゆ いろいろきのこのポタージュ	熱量/430kcal たんぱく質/16.2g 脂質/22.8g 炭水化物/39.3g 食塩相当量/1.4g
		筑前煮 かぼちゃのプリン おかゆ 味噌汁	熱量/420kcal たんぱく質/18.2g 脂質/16.3g 炭水化物/48.1g 食塩相当量/1.9g
		チキンのクリームシチュー おかゆ 焼きなすのポタージュ	熱量/436kcal たんぱく質/16.6g 脂質/23.5g 炭水化物/38.2g 食塩相当量/1.8g
29日		チキン南蛮 にんじん添え ひじき五目煮 あおさのおかゆ なすのすり流し汁	熱量/414kcal たんぱく質/16.4g 脂質/19.9g 炭水化物/42.8g 食塩相当量/2.8g
		豚肉の生姜焼き ブロッコリー添え マッシュパンプキン おかゆ 赤だし	熱量/429kcal たんぱく質/17.2g 脂質/22.1g 炭水化物/38.8g 食塩相当量/1.7g
		海老のチリソース さつまいものプリン おかゆ チンゲン菜のポタージュ	熱量/414kcal たんぱく質/15.7g 脂質/19.8g 炭水化物/41.0g 食塩相当量/1.6g