

## &lt;&lt; ご利用方法 &gt;&gt;

- ・週3回からご利用できます。
- ・お届け時間は16:00~18:00です。※ご指定できません。
- ・配達エリアは松戸市・流山市一部・柏市一部
- ・当日のキャンセルは承れません。
- ・ご注文はご利用日前週水曜日15:00まで。
- ・お支払いは毎回または週最終日選べます。
- ・週3回(1食あたり) 1人用¥864 2人以上¥810
- ・週5回(1食あたり) 1人用¥810 2人以上¥810

9/1	(火)	エビとイカのチリソース・ゆで鶏の香味ソース・カボチャサラダ	629 kcal
9/2	(水)	豚カツ・きんぴらゴボウ・ナスとピーマンのみそ炒め	547 kcal
9/3	(木)	回鍋肉・カラフルピーマンとチーズのマリネ・あげシューマイ	547 kcal
9/4	(金)	あじの梅シソフライ・マーボナス・鶏肉とアスパラの中華炒め	844 kcal
9/5	(土)	親子煮・ひじき煮・豚肉とゴーヤのもやし炒め	537 kcal
9/6	(日)	カレイ焼魚・豚肉とほうれん草の卵炒め・揚げ出し豆腐	614 kcal
9/7	(月)	煮込みハンバーグ・オクラとクリームチーズのおかか和え・ハンペンのバター焼き	462 kcal
9/8	(火)	鯖のみそ煮・野菜の煮物・マカロニサラダ	600 kcal
9/9	(水)	カレーコロッケ・豚肉とピーマンの甘酢炒め・ツナサラダ	412 kcal
9/10	(木)	酢豚・ベーコンホーレン草・カニカマの中華風サラダ	367 kcal
9/11	(金)	肉豆腐・じゃがいもとコーンのバターソテー・タコのマリネ	798 kcal
9/12	(土)	揚げ鶏のおろし煮・ほうれん草のナムル・イカと野菜のチリソース	590 kcal
9/13	(日)	ホッケ焼き・ひき肉とジャガイモの炒め物・ピーマンとなめたけの和え物	523 kcal
9/14	(月)	ロールキャベツ・パプリカとイカのマリネ・ナスとトマトのナポリタン風サラダ	640 kcal
9/15	(火)	鱈の香味ソース・ピリカラこんにゃく・玉子サラダ	493 kcal
9/16	(水)	ミックスフライ(エビ・白身・イカ)・厚焼き玉子・ポテトサラダ	566 kcal
9/17	(木)	豚キムチ炒め・アスパラとツナのあえ物・あじの南蛮漬け	416 kcal
9/18	(金)	肉ジャガ・海老焼売・豚キムチ炒め	728 kcal
9/19	(土)	チキン南蛮・ナスの煮浸し・白あえ	483 kcal
9/20	(日)	鮭塩焼き・彩り豆サラダ・牛肉の煮物	538 kcal
9/21	(月)	中華風肉だんご・エビマヨ・ひき肉とジャガイモのキムチ炒め	833 kcal
9/22	(火)	鮭のから揚げ甘酢あんかけ・キノコの卵炒め・ゴボウサラダ	409 kcal
9/23	(水)	メンチカツ・アスパラのあさりあんかけ・里いものとりそぼろあんかけ	637 kcal
9/24	(木)	肉野菜炒め・もやしとキュウリの和え物・エビの甘酢あん	610 kcal
9/25	(金)	イカと里イモ煮・春まき・豚焼き肉	509 kcal
9/26	(土)	鶏のカラ揚げ・桜エビとニラのいり卵・カンパチのてり焼き	711 kcal
9/27	(日)	さば塩焼き・厚揚げのあんかけ・豚バラの生姜焼き	426 kcal
9/28	(月)	和風おろしハンバーグ・たこのから揚げ・きのこことツナのタルタル和え	660 kcal
9/29	(火)	鮭のちゃんちゃん焼き・鶏のてり焼き・カボチャの鶏そぼろがけ	863 kcal
9/30	(水)	ミートボールのトマト煮・ほうれん草のごま和え・白菜とエビの塩いため	611 kcal