

## &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人用以上¥810
- ・週5回(1食あたり) 1人用¥810 2人用以上¥810

1/4	(月)	カレイ焼き魚、豚肉と小松菜の卵炒め、揚げ出し豆腐	534 kcal
1/5	(火)	鶏としめじおろしポン酢がけ、青菜と塩昆布ツナ煮びたし、揚げポテトのコチュジャンあえ	689 kcal
1/6	(水)	赤魚柚子蒸し、白菜とひき肉の炒め煮、かぶの梅おかかあえ	487 kcal
1/7	(木)	豆腐ハンバーグ、ベーコンほうれん草、ポテトサラダ	562 kcal
1/8	(金)	鮭とブロッコリーの照焼き、大根・こんにゃく味噌おでん、鶏団子	642 kcal
1/9	(土)	牛肉じゃが、しらすとオクラのおかかあえ、炒り豆腐	585 kcal
1/10	(日)	鯖のからあげ彩り野菜あんかけ、里芋揚げ出しおろしあんかけ、小松菜と揚げの煮びたし	497 kcal
1/11	(月)	メンチカツ、かぼちゃの煮物、大豆とひじきのごまマヨあえ	428 kcal
1/12	(火)	ぶりとねぎの照り炒め、厚揚げの卵とじ、白菜わかめサラダ	582 kcal
1/13	(水)	豚肉と青菜の辛子炒め、サバともやしの生姜和え、マカロニサラダ	751 kcal
1/14	(木)	たらの中華蒸し、ロールキャベツ、カリフラワーの明太マヨ和え	693 kcal
1/15	(金)	鶏のトマトクリーム煮、イカフライ、かぼちゃサラダ	584 kcal
1/16	(土)	海老と長芋の醤油ソテー、ニラ玉、たけのこのそぼろ煮	494 kcal
1/17	(日)	牛肉と豆腐のピリ辛味噌炒め、青菜のゴマ和え、もやしと胡瓜のナムル	539 kcal
1/18	(月)	鮭塩焼、鶏肉とピーマンの柚子胡椒炒め、ポテトサラダ	646 kcal
1/19	(火)	豚肉・大根・厚揚げの煮物、白身フライ、ほうれん草ナムル	519 kcal
1/20	(水)	さわらの西京焼き、焼売、水菜の煮びたし	489 kcal
1/21	(木)	鶏照焼き、揚げ出し豆腐野菜あんかけ、たまごサラダ	870 kcal
1/22	(金)	サバの味噌煮、レンコンと竹輪の金平、蒸し鶏と春雨のサラダ	512 kcal
1/23	(土)	牛肉とさつまいもの柚子胡椒蒸し、春菊としめじお浸し、マカロニサラダ	573 kcal
1/24	(日)	ぶりのねぎポン酢煮、若竹煮、切り干し大根	472 kcal
1/25	(月)	豚肉と高野豆腐のキムチ煮、はんぺんと海藻のサラダ、きんぴらごぼう	538 kcal
1/26	(火)	鮭のムニエル、ジャーマン蓮根、ポテトサラダ	522 kcal
1/27	(水)	肉巻き厚揚げのタルタル南蛮、長芋のみそバター炒め、彩り豆サラダ	596 kcal
1/28	(木)	鯖の塩焼、れんこんはさみ揚げ、麻婆豆腐	549 kcal
1/29	(金)	鶏唐揚げ、いか・えびチリソース、もやしと胡瓜の和え物	679 kcal
1/30	(土)	カレイ焼き魚、豚肉と小松菜の卵炒め、揚げ出し豆腐	534 kcal
1/31	(日)	肉野菜炒め、タコ唐マリネ、ひじき煮	659 kcal