

11月
企画

～ 毎週木曜日、夕食宅配時に一緒にお届けします ～

冷凍おかず(タイヘイたのしみ御膳)2種セット企画一覧

■11月1回 ◎11月5日(木)にお届けするセット

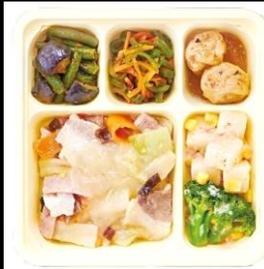
にしんの野菜煮



内容
にしんの野菜煮、肉団子の中華野菜添え、竹の子の煮物、わかめとじゃこのボン酢和え、さつま芋とレーズンの蜜煮

エネルギー：284kcal
タンパク質：13g
脂質：12.1g
炭水化物：30.8g
食塩相当量：3g
アレルギー：小麦・乳・大豆

中華あんかけ



内容
中華あんかけ、じゃが芋とブロッコリーのかにあんソース、なすとといんげんのおかか和え、ピーマンと人参のピリ辛和え、がんものおろしソース

エネルギー：277kcal
タンパク質：16.7g
脂質：12.8g
炭水化物：23.7g
食塩相当量：2.1g
アレルギー：小麦・乳・かに・大豆

&

■11月2回 ◎11月12日(木)にお届けするセット

チキンのあっさり黒酢炒め



内容
チキンのあっさり黒酢炒め、マカロニサラダ、ブロッコリーの昆布和え、レーズン入りマッシュかぼちゃ、人参と春雨のたらこ和え

エネルギー：204kcal
タンパク質：8.5g
脂質：11.8g
炭水化物：15.9g
食塩相当量：2.2g
アレルギー：小麦・乳・卵・大豆

ブイヤベース



内容
ブイヤベース、キャベツときのこのマスタードサラダ、小松菜のアーモンドバター、カリフラワーの香味ソース、さつま芋のレモン煮

エネルギー：311kcal
タンパク質：13g
脂質：13.7g
炭水化物：33.8g
食塩相当量：1.8g
アレルギー：小麦・乳・えび・かに・大豆

&

■11月3回 ◎11月19日(木)にお届けするセット

ハンバーグサルサソース



内容
ハンバーグサルサソース、カレーポテト、ナッツ入りきんとん、ズッキーニのツナマヨソース、なすのガーリック風味

エネルギー：409kcal
タンパク質：16.8g
脂質：20.1g
炭水化物：40.3g
食塩相当量：2.2g
アレルギー：小麦・乳・卵・大豆

牛肉の柳川風



内容
牛肉の柳川風、餃子とズッキーニの中華あん、唐揚げのチリソース、れんこんきんぴら、さつま芋の蜜煮

エネルギー：337kcal
タンパク質：13.0g
脂質：17.8g
炭水化物：31.2g
食塩相当量：3.6g
アレルギー：小麦・乳・卵・大豆

&

■11月4回 ◎11月26日(木)にお届けするセット

さんまの蒲焼き



内容
さんまの蒲焼き、八宝菜、枝豆ひじきの煮物、コーンの醤油だれ和え、野菜コロッケ

エネルギー：320kcal
タンパク質：9.6g
脂質：16.1g
炭水化物：34.2g
食塩相当量：2.4g
アレルギー：小麦・乳・卵・大豆

豚塩カルビ



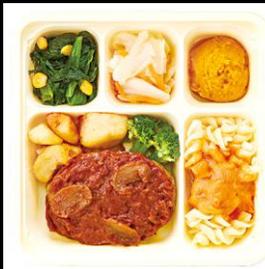
内容
豚塩カルビ、炒り卵のホタテあんかけ、ポテトのトマトソースがけ、ちやしとかにかまのサラダ、白玉だんご抹茶クリームソース

エネルギー：316kcal
タンパク質：14.3g
脂質：17.2g
炭水化物：26.1g
食塩相当量：2.2g
アレルギー：小麦・乳・卵・大豆

&

■12月1回 ◎12月3日(木)にお届けするセット

煮込みハンバーグ



内容
煮込みハンバーグ、トマトクリームフィジリ、ほうれん草とコーンバター風味、キャベツと人参のコンソメ煮、マッシュかぼちゃ

エネルギー：311kcal
タンパク質：11.4g
脂質：13.6g
炭水化物：35.8g
食塩相当量：2.0g
アレルギー：小麦・乳・卵・大豆

信田煮の和風あんかけ



内容
信田煮の和風あんかけ、おろしきのこうどん、五目厚焼卵、ちくわといんげんのバター醤油、ごぼうサラダ

エネルギー：257kcal
タンパク質：11g
脂質：10.4g
炭水化物：29.9g
食塩相当量：2.6g
アレルギー：小麦・乳・卵・大豆

&