

## 【1人前セット】献立表

1週目

\*メイン料理にはムースにかけるソースが付いております。

小鉢料理にはソースは付いておりません。ソースをかけられる際はお客様でご用意下さい。

商品名		メイン料理60g (ソース付)	小鉢料理① 20g	小鉢料理② 20g	小鉢料理③ 20g
1週目-1	朝食	さけの中華あんかけ (中華ダレ)	うずら豆	—	—
	昼食	海老のチリソース (チリソース)	ほうれん草	かぼちゃ	—
	夕食	ハンバーグトマトソース (トマトソース)	椎茸	コーン	ポテトサラダ
1週目-2	朝食	玉子焼き (醤油ダレ)	エリンギ	—	—
	昼食	さわらのマリネ (マリネソース)	ひじき	人参	—
	夕食	とんかつカレーソースかけ (カレーソース)	トマト	里芋	なす
1週目-3	朝食	カレイ味噌ダレかけ (味噌ダレ)	豆腐	—	—
	昼食	牛肉の洋風煮込み (デミグラスソース)	小松菜	シュウマイ	—
	夕食	たらの銀あんかけ (銀あん)	ごま豆腐	人参	ゴボウ
1週目-4	朝食	蒸し鶏 (ごまダレ)	なす	—	—
	昼食	かつおのたたき仕立て (柚子ポン酢)	ブロッコリー	トマト	—
	夕食	焼き肉味噌ダレ (味噌ダレ)	赤ピーマン	豆腐	コーン
1週目-5	朝食	ポイルホタテ (銀あん)	じゃが芋	—	—
	昼食	イカの中華甘酢煮 (中華甘酢ダレ)	里芋	玉ねぎ	—
	夕食	豚肉のチリソース (チリソース)	カレイの子	ギョウザ	うぐいす豆
1週目-6	朝食	玉子焼き (カレーソース)	ひじき	—	—
	昼食	うなぎの照り煮 (甘ロダレ)	うずら豆	大根	—
	夕食	肉団子のトマトソース (トマトソース)	じゃが芋	エリンギ	ギョウザ
1週目-7	朝食	鯛の中華あんかけ (中華あん)	トマト	—	—
	昼食	焼き鳥醤油ダレ (醤油ダレ)	さつまいも	かれいの子	—
	夕食	ブリの照り煮 (甘ロダレ)	コーン	かぼちゃ	ほうれん草

1週目

## 【1人前セット】献立表

## 2週目

\*メイン料理にはムースにかけるソースが付いております。

小鉢料理にはソースは付いておりません。ソースをかけられる際にはお客様でご用意下さい。

商品名		メイン料理60g (ソース付)	小鉢料理① 20g	小鉢料理② 20g	小鉢料理③ 20g
2週目-1	朝食	鮭の銀あんかけ (銀あん)	シュウマイ	—	—
	昼食	ホタテのマリネ (マリネソース)	小松菜	赤ピーマン	—
	夕食	豚肉のチリソースかけ (チリソース)	うずら豆	玉ねぎ	なす
2週目-2	朝食	玉子焼き (甘ロダレ)	里芋	—	—
	昼食	ハンバーグトマトソース (トマトソース)	ブロッコリー	じゃが芋	—
	夕食	シイラのゴマたれがけ (ごまダレ)	ポテトサラダ	椎茸	大根
2週目-3	朝食	カツオのマリネ (マリネソース)	大根	—	—
	昼食	アサリの味噌煮 (味噌ダレ)	ほうれん草	かぼちゃ	—
	夕食	ビーフシチュー (デミグラスソース)	コーン	さつまいも	カレイの子
2週目-4	朝食	牛肉シャブシャブ仕立て (柚子ポン酢)	小松菜	—	—
	昼食	サワラの照り煮 (甘ロダレ)	豆腐	ゴボウ	—
	夕食	サバの中華南蛮漬け (中華甘酢ダレ)	シュウマイ	アスパラ	玉ねぎ
2週目-5	朝食	玉子焼き (トマトソース)	カレイの子	—	—
	昼食	蒸し鯛銀あんかけ (銀あん)	椎茸	大根	—
	夕食	とんかつデミソースかけ (デミグラスソース)	ポテトサラダ	ごま豆腐	小松菜
2週目-6	朝食	鯛の味噌煮 (味噌ダレ)	コーン	—	—
	昼食	鶏肉のゴマたれがけ (ごまダレ)	うぐいす豆	ギョウザ	—
	夕食	タラのカレーソースかけ (カレーソース)	かぼちゃ	ブロッコリー	ひじき
2週目-7	朝食	煮豚 (醤油ダレ)	なす	—	—
	昼食	シイラチリソース仕立て (チリソース)	里芋	アスパラ	—
	夕食	肉団子甘酢あんかけ (中華甘酢ダレ)	トマト	エリンギ	うずら豆

## 【1人前セット】献立表

3週目

\*メイン料理にはムースにかけるソースが付いております。

小鉢料理にはソースは付いておりません。ソースをかけられる際はお客様でご用意下さい。

商品名		メイン料理60g (ソース付)	小鉢料理① 20g	小鉢料理② 20g	小鉢料理③ 20g
3週目-1	朝食	蒸し鮭 (柚子ポン酢)	アスパラ	—	—
	昼食	エビの中華甘煮 (中華あん)	かぼちゃ	豆腐	—
	夕食	鶏肉の照り煮 (醤油ダレ)	ほうれん草	椎茸	じゃが芋
3週目-2	朝食	牛肉のゴマたれがけ (ごまダレ)	ポテトサラダ	—	—
	昼食	うなぎのかば焼き (甘ロダレ)	さつま芋	人参	—
	夕食	ブリ味噌焼き (味噌ダレ)	豆腐	赤ピーマン	かぼちゃ
3週目-3	朝食	玉子焼き (醤油ダレ)	トマト	—	—
	昼食	ハッシュドビーフ (デミグラスソース)	ごま豆腐	シュウマイ	—
	夕食	イカの中華チリ炒め (チリソース)	人参	小松菜	ブロッコリー
3週目-4	朝食	蒸しカレー (銀あん)	コーン	—	—
	昼食	肉団子トマトソース煮 (トマトソース)	じゃが芋	なす	—
	夕食	サワラマリネ (マリネソース)	赤ピーマン	ポテトサラダ	椎茸
3週目-5	朝食	エビの味噌タしかけ (味噌ダレ)	うぐいす豆	—	—
	昼食	蒸し鯛 (ごまダレ)	里芋	ギョウザ	—
	夕食	酢豚 (中華甘酢ダレ)	アスパラ	かぼちゃ	ゴボウ
3週目-6	朝食	蒸しアサリの中華甘酢かけ	アスパラ	—	—
	昼食	焼き肉醤油タレ (醤油ダレ)	赤ピーマン	エリンギ	—
	夕食	カツオのタタキ仕立て (柚子ポン酢)	カレーの子	ほうれん草	大根
3週目-7	朝食	タラの中華あんかけ (中華あん)	うずら豆	—	—
	昼食	焼き鳥銀あんかけ (銀あん)	ポテトサラダ	玉ねぎ	—
	夕食	サバ味噌煮 (味噌ダレ)	トマト	うぐいす豆	椎茸

3週目

## 【1人前セット】献立表

## 4週目

\*メイン料理にはムースにかけるソースが付いております。

小鉢料理にはソースは付いておりません。ソースをかけられる際はお客様でご用意下さい。

商品名		メイン料理60g (ソース付)	小鉢料理① 20g	小鉢料理② 20g	小鉢料理③ 20g
4週目-1	朝食	蒸し鶏 (銀あん)	ひじき	—	—
	昼食	ブリの中華甘酢ダレ (中華甘酢ダレ)	大根	ほうれん草	—
	夕食	蒸しホタテ (中華あん)	アスパラ	コーン	さつまいも
4週目-2	朝食	サワラの酢漬け (柚子ポン酢)	じゃが芋	—	—
	昼食	ハンバーグデミソース (デミグラスソース)	カレイの子	人参	—
	夕食	うなぎのかば焼き (甘ロダレ)	うずら豆	ブロッコリー	ゴボウ
4週目-3	朝食	玉子焼き (トマトソース)	トマト	—	—
	昼食	アサリの味噌煮 (味噌ダレ)	里芋	椎茸	—
	夕食	とんかつのカレーソースかけ (カレーソース)	ポテトサラダ	なす	ひじき
4週目-4	朝食	イカのチリソース (チリソース)	ごま豆腐	—	—
	昼食	焼き鳥醤油ダレ (醤油ダレ)	ギョウザ	アスパラ	—
	夕食	サーモンマリネ (マリネソース)	豆腐	うぐいす豆	里芋
4週目-5	朝食	カレイ中華あんかけ (中華あん)	ほうれん草	—	—
	昼食	イカのカレー煮 (カレーソース)	エリンギ	ひじき	—
	夕食	焼き肉のゴマダレかけ (ごまダレ)	かぼちゃ	赤ピーマン	小松菜
4週目-6	朝食	ブリのゴマたれかけ (ごまダレ)	さつまいも	—	—
	昼食	シイラの南蛮漬 (柚子ポン酢)	シュウマイ	カレイの子	—
	夕食	ミートボール (デミグラスソース)	大根	人参	ゴボウ
4週目-7	朝食	蒸したら (カレーソース)	赤ピーマン	—	—
	昼食	豚しゃぶ (マリネソース)	小松菜	玉ねぎ	—
	夕食	ブリの照り煮 (甘ロダレ)	ブロッコリー	ごま豆腐	うずら豆

## 4週目