

プチデリカ Aセット



内容		
① チキンとほうれん草のクリームグラタン	ホクホクかぼちゃのそぼろあん	中華春雨
② とんかつの卵とじ風	いんげんの甘辛煮	キャベツとコーンの煮びたし
③ 合鴨ロースのさっぱりおろしあんかけ	枝豆とわかめの和え物	水くわいの味噌煮
④ 鯖(サワラ)の煮つけ風	キャベツと干しエビの卵和え	茄子の肉味噌かけ
⑤ ハッシュドビーフ	チンゲン菜と黄パプリカの和え物	帆立の甘煮
⑥ バジル香る赤魚のソテー	シェルマカロニのクリームソース	小松菜と人参のバターソテー
⑦ 豚肉とかぼちゃのほっくり煮	青菜と人参のお浸し	大豆そぼろと木耳の山椒風味
⑧ 海鮮野菜炒め風	ブロッコリーとスクランブルエッグ	厚揚げのみそあん
⑨ 豚肉の生姜煮	ワカメとえのきのたらこ和え	春雨と野菜のオイスターソース炒め
⑩ 鯖(サバ)の味噌煮	揚げ茄子のトマトソースがけ	ツナとコーンの白和え

栄養成分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)
① チキンとほうれん草のクリームグラタン	171	10.4	9.0	12.1	1.3
② とんかつの卵とじ風	240	9.5	15.0	16.8	2.0
③ 合鴨ロースのさっぱりおろしあんかけ	146	11.0	7.1	9.4	1.9
④ 鯖(サワラ)の煮つけ風	105	8.7	5.0	6.2	1.3
⑤ ハッシュドビーフ	150	13.5	6.4	9.4	1.8
⑥ バジル香る赤魚のソテー	178	11.9	10.9	7.8	0.8
⑦ 豚肉とかぼちゃのほっくり煮	179	9.6	10.5	11.5	1.6
⑧ 海鮮野菜炒め風	115	7.3	5.3	9.4	1.5
⑨ 豚肉の生姜煮	100	5.9	3.6	11.0	1.1
⑩ 鯖(サバ)の味噌煮	284	17.3	20.4	7.7	1.4

プチデリカ Bセット



内容		
⑪ 三元豚の黒酢酢豚	小松菜のツナ和え	高野豆腐と椎茸の煮物
⑫ 鰈(カレイ)のムニエル トマトソースがけ	じゃが芋バター醤油	炒り卵小エビ和え
⑬ 鶏肉とかぼちゃの炭火焼き風	茄子と赤ピーマンの炒め	ゆず胡椒のツイストマカロニ
⑭ 鱈(タラ)のバター焼 レモンソース	さつま揚げとピーマンの炒め	いんげんと炒り卵
⑮ 牛肉おろしポン酢がけ	五目豆のトマト煮	おくらの胡麻和え
⑯ ブイヤベース風	野菜のコンソメ煮	きのこのアヒージョ風オイル和え
⑰ チキンの赤ワイン煮	人参とベーコンのグラッセ	じゃがいもとインゲンのジェノベーゼ
⑱ 白身魚のネギ塩だれ	チリポテト	インゲンのツナ和え
⑲ 青椒肉絲	蓮根の磯辺揚げ 小エビあん	白菜のkokumakurimushu
⑳ トマトと味噌の煮込み風ハンバーグ	千切大根とピーマンの炒め物	青梗菜とベーコンのソテー

栄養成分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)
⑪ 三元豚の黒酢酢豚	152	10.6	6.4	13.0	2.2
⑫ 鰈(カレイ)のムニエル トマトソースがけ	179	11.3	11.4	7.9	1.0
⑬ 鶏肉とかぼちゃの炭火焼き風	203	14.7	9.9	13.6	0.8
⑭ 鱈(タラ)のバター焼 レモンソース	146	13.4	6.3	8.7	1.7
⑮ 牛肉のおろしポン酢がけ	112	11.2	5.5	4.5	1.2
⑯ ブイヤベース風	128	7.4	6.7	9.4	1.9
⑰ チキンの赤ワイン煮	140	11.4	6.7	8.6	1.2
⑱ 白身魚のネギ塩だれ	181	12.9	10.9	7.8	0.9
⑲ 青椒肉絲	148	8.3	7.1	12.8	1.4
⑳ トマトと味噌の煮込み風ハンバーグ	171	9.9	9.7	10.9	2.1

プチデリカ Cセット

⑳


 魚介の旨味たっぷり
アクアパッツァ

㉑



豆鼓香る回鍋肉

㉒



鶏肉の九条ネギあんかけ

㉓



親子煮

㉔



鮭の白味噌仕立て

㉕



牛肉と野菜のおろしがけ

㉖



鱈(サワラ)の甘酢あんかけ

㉗



彩りおろしハンバーグ

㉘



やわらかく仕上げた照り焼きチキン

㉙



シーフードカレー

内容		
㉑	魚介の旨味たっぷりアクアパッツァ	彩り野菜のパルサミソース
㉒	豆鼓香る回鍋肉	ツナと卵のマヨ和え
㉓	鶏肉の九条ネギあんかけ	春雨炒め風
㉔	親子煮	大豆とひじきの旨煮
㉕	鮭の白味噌仕立て	小松菜の生姜おひたし
㉖	牛肉と野菜のおろしがけ	ピーマンと筍の炒め煮
㉗	鱈(サワラ)の甘酢あんかけ	いんげん与人参の胡麻和え
㉘	彩りおろしハンバーグ	大豆のトマト煮込み
㉙	やわらかく仕上げた照り焼きチキン	ひじき煮
㉙	シーフードカレー	インゲンと油揚げの煮浸し
		ポテトとブロッコリーのアンチョビソテー
		白和え
		チーズスクランブルエッグ
		ホワイトシチュー
		豆腐のかにかまあんかけ
		里芋の胡麻味噌和え
		マッシュルームコンソメ炒め
		きのこソテー
		ハムマヨたま
		豆もやしと赤ピーマンのナムル

内容		
㉑	魚介の旨味たっぷりアクアパッツァ	彩り野菜のパルサミソース
㉒	豆鼓香る回鍋肉	ツナと卵のマヨ和え
㉓	鶏肉の九条ネギあんかけ	春雨炒め風
㉔	親子煮	大豆とひじきの旨煮
㉕	鮭の白味噌仕立て	小松菜の生姜おひたし
㉖	牛肉と野菜のおろしがけ	ピーマンと筍の炒め煮
㉗	鱈(サワラ)の甘酢あんかけ	いんげん与人参の胡麻和え
㉘	彩りおろしハンバーグ	大豆のトマト煮込み
㉙	やわらかく仕上げた照り焼きチキン	ひじき煮
㉙	シーフードカレー	インゲンと油揚げの煮浸し
		ポテトとブロッコリーのアンチョビソテー
		白和え
		チーズスクランブルエッグ
		ホワイトシチュー
		豆腐のかにかまあんかけ
		里芋の胡麻味噌和え
		マッシュルームコンソメ炒め
		きのこソテー
		ハムマヨたま
		豆もやしと赤ピーマンのナムル

栄養成分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)
㉑ 魚介の旨味たっぷりアクアパッツァ	121	12.0	5.3	6.5	1.1
㉒ 豆鼓香る回鍋肉	154	12.0	9.7	4.5	1.6
㉓ 鶏肉の九条ネギあんかけ	179	12.5	8.5	13.0	2.1
㉔ 親子煮	156	15.4	7.8	6.3	1.8
㉕ 鮭の白味噌仕立て	99	9.6	3.7	6.9	1.5
㉖ 牛肉と野菜のおろしがけ	147	7.9	7.8	11.4	2.2
㉗ 鱈(サワラ)の甘酢あんかけ	174	10.1	7.8	15.7	0.8
㉘ 彩りおろしハンバーグ	175	12.9	7.5	14.0	1.7
㉙ やわらかく仕上げた照り焼きチキン	174	13.1	10.1	7.6	1.7
㉙ シーフードカレー	142	6.7	7.1	12.9	1.3