

2018年12月の定期献立ご案内 <塩分カロリーケアコース>

3種のお惣菜セット 塩分カロリーケア コース

1食あたり

- 10品目以上（食材数・1食）
- 250kcal基準
- 食塩相当量2.0g以下（7食平均）

※品目数、エネルギー、食塩相当量は、1食あたりの数値です。
 ※エネルギー、栄養素の補給につながる調味料の一部（油脂類、小麦粉等の粉類、砂糖、味噌など）は、1品目として数えています。
 ※熱量の基準値は、7食平均で±50kcalの範囲としています。
 ※7食セットの内容は変更になる場合がございます。

<12月の定期お届けカレンダー>

※定期購入の詳細については、同梱の「さくらいろだより」、「ご利用ガイド」をご確認ください。

お届け日	11/26 (月) ~ 12/2 (日)	12/3 (月) ~9 (日)	12/10 (月) ~16 (日)	12/17 (月) ~23 (日)	12/24 (月) ~30 (日)	12/31 (月) ~1/6 (日)
毎週のお届け	06	01	02	03	07	05
隔週のお届け	05	02	02	07	07	06
月一回お届け	07 05	05	05	05	05	05 06

※~11/30 ※12/1~ ※12/31 ※1/1~

塩分カロリーケアコース01



- ①チキンハンバーグ おろしポン酢
- ②チキンカツ カレーあん
- ③麻婆豆腐
- ④牛肉とごぼうの煮物
- ⑤エビチリ★
- ⑥イワシの梅煮
- ⑦豚すき煮

塩分カロリーケアコース02



- ①回鍋肉（ホイコーロー）風
- ②銀ヒラスの照り焼き
- ③鮭フライ
- ④鶏肉のハーブ焼き
- ⑤鶏の唐揚げ ねぎソース
- ⑥オムレツ&ハンバーグ★
- ⑦牛すき煮

塩分カロリーケアコース03



- ①エビカツ
- ②アジの蒲焼風
- ③豚焼肉風
- ④豚肉と春雨の炒め物
- ⑤チキンカツカレーあん
- ⑥牛肉のオイスター炒め
- ⑦鶏の唐揚げ 黒酢がらめ★

塩分カロリーケアコース05



- ①麻婆豆腐
- ②デミハンバーグ
- ③エビチリ
- ④牛肉とごぼうの煮物
- ⑤鶏肉の玉子あん
- ⑥ブリの照り焼き★
- ⑦白身フライタルタルソース

塩分カロリーケアコース06



- ①サンマの煮付け
- ②鶏の唐揚げ 黒酢がらめ
- ③チキンカツトマトソース
- ④豚焼肉風
- ⑤エビカツ
- ⑥牛肉のオイスター炒め★
- ⑦赤魚のみりん焼き

塩分カロリーケアコース07



- ①豆腐ハンバーグ
- ②鶏肉のハーブ焼き
- ③チキンカツトマトソース
- ④回鍋肉（ホイコーロー）風
- ⑤八宝菜★
- ⑥牛すき煮
- ⑦サバの照り焼き

2018年12月の定期献立ご案内（おまかせコース）

5種のお惣菜セット

おまかせコース

1食あたり

- 15品目以上（食材数・1食）
- 350kcal基準
- 食塩相当量3.0g以下（7食平均）

※品目数、エネルギー、食塩相当量は、1食あたりの数値です。

※エネルギー、栄養素の補給につながる調味料の一部（油脂類、小麦粉等の粉類、砂糖、味噌など）は、1品目として数えています。

※熱量の基準値は、7食平均で±50kcalの範囲としています。

※7食セットの内容は変更になる場合がございます。

<12月の定期お届けカレンダー>

※定期購入の詳細については、同梱の「さくらいろだより」、「ご利用ガイド」をご確認ください。

お届け日	11/26 (月) ~ 12/2 (日)	12/3 (月) ~9 (日)	12/10 (月) ~16 (日)	12/17 (月) ~23 (日)	12/24 (月) ~30 (日)	12/31 (月) ~1/6 (日)
毎週のお届け	06	01	02	03	07	05
隔週のお届け	05	02	02	07	07	06
月一回お届け	07 05	05	05	05	05	05 06

※~11/30 ※12/1~ ※12/31 ※1/1~

おまかせコース01



- ①チキンハンバーグ
おろしポン酢★
- ②チキンカツ カレーあん
- ③麻婆豆腐
- ④牛肉とごぼうの煮物
- ⑤エビチリ
- ⑥イワシの梅煮
- ⑦豚すき煮

おまかせコース02



- ①回鍋肉（ホイコーロー）風
- ②銀ヒラスの照り焼き★
- ③鮭フライ
- ④鶏肉のハーブ焼き
- ⑤鶏の唐揚げ
- ねぎソース
- ⑥オムレツ&ハンバーグ
- ⑦牛すき煮

おまかせコース03



- ①エビカツ
- ②アジの蒲焼風
- ③豚焼肉風
- ④豚肉と春雨の炒め物
- ⑤チキンカツカレーあん
- ⑥牛肉の
オイスター炒め★
- ⑦鶏の唐揚げ 黒酢がらめ

おまかせコース05



- ①麻婆豆腐
- ②デミハンバーグ
- ③エビチリ★
- ④牛肉とごぼうの煮物
- ⑤鶏肉の玉子あん
- ⑥ブリの照り焼き
- ⑦白身フライ
タルタルソース

おまかせコース06



- ①サンマの煮付け★
- ②鶏の唐揚げ 黒酢がらめ
- ③チキンカツ
トマトソース
- ④豚焼肉風
- ⑤エビカツ
- ⑥牛肉のオイスター炒め
- ⑦赤魚のみりん焼き

おまかせコース07



- ①豆腐ハンバーグ
- ②鶏肉のハーブ焼き★
- ③チキンカツ
トマトソース
- ④回鍋肉（ホイコーロー）風
- ⑤八宝菜
- ⑥牛すき煮
- ⑦サバの照り焼き