

2019年1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。

<2019年1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	12/31 (月) ~1/6 (日)	1/7 (月) ~13 (日)	1/14 (月) ~20 (日)	1/21 (月) ~27 (日)	1/28 (月) ~2/3 (日)
毎週のお届け	05	06	01	02	03
隔週のお届け	06	06	01	01	03
月一回お届け	05 (※12/31) 06 (※1/1~)	06	06	06	06 (※~1/31) 01 (※2/1~)

塩分加リーケアコース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

塩分加リーケアコース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

塩分加リーケアコース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 ★

塩分加リーケアコース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

塩分加リーケアコース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

塩分加リーケアコース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

※「★」マークが付いている献立は、各セットのおすすめ献立として画像を掲載しております

2019年1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。

<2019年1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	12/31 (月) ~1/6 (日)	1/7 (月) ~13 (日)	1/14 (月) ~20 (日)	1/21 (月) ~27 (日)	1/28 (月) ~2/3 (日)
毎週のお届け	05	06	01	02	03
隔週のお届け	06	06	01	01	03
月一回お届け	05 06	06	06	06	06 01
	※12/31 ※1/1~				※~1/31 ※2/1~

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

※「★」マークが付いている献立は、各セットのおすすめ献立として画像を掲載しております