

2019年2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。

<2月の定期お届けカレンダー>

※定期購入の詳細については、「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	1/28 (月) ~2/3 (日)	2/4 (月) ~10 (日)	2/11 (月) ~17 (日)	2/18 (月) ~24 (日)	2/25 (月) ~3/3 (日)
毎週のお届け	03	19	05	18	16
隔週のお届け	03	17	05	05	02
月一回お届け	11 ※2/1~	16	16	16	16 ※~2/28 02 ※3/1~

02	05	11	16	17	18	19
<ul style="list-style-type: none"> ① 回鍋肉 (ホイロ) 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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 プリの照り焼き ⑦ 白身フライタルソース 	<ul style="list-style-type: none"> ① 丼ハンバーグ ② おろしポン酢 ③ チキンカツ カレーあん ④ 麻婆豆腐 ⑤ 鶏の唐揚げ ねぎソース ⑥ エビチリ ⑦ イワシの梅煮 ⑧ 豚すき煮 	<ul style="list-style-type: none"> ① 丼ハンバーグ ② おろしポン酢 ③ チキンカツ カレーあん ④ 麻婆豆腐 ⑤ 牛肉とごぼうの煮物 ⑥ エビチリ ⑦ 赤魚のみりん焼き ⑧ 豚すき煮 	<ul style="list-style-type: none"> ① エビカツ ② アジの蒲焼風 ③ 丼ハンバーグ ④ おろしポン酢 ⑤ 豚肉と春雨の炒め物 ⑥ チキンカツカレーあん ⑦ エビチリ ⑧ 鶏の唐揚げ 黒酢がらめ 	<ul style="list-style-type: none"> ① サンマの煮付け ② 鶏の唐揚げ 黒酢がらめ ③ チキンカツマトソース ④ 豚肉と春雨の炒め物 ⑤ エビカツ ⑥ エビチリ ⑦ 赤魚のみりん焼き 	<ul style="list-style-type: none"> ① 麻婆豆腐 ② 鶏肉のハーブ焼き ③ チキンカツマトソース ④ 回鍋肉 (ホイロ) 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、各セットの献立例として画像を掲載しております。 ※容器デザインは、画像と異なる場合がございます。

2018年12月26日現在の情報を掲載

2019年2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。

<2月>の定期お届けカレンダー

※定期購入の詳細については、「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	1/28 (月) ~2/3 (日)	2/4 (月) ~10 (日)	2/11 (月) ~17 (日)	2/18 (月) ~24 (日)	2/25 (月) ~3/3 (日)
毎週のお届け	12	07	15	06	01
隔週のお届け	12	14	15	15	02
月一回お届け	01 ※2/1~	01	01	01	01 ※~2/28 02 ※3/1~

01	02	06	07	12	14	15
 <ul style="list-style-type: none"> 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 	 <ul style="list-style-type: none"> ①回鍋肉（ホロホロ）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 	 <ul style="list-style-type: none"> 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 	 <ul style="list-style-type: none"> 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（ホロホロ）風 ⑤八宝菜 ⑥牛すき煮 ⑦サバの照り焼き★ 	 <ul style="list-style-type: none"> ①エビカツ ②アジの蒲焼風 ③豚焼肉風 ④オムレツ&ハンバーグ 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 ねぎソース★ 	 <ul style="list-style-type: none"> ①エビカツ ②アジの蒲焼風 ③豚焼肉風 ④麻婆豆腐 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 	 <ul style="list-style-type: none"> 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赤魚のみりん焼き

※「★」マークが付いている献立は、各セットの献立例として画像を掲載しております。

2018年12月26日現在の情報を掲載