

2019年3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。

<3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	3/4 (月) ~10 (日)	3/11 (月) ~17 (日)	3/18 (月) ~24 (日)	3/25 (月) ~31 (日)
毎週のお届け	20	21	24	22
隔週のお届け	20	24	24	23
月一回お届け	20	20	20	20

20	21	22	23	24
				
① 回鍋肉（ホイコーロ）風 ② サンマの煮付け ③ エビカツ ④ 鶏肉のハーブ焼き ⑤ 丼ハンバーグ おろしポン酢 ★ ⑥ 鶏の唐揚げ 黒酢がらめ ⑦ 豚すき煮	① エビカツ ★ ② アジの蒲焼風 ③ 豆腐ハンバーグ ④ 豚肉と春雨の炒め物 ⑤ チキンカツカレーあん ⑥ 牛肉とごぼうの煮物 ⑦ 鶏の唐揚げ 黒酢がらめ	① 麻婆豆腐 ② 豆腐ハンバーグ 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 白身フライタルタルソース	① サンマの煮付け ② 鶏の唐揚げ 黒酢がらめ ★ ③ チキンカットマトソース ④ 豆腐ハンバーグ ⑤ エビカツ ⑥ 牛肉とごぼうの煮物 ⑦ 赤魚のみりん焼き	① 豆腐ハンバーグ ② 鶏肉のハーブ焼き ③ チキンカットマトソース ④ 回鍋肉（ホイコーロ）風 ⑤ 八宝菜 ★ ⑥ 豚すき煮 ⑦ プリの照り焼き

※「★」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。

2019年1月25日現在の情報を掲載

2019年3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。

<3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	3/4（月）～10（日）	3/11（月）～17（日）	3/18（月）～24（日）	3/25（月）～31（日）
毎週のお届け	17	18	21	19
隔週のお届け	17	21	21	20
月一回お届け	17	17	17	17

おまかせコース17	おまかせコース18	おまかせコース19	おまかせコース20	おまかせコース21
 <ul style="list-style-type: none"> ① 回鍋肉（ホイコーロ）風 ② 銀ヒララの照り焼き ★ ③ プリの照り焼き 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 エビカツ ② アジの蒲焼風 ③ 豚焼肉風 ④ 豚すき煮 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 エビカツ ④ 牛肉とごぼうの煮物 ⑤ 鶏の唐揚げ 黒酢がらめ 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 サンマの煮付け ★ ② 鶏の唐揚げ 黒酢がらめ ③ 豆腐ハンバーグ 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 豚すき煮 ④ 回鍋肉（ホイコーロ）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。

2018年1月25日現在の情報を掲載