

# 気くばり御膳(2024年3月31日までのお届け分)

	主菜	副菜	副菜	副菜
八宝菜とおかず4種	じゃが芋のチリソース風	カリフラワーカレー風味	菜大根とあさりの炒め物	チンゲン菜のクリームソース和え
赤魚の粕漬け焼きセット	赤魚の粕漬け焼き	菜の花のおかか和え	里芋と大根の煮物	ひじきの煮物
		厚焼き玉子	オクラの和え物	
鱈のタルタルソースセット	鱈のタルタルソース	ブロッコリー	大豆のトマト煮	れんごんのカレー炒め
		いんげんとツナのサラダ	ジャーマンポテト	
牛肉となすの甘味噌仕立てとおかず4種	牛肉となすの甘味噌仕立て	グリーンピースと卵の和え物	大根とにんじんの炒め物	チンゲン菜の炒め物
		いんげんのアーモンド和え		
豚肉のきのこクリームセット	豚肉のきのこクリームソース	ほうれん草のアーモンド和え	ラタトゥイユ	じゃがいもとにんじんのカレー風味
		豆サラダ		
ビーフカレーセット	ビーフカレー	にんじんとたまねぎのアチャール風	ポテトのバジルリテー	ほうれん草とコーンのソテー
		しめじのソテー	揚げ茄子とブロッコリーのガーリックベッパー風味	
カレイの煮付け風とおかず4種	カレイの煮付け	里芋となすのおろしあんかけ	ひじきの煮物	厚焼き玉子
		ほうれん草のごま和え		
メンチカツのトマトチーズソースセット	メンチカツのトマトチーズソース	ブロッコリー	ヤングコーンのサラダ	ほうれん草と玉ねぎのソテー
		しいたけとピーマンのガーリックソテー	なすのバジル仕立て	にんじんとツナのサラダ
さば味噌セット	さばの味噌煮	大根の煮物	ひじきの煮物	かぼちゃの和え物
		グリーンピースと卵の和え物	ほうれん草のごま和え	里芋の煮物
赤魚の煮付け風とおかず4種	赤魚の煮付け風	野菜の炊き合わせ	きんぴらごぼう	キャベツのおかか和え
		切り干し大根の煮物		
チーズとデミグラスのハンバーグとおかず5種	チーズとデミグラスのハンバーグ	ブロッコリー	ほうれん草とベーコンのソテー	ポテトサラダ
		枝豆と卵の和え物	野菜のトマトソース和え	
鶏肉の味噌焼きセット	鶏肉の味噌焼き	ほうれん草とコーンのおひたし	にんじんとツナの炒め物	
		ブロッコリーのごま和え	大豆の煮物	
麻婆豆腐とおかず4種	麻婆豆腐	チンゲン菜とえびの炒め物	野菜の甘酢和え	キャベツとセロリの和え物
		じゃがいもの中華風ソテー		
黒酢の酢豚セット	黒酢の酢豚	チンゲン菜と油揚げの和え物	春雨ときくらげの炒め物	じゃがいもの中華風炒め
		ブロッコリーの卵和え		
えびカツとおかず5種	えびカツ タルタルソース添え	ほうれん草のソテー	じゃがいものバジルリテー	しいたけとピーマンのガーリックソテー
		2種の豆サラダ	ブロッコリー	
牛すき焼き風とおかず4種	牛すき焼き風	ふるふき大根	さつま芋の甘露煮	ひじきの煮物
		ブロッコリーのごま和え		
回鍋肉セット	回鍋肉	えび焼売	あんかけ野菜炒め	かぼちゃのりんご風味
		春雨と卵の和え物	チンゲンサイのクリーム和え	
ブリの照り焼きセット	ブリの照り焼き	ほうれん草の和え物	なすの揚げびたし いんげん添え	厚焼き玉子
		れんごんとにんじんのきんぴら	オクラのおろし和え	
肉じゃがセット	肉じゃが	枝豆の卵和え	若竹煮	白菜のおかか和え
		小松菜とピーマンの和え物	白身魚と豆腐のふんわり天	
鱈ときのこのバター醤油セット	鱈ときのこのバター醤油	枝豆とコーンの卵和え	さつま芋のりんご風味	ほうれん草のバジル風味
		ブロッコリー	野菜のトマト煮	
ポークソテーセット	ポークソテー	じゃがいもの豆カレー	ほうれん草としいたけの和え物	野菜のマリネ
		いんげんの卵和え		
カツの卵とじ風とおかず3種	カツの卵とじ風	野菜の炊き合わせ	若竹煮	ほうれん草のおひたし
しょうが醤油の鶏からあげセット	しょうが醤油の鶏からあげ	れんごんのバジル風味	キャベツのカレー炒め	ほうれん草のおひたし
		いんげんとコーンの和え物	にんじんのごま和え	
銀鮭の塩焼きとおかず6種	銀鮭の塩焼き	れんごんのきんぴら	厚焼き玉子	野菜の炊き合わせ
		ほうれん草のおひたし	揚げなすの和え物	ひじきの煮物
鶏もも肉のガーリックバターセット	鶏もも肉のガーリックバター	キャベツときのこの炒め物	ポテトサラダ	小松菜の炒め物
		しいたけとピーマンのソテー	ひじきと枝豆のサラダ	
豚肉のしょうが焼き	豚肉のしょうが焼き	野菜とピーマンの炒め物	ほうれん草のおかかあえ	かぼちゃのりんご風味
		なすの和え物	ひじきの煮物	
厚揚げと野菜のピリ辛仕立て	厚揚げと野菜のピリ辛仕立て	かに玉	チンゲン菜の炒め物	キャベツとセロリの和え物
		ビーフの和え物	じゃが芋の中華風炒め	

## 気くばり御膳（2024年4月1日からのお届け分）

	主菜	副菜	副菜	副菜
八宝菜とおかず4種	じゃが芋のチリソース風	カリフラワーカレー風味	菜大根とあさりの炒め物	チンゲン菜のクリームソース和え
赤魚の粕漬け焼きセット	赤魚の粕漬け焼き	菜の花のおかか和え かぼちゃのりんご風味	根菜の煮付け	ひじきの煮物
鱈のタルタルソースセット	鱈のタルタルソース	ブロッコリー いんげんとツナのサラダ	大豆のトマト煮 ジャーマンポテト	れんごんのカレー炒め
牛肉となすの甘味噌仕立てとおかず4種	牛肉となすの甘味噌仕立て	グリーンピースと卵の和え物 いんげんのアーモンド和え	大根とにんじんの炒め物	チンゲン菜の炒め物
豚肉のきのこクリームセット	豚肉のきのこクリームセット	さつまいものレモン風味 なすのバジル仕立て	ブロッコリーのごま和え	野菜のトマト煮
ビーフカレーセット	ビーフカレー	にんじんとたまねぎのアチャール風 しめじのソテー	ポテトのバジルソテー 揚げ茄子とブロッコリーのガーリックベッパー風味	ほうれん草とコーンのソテー
カレイの煮付け風とおかず4種	カレイの煮付け	里芋となすのおろしあんかけ ほうれん草のごま和え	ひじきの煮物	厚焼き玉子
メンチカツのトマトチーズソースセット	メンチカツのトマトチーズソース	ブロッコリー しいたけとピーマンのガーリックソテー	ヤングコーンのサラダ なすのバジル仕立て	ほうれん草と玉ねぎのソテー にんじんとツナのサラダ
さば味噌	さばの味噌	ほうれん草の和え物 菜の花のからし和え	厚焼き玉子	大豆の煮物
赤魚の煮付け風とおかず4種	赤魚の煮付け風	野菜の炊き合わせ 切り干し大根の煮物	きんぴらごぼう	キャベツのおかか和え
チーズとデミグラスのハンバーグとおかず5種	チーズとデミグラスのハンバーグ	ブロッコリー 枝豆と卵の和え物	ほうれん草とベーコンのソテー 野菜のトマトソース和え	ポテトサラダ
鶏肉の味噌焼きセット	鶏肉の味噌焼き	ほうれん草とコーンのおひたし ブロッコリーのごま和え	にんじんとツナの炒め物 大豆の煮物	
麻婆豆腐とおかず4種	麻婆豆腐	チンゲン菜とえびの炒め物 じゃがいもの中華風ソテー	野菜の甘酢和え	キャベツとセロリの和え物
黒酢の酢豚セット	黒酢の酢豚	ビーフンの炒め物	青梗菜のクリームソース	じゃが芋のチリソース
えびカツとおかず5種	えびカツ タルタルソース添え	ほうれん草のソテー 2種の豆サラダ	じゃがいものバジルソテー ブロッコリー	しいたけとピーマンのガーリックソテー
牛すき焼き風とおかず4種	牛すき焼き風	ふろふき大根 ブロッコリーのごま和え	さつま芋の甘露煮	ひじきの煮物
回鍋肉セット	回鍋肉	肉焼売 白菜としいたけのあんかけ	青梗菜とたまねぎの中華あえ	枝豆の卵あえ
ブリの照り焼きセット	ブリの照り焼き	なすの揚げびたし	ひじきの煮物	かぼちゃのりんご風味
肉じゃがセット	肉じゃが	枝豆の卵和え 小松菜とピーマンの和え物	若竹煮 白身魚と豆腐のふんわり天	白菜のおかか和え
鱈ときのこのバター醤油セット	鱈ときのこのバター醤油	揚げなすラタトゥイユソース	ほうれん草のソテー	グリーンピースエッグ
ポークソテーセット	ポークソテー	じゃがいもの豆カレー いんげんの卵和え	ほうれん草としいたけの和え物	野菜のマリネ
カツの卵とじ風とおかず3種	カツの卵とじ風	野菜の炊き合わせ	若竹煮	ほうれん草のおひたし
しょうが醤油の鶏からあげセット	しょうが醤油の鶏からあげ	ベーコンとキャベツのごまサラダ きんぴらごぼう	ブロッコリー	ほうれん草のおかか和え
銀鮭の塩焼きとおかず6種	銀鮭の塩焼き	れんごんのきんぴら ほうれん草のおひたし	厚焼き玉子 揚げなすの和え物	野菜の炊き合わせ ひじきの煮物
鶏もも肉のガーリックバターセット	鶏もも肉のガーリックバター	キャベツときのこの炒め物 しいたけとピーマンのソテー	ポテトサラダ ひじきと枝豆のサラダ	小松菜の炒め物
豚肉のしょうが焼き	豚肉のしょうが焼き	野菜とビーフンの炒め物 なすの和え物	ほうれん草のおかかあえ ひじきの煮物	かぼちゃのりんご風味
厚揚げと野菜のピリ辛仕立て	厚揚げと野菜のピリ辛仕立て	かに玉 ビーフンの和え物	チンゲン菜の炒め物 じゃが芋の中華風炒め	キャベツとセロリの和え物