



ひのでの宅配弁当メニュー

2019



三ツ星お米マイスターが厳選したお米を使用しています

【3月特別ライスのご案内】 3/2(土)五目ごはん、3/4(月)五穀米
3/12(火)炊込みご飯、3/20(水)五穀米、3/28(木)炊込みご飯です。



<p><季節の変わり目の健康管理にご注意> 自律神経のコントロールがポイントです。 ○寒い日は厚着、寒い日は薄着と変化に対応する ○冷たい飲み物や食べ物よりも温かいものを取る ○一日三食よく噛み、腹八分で暴飲暴食をしない ○体に負担をかけない範囲で軽い運動を心がける</p>		<p>「お誕生日無料食券」プレゼント中!! 只今ご継続中のお客様に お客様のお誕生日に3食分の 「無料食券」をプレゼント 中です。ご利用ください。</p> 		<p>1(金) ・豚のみそ煮 ・マカロニサラダ ・白菜・ツナの煮浸し</p>	<p>2(土) ・天婦羅・菜の花の 辛し和え・煮物 *今日のライスは五目 ごはんです</p>
<p>4(月) ・鯖のみそ焼き・三 色金平牛蒡・蒸し鶏 の胡麻ソース*今日 のライスは五穀米です</p>	<p>5(火)  ・牛丼 ・さつま芋の天婦羅 ・いかの明太サラダ</p>	<p>6(水)  ・鮭の照焼き ・切干大根 ・若竹煮</p>	<p>7(木) ・ハヤシライス・サ ーモンフライ・ほう れん草とえびのソテイ</p>	<p>8(金) ・和風ハンバーグ ・ポテトサラダ ・いんげん胡麻和え</p>	<p>9(土) ・あじのゴマ揚げ ・肉じゃが・高野豆 腐のはさみ揚げ</p>
<p>11(月)  ・すき焼き ・刻み昆布と花さつ ま煮・おろしなめこ</p>	<p>12(火) ・さばの竜田揚げ ・山菜煮・炒り豆腐 *今日のライスは炊込 みご飯です</p>	<p>13(水) ・回鍋肉 ・さんまの梅干煮 ・いかの天婦羅</p>	<p>14(木)  ・Wエビフライ ・ナポリタン・プロ ッコリーサラダ</p>	<p>15(金) ・鮭の幽庵焼 ・チャンプル ・小松菜の煮浸し</p>	<p>16(土) ・鶏と野菜の甘酢炒 め・中華春雨 ・さんまの甘露煮</p>
<p>18(月) ・赤魚の照焼き ・カボチャコロケ ・五目ひじき煮</p>	<p>19(火) ・厚切りメンチカツ ・ウィンナーと温野菜 サラダ・鯖のみそ煮</p>	<p>20(水) ・鶏の唐揚げ・海藻 サラダ・高野豆腐の 含め煮*今日のライ スは五穀米です</p>	<p>21(木)  春分の日 お休みです</p>	<p>22(金) ・ポークカレー ・白身魚フライ ・オレンジ</p>	<p>23(土) ・なすと豚肉味噌炒 め・春雨 ・挽肉と大根の煮物</p>
<p>25(月)  ・あじフライ ・お煮しめ ・エビチリ</p>	<p>26(火) ・鶏肉の南蛮漬け ・ほっけの塩焼 ・竹の子の土佐煮</p>	<p>27(水) ・ますの塩焼・厚焼 玉子・あさりとごぼ うのかき揚げ</p>	<p>28(木) ・桜えびのかき揚げ・ 牛蒡挽肉入り金平・鮭 とじゃが煮*今日のラ イスは炊込みご飯です</p>	<p>29(金)  ・豚の生姜焼き ・生野菜サラダ ・揚げ出し餡豆腐</p>	<p>30(土) ・カレイの唐揚げ ・山菜煮・わかめと いかの中華和え</p>



(ひので夕食宅配便からのお願い)

- ☺ 食材は新鮮なものを使用していますが、食中毒防止のため午後10時までにお召し上がりなるようお願いいたします。
- ☺ お召上がり後は、簡単で結構ですので水洗いをお願いします。
- ☺ 毎月のご注文表は前の月に献立表をお届けしたときにお持ちします。ご注文の日ごとに食数をご記入のうえ係員にお渡しください。
- ☺ 食数の変更は当日12時まで、お電話でご連絡ください。

◎手から手へ、まごころこめて...おふくろの味、手作りの味...◎

ひのでの夕食宅配便 ☎ 20-3399

*お願い—お電話は午前10時から午後5時までの間をお願いいたします