



ひのでの夕食宅配便メニュー



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

1(月) ・筑前煮 ・牛のしぐれ煮 ・お魚ソーセージ野菜炒め	2(火) ・アジフライ <small>(タルタル添え)</small> ・マカロニトマト煮 ・キャベツとあさり炒め	3(水) ・鶏のから揚げ ・肉じゃが ・ほうれん草ベーコン炒め	4(木) ・豚キャベツみそ炒め ・メンチカツ ・醤油バターコーン	5(金) ・ヘルシーハンバーグ <small>(おろしソース)</small> ・煮物 ・海老チリ	6(土) ・赤魚の照り焼き ・八宝菜 ・さつま芋レモン煮
8(月) ・洋風おでん ・海老カツ ・彩り野菜の甘酢	9(火) ・さばの塩焼き ・根菜の金平 ・ポパイエッグ	10(水) ・オムハヤシ ・スパゲティボンゴレ ・コーンコロッセ	11(木) ・鶏玉子大根 ・ほっけの塩焼き ・コールスロー	12(金) ・豚とチーズはさみ揚げ ・さっぱり肉豆腐 ・プチカレー	13(土) ・ピーマンの肉詰め ・ミニお好み焼き ・野菜マスタード和え
15(月) ・豚と野菜炒め ・ほたてと大根の煮物 ・菜の花の辛し和え	16(火) ・カレイの唐揚げ ・豆腐ピリ辛みそかけ ・わかめの酢の物	17(水) ・豚の生姜焼き ・生野菜サラダ ・コンニャク炒め	18(木) ・さばの中華餡かけ ・春巻き ・ニラと卵炒め	19(金) ・鮭のムニエル ・豚とごぼう炒め ・おくらのお浸し	20(土) ・タンドリーチキン ・温野菜 ・オレンジ
22(月) ・ハムチーズカツ ・チキンカレー ・マカロニサラダ	23(火) ・ハワイアンポークソテー ・五目金平 ・コーンホワイトソース和え	24(水) ・串カツ ・帆立と白菜煮浸し ・ポテトサラダ	25(木) ・ハンバーグデミソース ・ジャーマンポテト ・山菜煮	26(金) ・天婦羅盛り ・ハム野菜炒め ・大根のツナ煮	27(土) ・カレイの野菜煮 ・五目ひじき煮 ・竹輪ともやしソテー
29(月) ・鶏と野菜甘酢和え ・あじのみそ焼き ・そぼろかぼちゃ煮	30(火) ・カツ煮 ・ふきの土佐煮 ・ネバネバ和え	どこを向いてもコロナばかり・・・コロナ疲れで不安やストレスが・・・ かと言って外で運動やショッピングでのストレス解消もままならないし・・・ そんな時、副交感神経を上げて脳をリラックスさせ、α波を増やす方法が・・・ 1、呼吸：1分間に3、4回のペースでゆっくり息を吸って、20秒くらいかけてゆっくりと吐く。2、早寝早起き。3、規則正しく健康的な食事を摂る。			



(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。ご注文の日になり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

*お願いーお電話は午前10時から午後5時までの間にお願いたします

*食材仕入の都合で一部献立の内容が変更になる場合がありますのでご了承下さいますようお願い致します。