

いちえ夕食宅配便

宅配専科いちえ

ご予約・お問い合わせ

☎0120-531-541

1月（前半）の御献立表

	誠に勝手ながら1/1~1/3 迄お休みさせていただきます。	1/11 (金)	つぶつぶ食感がたまらない。 豚バラの粒マスタード焼き ● 鯖の幽庵焼き ● ちくわのゆかり揚げ ● 中華クラゲ ● ブロccoliのおかか和え
1/4 (金)	ピリッと！ジューシー！ 若鶏のチリソース ● 筑前煮 ● 松前漬け ● 梅人参のグラッセ ● 煮豆 ※ちらし寿司	1/14 (月)	祝日の為お弁当はお休 みさせていただきます。
1/7 (月)	意外と合います。 さわらの梅肉焼き ● 豚キムチ ● 合鴨八幡巻き ● ひじきのポテトサラダ ● 椎茸のうま煮 ※パリパリひじき	1/15 (火)	ほっこりする味付けです♪ 鶏肉とレンコンの炒めもの ● 海老かつ ● 山菜ビビンバ風 ● 大根の醤油漬け胡麻油風味 ● ホウレン草の白和え
1/8 (火)	洋風ソースで煮込んだ料理です。 ハッシュドポーク ● 鮭の照り焼き ● 人参とジャコの玉子サラダ ● しめじとツナの味噌炒め ● ホウレン草のコーン和え	1/16 (水)	素朴な味だけど旨い。 ホッケの塩焼き ● から揚げのトマト醤油マヨかけ ● エビチリ ● こんにゃくのおかか炒め ● 小松菜とさつま揚げの和え物
1/9 (水)	脂がのってて今が旬！ ブリの生姜焼き ● チーズハンバーグ ● 麻婆大根 ● ひじき煮 ● 卵とキムチの炒め物	1/17 (木)	さっくさく！ チキンカツデミソース ● 甲イカの姿煮 ● 玉子焼き ● ハンパンのチーズマヨ焼き ● 青梗菜の生姜醤油和え
1/10 (木)	頭まで食べられますよ！ 特大丸ごとエビフライ ● ロールキャベツ ● 切り干し大根 ● 小松菜とエビの煮びたし ● ネギとしらすとおろし和え	1/18 (金)	ピンク色なきれいなおろしです。 梅おろしのとり天 ● 鮭の塩焼き ● エビグラタン ● サツマイモのポテトサラダ ● 山クラゲ

※の部分にはご飯が変わりますので是非ご賞味下さい。

いちえ夕食宅配便

宅配専科いちえ

ご予約・お問合わせ

☎0120-531-541

1月（後半）の御献立表

1/21 (月)	<p>ナマステ～な</p> <h3>タンドリーチキン</h3> <ul style="list-style-type: none"> ●牛肉コロッケ ●イカの明太マヨ焼き ●レンコン金平●モロヘイヤ 	1/28 (月)	<p>ネギたっぷりて風邪予防。</p> <h3>白身魚のネギあんかけ</h3> <ul style="list-style-type: none"> ●ネギ塩牛カルビ ●ソーセージ ●たらこ和えこんにやく ●インゲンの酢味噌和え
1/22 (火)	<p>下の野菜と混ぜて食べてね♪</p> <h3>鮭の味噌漬け焼き</h3> <ul style="list-style-type: none"> ●おろしつくね ●豚の角煮 ●細竹の煮物 ●ホウレン草の梅マヨ和え 	1/29 (火)	<p>高血圧予防に♪</p> <h3>トマト風味の肉じゃが</h3> <ul style="list-style-type: none"> ●ハムステーキ ●鶏かわ餃子 ●サツマイモの金平 ●小松菜キノコ和え
1/23 (水)	<p>ポン酢であっさり。</p> <h3>豚から揚げのおろしポン酢</h3> <ul style="list-style-type: none"> ●自家製あんかけシューマイ ●鶏テリーヌ ●小松菜と卵の和え物 ●ミックスベジタブル 	1/30 (水)	<p>グリーンピースは必須！？</p> <h3>豚丼風</h3> <ul style="list-style-type: none"> ●トウモロコシとパプリカのかき揚げ ●小籠包 ●うずらフライ ●ささみと豆苗の胡麻ポンサラダ
1/24 (木)	<p>ネギと生姜の香りで。</p> <h3>鮭の香味蒸し</h3> <ul style="list-style-type: none"> ●豚肉のチーズ巻き揚げ ●焼きナスのおかか醤油 ●山菜と湯葉の煮物●しめじのおろし和え 	1/31 (木)	<p>脳を活性化させます！しかも旬です。</p> <h3>サバの照り焼き</h3> <ul style="list-style-type: none"> ●黒豚シューマイ●豆サラダ ●エビマヨ ●オクラの肉巻き <p>イカ昆布の混ぜご飯</p>
1/25 (金)	<p>山椒のいい香りが食欲そそる！</p> <h3>鶏肉の山椒焼き</h3> <ul style="list-style-type: none"> ●カツオの生姜煮●うずらの味玉 ●金平ごぼう●ホウレン草のベーコン和え <p>～釜めしDAY(別紙参照)～</p>		



生野菜・和え物は取り出して温めて下さい

電子レンジで 約1分30秒



1月の釜めしDAYは**25日**に予定しています。