2024 12月 ふるさとの味

免疫力を高める

冬野菜の特徴は、寒さで凍ることがないよう、細胞に糖を蓄積するため、糖度の高い野菜が多いこと。 食べたときに、冬野菜は甘くておいしいと感じるのはこのためです。
また、ビタミンやカロテンなどの栄養価を多く含む野菜は、免疫力を高め、風邪の予防にも効果があるといわれています。

日	月	火	水	木	金	土
1 お休み	2 デミかつ / レンコンの金平 / マカロニの和風わさびサラダ (834kcal / 23.6g / 18.6g)	3 トンテキ / スパゲティミートソース / ごぼうサラダ (763kcal / 26.0g / 16.4g)	4 海老フライ手作りタルタルソース / チャプチェ風 / 柚子なます (792kcal / 25.8g / 17.2g)	5 ミートボールの酢豚風 / 太刀魚の塩焼き / カリフラワーのツナサラダ (820kcal / 23.6g / 16.8g)	6 チキンステーキ / しらたきのたらこ炒め / さつま芋のサラダ (792kcal / 25.8g / 17.2g)	7 お楽しみメニュー
8 お休み	9 鯖の西京焼き / 塩肉じゃが / ほうれん草とわかめの和え物 (793kcal / 21.2g / 15.0g)	10 豆腐ハンバーグおろしポン酢 / ジャージャー麺 / ブロッコリーサラダ (804kcal / 26.4g / 16.7g)	11 チキンカツ / ひじきと蓮根の煮物 / 青菜のおかか和え (879kcal / 28.7g / 19.9g)	12 天ぷら盛り合わせ / 高野豆腐の含め煮 / 大根のスタミナ炒め (836kcal / 24.9g / 18.6g)	13 チンジャオロース / ビーフンソテー / かぼちゃサラダ (716kcal / 23.4g / 16.4g)	14 お楽しみメニュー
15 お休み	16 アジフライタルタルソースかけ / 牛肉の黒胡椒炒め / 青菜のピーナツ和え (836kcal / 19.4g / 19.1g)	17 白身魚の香味パン粉焼き / ナポリタンスパゲティ / 小松菜ソテー (785kcal / 21.4g / 14.7g)	18 メンチカツごま味噌かけ / 豆腐のカレーそぼろ / 白菜とわかめの柚子和え (816kcal / 24.6g / 18.8g)	19 豚肉の生姜天 / 茄子のトマト炒め / かぼちゃサラダ (823kcal / 23.6g / 17.5g)	20 鶏の山賊焼き / クリーミーコロッケ / コールスローサラダ (813kcal / 26.1g / 18.0g)	21 お楽しみメニュー
22 お休み	23 すき焼き風コロッケ / 大根かか煮 / 春菊の和え物 (822kcal / 18.6g / 17.9g)	24 鶏のから揚げ / クリーム煮 / インゲンのピーナツ和え (867kcal / 25.1g / 19.8g)	25 手作り魚のフリッター / 蒟蒻のめんたいソテー / 酢の物 (787kcal / 25.2g / 18.7g)	26 トンカツ辛子ソース / ポテトサラダ / 青菜と沢庵の和え物 (864kcal / 22.5g / 18.6g)	27 ハンバーグたっぷりデミソース / スパゲティサラダ / 青菜のごま和え (812kcal / 21.1g / 17.5g)	28 お休み
29 お休み	30 お休み	31 お休み				

毎日がお母さんの味、ふるさとの味。
おいしいね、お昼!

プチットメール ダイゴ
有限会社プチットメールダイゴ
〒720-0077 福山市南本庄三丁目4番9号
TEL.084-925-0005
FAX.084-921-7485

◆デリシオ定価530円(税込572円)

お弁当の数の変更は、当日午前9時までにお願いします。

■材料入手の関係で多少の変更をさせていただく場合もございます。
■容器の回収が翌日になる場合もございますのでご了承ください。
■弁当容器のまま電子レンジにかけないでください。

おいしくお召し上がりいただくために…

●昼食は配達日の午後2時までにお召し上がりください。
●直射日光の当たる場所、極端に温度の高い場所、湿気の多いジメジメした場所に置かないでください。
●陽の当たらない風通しの良い場所に保管してください。
●もし万が一開蓋後、悪臭、異物、異変等見られた場合、即喫食を中止して当社にご連絡ください。

お申し込み用紙 2024 12

■お客様名 様

■TEL ( ) -

●数量の変更は**当日午前9時までに**お願いいたします。
●配送車が出発した後の**数量変更訂正**はお許しください。
(お客様先での変更もご容赦ください。)

1(日)	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)	8(日)	9(月)	10(火)	11(水)
	個	個	個	個	個	個		個	個	個
12(木)	13(金)	14(土)	15(日)	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)	22(日)
個	個	個		個	個	個	個	個	個	
23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)	29(日)	30(月)	31(火)	合計	
個	個	個	個	個					個	