



ヨーグルトで免疫力アップ

免疫力を上げる食品として注目されているのがヨーグルト。オリゴ糖や、キウイ、バナナなどの食物繊維が豊富な果物と食べると、善玉菌を増やしてくれます。腸内に届いた乳酸菌は長く滞在することが難しい為、一度に大量ではなく、毎日摂り続けることが大切です。1日100～200gを目安に、食べ過ぎは脂肪分の摂りすぎになるのでご注意ください。



毎日がお母さんの味、ふるさとの味。
おいしいね、お昼!

daigo

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550円(税別)

**お弁当の数の変更は、
当日午前9時までお願いします。**

- 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 2025 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(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)	7(日)	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)
個	個	個	個	個	個	個	個	個	個	個
12(金)	13(土)	14(日)	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)	21(日)	22(月)
個	個	個	個	個	個	個	個	個	個	個
23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)	28(日)	29(月)	30(火)	31(水)	合計	
個	個	個	個	個	個	個	個	個		個

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
ホタテクリームコロッケ レンコンの金平 マカロニの和風サラダ	豚のカレーパン粉焼き スパゲティミートソース ごぼうサラダ	海老フライタルタルソース 春雨塩炒め さつま芋サラダ	ミートボールの酢豚風 ほっけの塩焼き カリフラワーのツナサラダ	チキンステーキ しらたきのたらこ炒め 大根なます	お楽しみ メニュー
熱量 834kcal 蛋白質 23.6g 脂肪 18.6g	熱量 745kcal 蛋白質 26.0g 脂肪 13.5g	熱量 792kcal 蛋白質 25.8g 脂肪 17.2g	熱量 820kcal 蛋白質 23.6g 脂肪 16.8g	熱量 792kcal 蛋白質 25.8g 脂肪 17.2g	
日	7	8	9	10	11
お休み	あじの幽庵焼き 肉じゃが ほうれん草とわかめの和え物	豆腐ハンバーグ ジャージャー麺 ブロッコリーサラダ	チキンカツ ひじきと蓮根の煮物 青菜のおかか和え	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	チンジャオロース ビーフンソテー かぼちゃサラダ
	熱量 745kcal 蛋白質 20.2g 脂肪 15.0g	熱量 804kcal 蛋白質 26.4g 脂肪 16.7g	熱量 879kcal 蛋白質 28.7g 脂肪 19.9g	熱量 836kcal 蛋白質 24.9g 脂肪 18.6g	熱量 716kcal 蛋白質 23.4g 脂肪 16.4g
14	15	16	17	18	19
お休み	アジフライ 牛肉の黒胡椒炒め 青菜のピーナツ和え	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	メンチカツ 豆腐のカレーそぼろ 白菜とわかめの柚子和え	豚肉の生姜天 茄子のトマト炒め さつま芋サラダ	鶏の山賊焼き グラタンコロッケ コールスローサラダ
	熱量 800kcal 蛋白質 19.3g 脂肪 15.6g	熱量 785kcal 蛋白質 21.4g 脂肪 14.7g	熱量 816kcal 蛋白質 24.6g 脂肪 18.8g	熱量 823kcal 蛋白質 23.6g 脂肪 17.5g	熱量 813kcal 蛋白質 26.1g 脂肪 18.0g
21	22	23	24	25	26
お休み	すき焼き風コロッケ 大根かか煮 春菊の和え物	鶏のから揚げ クリーム煮 インゲンのピーナツ和え	手作り魚のフリッター 蒟蒻のめんたいソテー 酢の物	トンカツ ポテトサラダ 青菜と沢庵の和え物	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
	熱量 822kcal 蛋白質 18.6g 脂肪 17.9g	熱量 867kcal 蛋白質 25.1g 脂肪 19.8g	熱量 787kcal 蛋白質 25.2g 脂肪 18.7g	熱量 864kcal 蛋白質 22.5g 脂肪 18.6g	熱量 812kcal 蛋白質 21.1g 脂肪 17.5g
28	29	30	31		
お休み	お休み	お休み	お休み		

