

2025年
7月7日 週

お献立表

詳しい情報をご覧になりたい方は
こちらをスキャンしてください。→



マークの見方

- 新** ⇒ 新メニュー
- 骨** ⇒ 骨にご注意ください
- 郷** ⇒ 郷土料理

今週の新メニュー!

- ★牛肉と野菜のごましゃぶ風(お弁当) ★とうもろこし天 (おかず)
- ★豚肉のバーベキューソース炒め (おかず)
- ★おからとベーコンのカレーマヨ (お弁当)
- ★ちくわとピーマンの和風焼そば (彩食八菜・ミニおかず)

お問い合わせ

(月～金：9：00～18：00)

0120-950-345



お弁当



500W	約2分
700W	約1分30秒

おかず



500W	約1分30秒
700W	約1分20秒

彩食八菜



500W	約2分
700W	約1分30秒

ミニおかず



500W	約1分
700W	約50秒

朝食 ※単品ではご注文できません。

お届け翌日の朝食メニューです。
表の日付はお届け日です。
袋入りみそ汁は、お湯に溶いて
お召し上がりください。

500W	約50秒
700W	約40秒

7/7 (月)	7/8 (火)	7/9 (水)	7/10 (木)	7/11 (金)
---------	---------	---------	----------	----------

お弁当	新 牛肉と野菜のごましゃぶ風 梅ゆかりご飯 お魚厚揚げ煮 りんごヨーグルト 玉葱とコーンのバター炒め	サワラのこうじ味噌焼 白飯 鶏じゃが 切干大根とひじきの酢の物 高野豆腐の煮物	鶏肉のねぎ塩焼 青菜ご飯 大根とちくわの醤油麹煮 なすの炒め煮 人参の黒酢漬	豚肉のレモン醤油炒め 白飯 ピーマンとさつま揚げの炒め煮と玉子焼 新 おからとベーコンのカレーマヨ チンゲン菜煮	カレイのガリあんかけ 白飯 高野豆腐と椎茸の煮物 小松菜の煮物 玉葱のトマトサラダ
	熱量 454 Kcal アレルギー 小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・大豆・りんご	熱量 448 Kcal アレルギー 小麦・卵・さば・大豆・鶏肉	熱量 471 Kcal アレルギー 小麦・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉	熱量 567 Kcal アレルギー 小麦・乳成分・卵・牛肉・大豆・豚肉・りんご	熱量 537 Kcal アレルギー 小麦・卵・ごま・さば・大豆・鶏肉・りんご
	蛋白質 12.8 g 脂質 12.8 g 炭水化物 70.7 g 食塩相当量 3.0 g	蛋白質 17.6 g 脂質 7.9 g 炭水化物 77.3 g 食塩相当量 2.6 g	蛋白質 16.1 g 脂質 13.3 g 炭水化物 70.5 g 食塩相当量 2.3 g	蛋白質 14.9 g 脂質 24.2 g 炭水化物 72.0 g 食塩相当量 2.5 g	蛋白質 20.9 g 脂質 15.8 g 炭水化物 76.7 g 食塩相当量 2.7 g

おかず	タラカツ ソース付 大根と豚肉の塩麹煮 高野豆腐とグリーンピースの玉子とじ りんごヨーグルト そら豆とベーコンのソテー ゴーヤのごま和え	新 牛肉と野菜のトマト煮 とうもろこし天 中華切干大根煮 ブロッコリーの和風ツナマヨ なすの炒め煮 人参の味噌炒め	新 豚肉のバーベキューソース炒め 三角野菜揚げ煮 あみと大根の煮つけ ごぼうとひじきのサラダ 卵の花 高菜もやし	鶏肉の生姜焼 カリフラワーの柚子胡椒ポン酢 野沢菜としらすのペンネ 南瓜のミートソース煮 ポテたまサラダ 揚さつま芋の塩バター和え	豚の角煮と茹玉子 チンゲン菜とイカの塩焼きそば がんも煮 コールスロー 高野豆腐の煮物 大豆の甘煮
	熱量 370 Kcal アレルギー 小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・大豆・豚肉・もも・りんご	熱量 366 Kcal アレルギー 小麦・乳成分・卵・いか・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	熱量 380 Kcal アレルギー 小麦・卵・えび・ごま・大豆・豚肉・りんご・魚醤(魚介類)	熱量 385 Kcal アレルギー 小麦・乳成分・卵・オレンジ・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	熱量 359 Kcal アレルギー 小麦・乳成分・卵・いか・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ペラチン
	蛋白質 16.6 g 脂質 21.1 g 炭水化物 31.1 g 食塩相当量 2.6 g	蛋白質 14.1 g 脂質 18.2 g 炭水化物 39.4 g 食塩相当量 3.3 g	蛋白質 14.1 g 脂質 25.2 g 炭水化物 28.5 g 食塩相当量 3.0 g	蛋白質 20.1 g 脂質 23.7 g 炭水化物 28.7 g 食塩相当量 2.7 g	蛋白質 22.0 g 脂質 15.7 g 炭水化物 33.5 g 食塩相当量 3.7 g

	7/7 (月)	7/8 (火)	7/9 (水)	7/10 (木)	7/11 (金)	
彩食八菜	タンダリーチキン 大根と豚肉の塩麹煮 里芋とさつま揚げの煮物 なすのトマト煮 豆豆マリネ 厚揚げと小松菜の煮物 りんごヨーグルト 玉葱とコーンのバター炒め	豚肉と椎茸のみそ炒め お魚がんと煮 さつま芋のそぼろ煮 高野豆腐のクリーム煮 ブロッコリーの和風ツナマヨ 卵の花 切干大根とひじきの酢の物 ゴーヤのごま和え	牛肉と野菜の黒胡椒炒め 新骨 アジ大葉フライ 南瓜のクリーム煮 高菜もやし 白麻婆豆腐 じゃが芋のサラダ 郷 大豆のぎすけ煮 人参の黒酢漬	豚肉と玉葱のオイスター煮と茹玉子 新 ちくわとピーマンの和風焼そば ごぼう天煮 揚さつま芋の塩バター和え 枝豆とコーンのサラダ キャベツと揚げのごま和え 蓮根と玉葱の酢味噌和え 大根と人参の高菜炒め	骨 イワシフライ ソース付 豚肉と厚揚げの味噌炒め 大根の和風かき玉煮 里芋のそぼろ煮 なすのにんにく黒酢 小松菜の煮物 春雨と野菜のマヨサラダ 大豆の甘煮	
	熱量 459 Kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 27.2 g 炭水化物 35.9 g 食塩相当量 3.7 g	アレルギー 小麦・乳成分・卵・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	熱量 435 Kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 26.6 g 炭水化物 39.6 g 食塩相当量 4.3 g	アレルギー 小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・大豆・豚肉・りんご・ゼラチン	熱量 468 Kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 20.9 g 炭水化物 49.6 g 食塩相当量 4.4 g	アレルギー 小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン・魚醤(魚介類)
ミニおかず	タンダリーチキン 里芋とさつま揚げの煮物 りんごヨーグルト 玉葱とコーンのバター炒め	サワラのこうじ味噌焼 鶏じゃが 切干大根とひじきの酢の物 高野豆腐の煮物	牛肉と野菜の黒胡椒炒め 新骨 アジ大葉フライ なすの炒め煮 人参の黒酢漬	豚肉と玉葱のオイスター煮と茹玉子 新 ちくわとピーマンの和風焼そば 枝豆とコーンのサラダ キャベツと揚げのごま和え	カレイのガリあんかけ 豚肉と厚揚げの味噌炒め 小松菜の煮物 玉葱のトマトサラダ	
	熱量 237 Kcal 蛋白質 10.9 g 脂質 12.1 g 炭水化物 23.9 g 食塩相当量 2.0 g	アレルギー 小麦・乳成分・卵・大豆・鶏肉・りんご	熱量 181 Kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 5.8 g 炭水化物 22.8 g 食塩相当量 2.5 g	アレルギー 小麦・卵・さば・大豆・鶏肉	熱量 224 Kcal 蛋白質 10.5 g 脂質 9.9 g 炭水化物 23.9 g 食塩相当量 2.1 g	アレルギー 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
朝食	骨 サバの西京焼 金平ごぼう、玉子焼 お味噌汁(わかめ) 厚揚げと小松菜の煮物 玉葱とコーンのバター炒め	照焼ハンバーグ 焼きそば、玉子焼 お味噌汁(合わせ) 高野豆腐の煮物 切干大根とひじきの酢の物	サワラのごま味噌焼 蓮根煮炒め、玉子焼 お味噌汁(あさり) 大根とちくわの醤油麹煮 人参の黒酢漬	白身魚と豆腐のしんじょ煮 チンゲン菜、玉子焼 お味噌汁(わかめ) ピーマンとさつま揚げの炒め煮 ポテたまサラダ	骨 焼鮭 蓮根煮炒め、玉子焼 お味噌汁(合わせ) 里芋のそぼろ煮 小松菜の煮物	
	熱量 235 Kcal 蛋白質 10.7 g 脂質 14.5 g 炭水化物 15.5 g 食塩相当量 2.5 g	アレルギー 小麦・乳成分・卵・オレンジ・ごま・さば・大豆・鶏肉	熱量 219 Kcal 蛋白質 10.4 g 脂質 9.6 g 炭水化物 23.4 g 食塩相当量 3.3 g	アレルギー 小麦・乳成分・卵・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	熱量 181 Kcal 蛋白質 10.9 g 脂質 7.2 g 炭水化物 18.2 g 食塩相当量 3.1 g	アレルギー 小麦・卵・ごま・大豆
				熱量 163 Kcal 蛋白質 7.3 g 脂質 7.8 g 炭水化物 16.9 g 食塩相当量 2.8 g	アレルギー 小麦・乳成分・卵・大豆・やまいも・りんご	
					熱量 179 Kcal 蛋白質 11.3 g 脂質 9.1 g 炭水化物 17.2 g 食塩相当量 3.2 g	アレルギー 小麦・卵・牛肉・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉

- 消費期限：「お弁当・おかず・彩食八菜・ミニおかず」はお届け当日24時「朝食」はお届け翌日13時 届きましたら必ず冷蔵庫で保管してください。
- 「お弁当・おかず・彩食八菜」のお弁当箱は、お手数ですが、水洗いをお願い致します。「ミニおかず・朝食」は返却不要の容器です。

- ・寿司・小袋・カップは取り出し、フタをした容器のまま電子レンジで温めてください。
- ・過度な加熱は風味が損なわれる、硬くなる、食材破裂等の原因になりますのでご注意ください。
- ・商品調達の都合上、急遽メニューを変更させていただく場合がございます。栄養成分値は予定です。
- ・食事療法をされている方は、事前に医療機関にご相談ください。