

2026年
4月6日 週

お献立表

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

来週の予告情報!

来週は「瀬戸内グルメフェア」を開催します!
瀬戸内グルメ11品が新メニューで登場します。
メニュー情報誌4月号にお料理の紹介をしていますので、
ぜひご覧のうえお楽しみにお待ちください!

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。→



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。

500W	約50秒
700W	約40秒

	4/6 (月)	4/7 (火)	4/8 (水)	4/9 (木)	4/10 (金)				
お弁当	鶏肉の味噌炒め 雑穀ご飯 栗かぼちゃコロッケ 春雨と小海老の塩だれ炒め 白菜の甘酢和え	牛肉のシシリアン風 マヨネーズ付 白飯 枝豆入生姜白揚げ煮 切干大根と大豆の煮物 胡瓜の酢の物	カレーのガリあんかけ とりめし 高野豆腐と大根のだし煮 ひじきサラダ もやしの野沢菜昆布和え	豚肉と野菜のトマト煮 白飯 お魚バーグ きんぴらごぼう わかめと玉葱のたらこ和え	骨 サバの煮付 白飯(梅干入) ほうれん草とツナのクリームペンネ なすの炒め煮 人参の青じそ生姜和え				
	熱量 499 Kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 12.6 g 炭水化物 76.4 g 食塩相当量 2.3 g	アレルゲン えび・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・ゼラチン	熱量 466 Kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 14.4 g 炭水化物 68.4 g 食塩相当量 2.2 g	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・バナナ・りんご	熱量 514 Kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 16.7 g 炭水化物 68.5 g 食塩相当量 3.1 g	アレルゲン 小麦・卵・ごま・さば・大豆・鶏肉	熱量 476 Kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 13.3 g 炭水化物 76.3 g 食塩相当量 2.5 g	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・いか・牛肉・ごま・さけ・大豆・豚肉・ゼラチン	熱量 487 Kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 13.8 g 炭水化物 74.5 g 食塩相当量 2.1 g
おかず	デミグラスソースハンバーグ カリフラワーの柚子胡椒ポン酢 小松菜とちくわのごま油炒め 高野豆腐のだしカレー煮 ごぼうと枝豆の大麦若葉マヨ 玉葱とコーンのバター炒め	赤魚のしょうゆ麴焼 ジャージャン麺風 じゃが芋と豚肉のチーズ煮 ひじき蓮根の煮物 さつま芋とリンゴのマヨサラダ わかめの梅風味	豚肉のプルコギ風 お魚がんも煮 春雨とひき肉の炒め物 ほうれん草の生姜風味お浸し おからのオーロラサラダ そら豆とベーコンのソテー	白身魚のだし焼 野菜コロッケ ブロッコリーの豆乳ピリ辛クリーム煮 ひじきの白和え チーズ南瓜 小松菜のお浸し	鶏肉のねぎ塩焼 ゴーヤチャンプルー 里芋の小海老煮 蓮根と春菊の金平 大根と人参のマヨサラダ 白菜のおかか和え				
	熱量 404 Kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 23.9 g 炭水化物 31.8 g 食塩相当量 3.9 g	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご・ゼラチン	熱量 364 Kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 15.5 g 炭水化物 39.7 g 食塩相当量 3.2 g	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	熱量 384 Kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 25.9 g 炭水化物 24.4 g 食塩相当量 3.5 g	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	熱量 333 Kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 15.1 g 炭水化物 33.2 g 食塩相当量 3.3 g	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	熱量 342 Kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 22.2 g 炭水化物 19.8 g 食塩相当量 2.3 g

	4/6 (月)	4/7 (火)	4/8 (水)	4/9 (木)	4/10 (金)				
彩 食 八 菜	牛肉のトマトカレー炒め 栗かぼちゃコロッセ 蓮根とちくわの甘辛煮 厚揚げと小松菜の煮物 ごぼうと枝豆の大麦若葉マヨ 春雨と高菜の炒め物 こんにゃくと玉葱の酢味噌和え さつま芋の甘煮	カレイのガリあんかけ じゃが芋と豚肉の煮物 カレーペンネ カリフラワーのクリーム煮 おからと胡瓜のマヨサラダ 切干大根と大豆の煮物 チンゲン菜のピリ辛和え わかめの梅風味	鶏の山賊焼 さつま芋と豚肉のバター醤油 ピーマンとさつま揚げの炒め煮 キャベツの和風マヨサラダ 里芋の味噌がらめ なすのバンバンジー風 ほうれん草の生姜風味お浸し もやしの野沢菜昆布和え	サバの甘辛生姜煮 ゴーヤチャンプルー 揚げじゃが芋のデミチーズ きんぴらごぼう 大麦若葉コールスロー 大根の黒ごま煮 蓮根と玉葱の酢味噌和え 小松菜のお浸し	チンジャオロースと茹玉子 豆腐しんじょ煮 根菜の加工黒糖煮 そら豆とベーコンのソテー 大根と人参のマヨサラダ ひじき煮 あさりとキャベツのバター蒸し 人参の青じそ生姜和え				
	熱量 407 Kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 18.7 g 炭水化物 47.1 g 食塩相当量 3.3 g	アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・魚醤(魚介類)	熱量 465 Kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 26.7 g 炭水化物 38.0 g 食塩相当量 4.3 g	アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	熱量 478 Kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 28.7 g 炭水化物 38.3 g 食塩相当量 3.7 g	アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご・ゼラチン	熱量 503 Kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 33.7 g 炭水化物 36.3 g 食塩相当量 3.2 g	アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・やまいも・りんご・ゼラチン	
ミ ニ お か ず	赤魚の照焼 栗かぼちゃコロッセ こんにゃくと玉葱の酢味噌和え さつま芋の甘煮	鶏煮と茹玉子 じゃが芋と豚肉の煮物 カリフラワーのクリーム煮 胡瓜の酢の物	豚肉の生姜トマしゃぶ ピーマンとさつま揚げの炒め煮と海苔入玉子焼 ひじきサラダ もやしの野沢菜昆布和え	タラカツ ソース付 ゴーヤチャンプルー きんぴらごぼう わかめと玉葱のたらこ和え	牛肉のピリ辛味噌炒め 豆腐しんじょ煮 ひじき煮 人参の青じそ生姜和え				
	熱量 214 Kcal 蛋白質 10.0 g 脂質 7.9 g 炭水化物 27.2 g 食塩相当量 1.6 g	アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・さば・大豆	熱量 244 Kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 13.7 g 炭水化物 16.3 g 食塩相当量 2.3 g	アレルギー 小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉	熱量 279 Kcal 蛋白質 10.6 g 脂質 17.9 g 炭水化物 22.1 g 食塩相当量 2.4 g	アレルギー 小麦・卵・ごま・大豆・豚肉	熱量 264 Kcal 蛋白質 11.3 g 脂質 15.1 g 炭水化物 22.7 g 食塩相当量 1.9 g	アレルギー 小麦・卵・乳成分・ごま・さけ・大豆・豚肉・もも・りんご・ゼラチン	熱量 178 Kcal 蛋白質 10.4 g 脂質 8.6 g 炭水化物 17.1 g 食塩相当量 2.1 g
朝 食	骨 サバのこうじ味噌焼 ごぼうと枝豆の大麦若葉マヨ 厚揚げと小松菜の煮物 蓮根とちくわの甘辛煮	ハンバーグ おからと胡瓜のマヨサラダ 切干大根と大豆の煮物 じゃが芋の甘辛煮	メバルの照焼 ひじきサラダ ほうれん草の生姜風味お浸し ピーマンとさつま揚げの炒め煮	三角野菜揚げ煮 わかめと玉葱のたらこ和え きんぴらごぼう ブロccoliの豆乳ピリ辛クリーム煮	骨 ホッケの塩焼 大根と人参のマヨサラダ チンゲン菜煮 根菜の加工黒糖煮				
	熱量 252 Kcal 蛋白質 10.3 g 脂質 16.0 g 炭水化物 16.7 g 食塩相当量 1.8 g	アレルギー 小麦・卵・ごま・さば・大豆・鶏肉・りんご	熱量 207 Kcal 蛋白質 7.2 g 脂質 12.0 g 炭水化物 19.5 g 食塩相当量 1.9 g	アレルギー 小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	熱量 123 Kcal 蛋白質 9.7 g 脂質 4.5 g 炭水化物 12.7 g 食塩相当量 1.8 g	アレルギー 小麦・卵・ごま・さば・大豆	熱量 149 Kcal 蛋白質 5.5 g 脂質 7.8 g 炭水化物 16.9 g 食塩相当量 1.9 g	アレルギー 小麦・乳成分・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	熱量 129 Kcal 蛋白質 8.0 g 脂質 6.5 g 炭水化物 10.8 g 食塩相当量 1.3 g

●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、急速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。