

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

今週の新メニュー！

- ★揚げ鶏のレモン甘酢（おかず）
- ★さつま芋のそぼろ煮（彩食八菜・ミニおかず）
- ★ブロッコリーの中華玉子（お弁当）
- ★いかたこ三角揚げ煮（お弁当）★南瓜とそら豆のサラダ（おかず）
- ★大根ともずくの土佐酢（彩食八菜・ミニおかず）

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



電子レンジ
温め時間目安

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

	6/16（月）	6/17（火）	6/18（水）	6/19（木）	6/20（金）
お弁当	鶏煮と茹玉子 雑穀ご飯 あさりと根菜の味噌煮 ひじきサラダ 人参のおかか和え	豚肉の生姜焼 白飯 もやしとさつま揚げのごま油炒めと玉子焼 冬瓜の梅煮 蓮根と春菊の金平	骨 イワシフライ ソース付 白飯 新 ブロッコリーの中華玉子 切干大根と胡瓜の酢の物 こんにゃくの醤油煮	鶏と根菜の甘辛炒め 白飯 新 いかたこ三角揚げ煮 キャベツと広島菜の和え物 チーズ南瓜	牛肉とじゃが芋の味噌バター炒め煮 生姜おかかご飯 お魚バーグ煮 野沢菜としらすのペンネ 玉葱のトマトサラダ
	熱量 475 Kcal アレルギー 小麦・卵・かに・ごま・大豆・鶏肉 蛋白質 21.4 g 脂質 13.7 g 炭水化物 65.4 g 食塩相当量 2.6 g	熱量 511 Kcal アレルギー 小麦・卵・ごま・大豆・豚肉 蛋白質 14.5 g 脂質 19.0 g 炭水化物 69.8 g 食塩相当量 2.2 g	熱量 585 Kcal アレルギー 小麦・乳成分・卵・ごま・大豆・鶏肉・もも・りんご 蛋白質 17.8 g 脂質 21.4 g 炭水化物 78.2 g 食塩相当量 2.2 g	熱量 463 Kcal アレルギー 小麦・乳成分・卵・えび・かに・いか・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・魚醤（魚介類） 蛋白質 19.4 g 脂質 9.7 g 炭水化物 74.2 g 食塩相当量 2.7 g	熱量 455 Kcal アレルギー 小麦・乳成分・卵・いか・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・りんご 蛋白質 16.6 g 脂質 8.0 g 炭水化物 78.7 g 食塩相当量 3.1 g
おかず	赤魚の中華玉子あん さつま芋と豚肉のバター醤油 なすの炒め煮 ブロッコリーの和風ツナマヨ 麻婆春雨 人参の味噌炒め	新 揚げ鶏のレモン甘酢 クラムチャウダー（あさり入） ごぼうと人参のごま煮 コールスロー こんにゃくのおかか生姜 わかめと玉子の塩だれ和え	肉じゃが お魚バーグ煮 里芋の塩麹煮 ツナと切干大根のサラダ 豆とベーコンの煮込み ゴーヤの味噌炒め	牛肉とこんにゃくの味噌煮 枝豆入生姜白揚げ煮 カリフラワーの柚子胡椒ポン酢 厚揚げと小松菜の煮物 新 南瓜とそら豆のサラダ さつま芋の甘煮	エビカツのタルタルソース 根菜の煮物 トマじゃが 春雨の黒酢マリネ チンゲン菜のそぼろ炒め もやしの梅おかか和え
	熱量 351 Kcal 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 蛋白質 19.6 g 脂質 21.0 g 炭水化物 26.0 g 食塩相当量 3.2 g	熱量 455 Kcal アレルギー 小麦・乳成分・卵・かに・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉 蛋白質 17.8 g 脂質 25.1 g 炭水化物 40.6 g 食塩相当量 2.9 g	熱量 332 Kcal アレルギー 小麦・乳成分・卵・いか・オレンジ・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご 蛋白質 15.0 g 脂質 16.5 g 炭水化物 35.4 g 食塩相当量 3.0 g	熱量 308 Kcal アレルギー 小麦・卵・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご 蛋白質 15.6 g 脂質 14.4 g 炭水化物 29.9 g 食塩相当量 3.8 g	熱量 414 Kcal アレルギー 小麦・乳成分・卵・えび・かに・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン 蛋白質 10.7 g 脂質 26.8 g 炭水化物 37.2 g 食塩相当量 3.2 g

6/16 (月)			6/17 (火)			6/18 (水)			6/19 (木)			6/20 (金)			
彩 食 八 菜	鶏肉のガーリックトマト炒め イカすり身の天ぷら 昆布と豚肉の甘辛煮 ひじきサラダ 郷 大豆のぎすけ煮 ゴーヤとコーンの白和え 南瓜のクリーム煮 人参の味噌炒め			サバの照焼 新 さつま芋のそばろ煮 中華切干大根煮 冬瓜の梅煮 コールスロー からし菜とあさりの炒め煮 なすのにんにく黒酢 ピーマンのしりしり			みそ豚 お魚バーグ煮 高野豆腐と椎茸の煮物 春雨と高菜の炒め物 大豆とごぼうのゴママヨサラダ カリフラワーのベーコン炒め わかめともやしのナムル こんにゃくの醤油煮			鶏の山賊焼 じゃが芋とイカのうま煮 チヂミ そら豆の白和え チーズ南瓜 新 大根ともずくの土佐酢 厚揚げと小松菜の煮物 揚さつま芋の塩バター和え			黒毛和牛メンチカツ ソース付 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 豆とベーコンの煮込み 胡瓜とわかめの中華くらげ和え おからとひじきの煮物 ポテたまサラダ もやしの梅おかか和え		
	熱量	478 Kcal	アレルギー	熱量	501 Kcal	アレルギー	熱量	425 Kcal	アレルギー	熱量	470 Kcal	アレルギー	熱量	425 Kcal	アレルギー
	蛋白質	24.8 g	小麦・乳成分・卵・いか・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉	蛋白質	22.4 g	小麦・乳成分・卵・かに・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	蛋白質	19.9 g	小麦・乳成分・卵・いか・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・魚醤(魚介類)	蛋白質	21.6 g	小麦・乳成分・卵・えび・いか・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	蛋白質	14.7 g	小麦・乳成分・卵・えび・かに・牛肉・ごま・さば・大豆・豚肉・もも・りんご
	脂質	21.9 g		脂質	36.6 g		脂質	28.4 g		脂質	24.1 g		脂質	22.8 g	
	炭水化物	50.4 g		炭水化物	37.7 g		炭水化物	30.2 g		炭水化物	44.7 g		炭水化物	41.3 g	
食塩相当量	4.9 g		食塩相当量	3.4 g		食塩相当量	4.5 g		食塩相当量	3.5 g		食塩相当量	4.1 g		

ミ ニ お か ず	鶏肉のガーリックトマト炒め イカすり身の天ぷら 南瓜のクリーム煮 ゴーヤとコーンの白和え			豚肉の生姜焼 もやしとさつま揚げのごま油炒めと玉子焼 新 さつま芋のそばろ煮 蓮根と春菊の金平			骨 イワシフライ ソース付 高野豆腐と椎茸の煮物 カリフラワーのベーコン炒め わかめともやしのナムル			鶏の山賊焼 じゃが芋とイカのうま煮 新 大根ともずくの土佐酢 小松菜と油揚げの菜焼き			牛肉とじゃが芋の味噌バター炒め煮 お魚バーグ煮 野沢菜としらすのペンネ 玉葱のトマトサラダ		
	熱量	289 Kcal	アレルギー	熱量	287 Kcal	アレルギー	熱量	332 Kcal	アレルギー	熱量	211 Kcal	アレルギー	熱量	196 Kcal	アレルギー
	蛋白質	15.8 g	小麦・乳成分・卵・いか・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉	蛋白質	10.7 g	小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・豚肉	蛋白質	14.3 g	小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご	蛋白質	13.5 g	小麦・えび・いか・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	蛋白質	11.8 g	小麦・乳成分・卵・いか・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・りんご
	脂質	10.8 g		脂質	22.0 g		脂質	20.0 g		脂質	8.7 g		脂質	6.1 g	
	炭水化物	33.8 g		炭水化物	19.1 g		炭水化物	24.7 g		炭水化物	22.5 g		炭水化物	25.7 g	
食塩相当量	2.8 g		食塩相当量	2.1 g		食塩相当量	2.4 g		食塩相当量	2.2 g		食塩相当量	2.8 g		

朝 食	豆腐ハンバーグ ひじき蓮根、玉子焼 お味噌汁(わかめ) あさりと根菜の味噌煮 ブロッコリーの和風ツナマヨ			骨 焼鮭 切干大根煮、玉子焼 お味噌汁(合わせ) 蓮根と春菊の金平 わかめと玉子の塩だれ和え			オムレツ 赤スパ、ミートボール お味噌汁(あさり) 里芋の塩麹煮 大豆とごぼうのゴママヨサラダ			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 キャベツと広島菜の和え物			照焼ハンバーグ 焼きそば、玉子焼 お味噌汁(合わせ) 根菜の煮物 ポテたまサラダ		
	熱量	202 Kcal	アレルギー	熱量	168 Kcal	アレルギー	熱量	188 Kcal	アレルギー	熱量	221 Kcal	アレルギー	熱量	239 Kcal	アレルギー
	蛋白質	10.5 g	小麦・乳成分・卵・かに・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	蛋白質	10.5 g	小麦・卵・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉	蛋白質	9.8 g	小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・りんご	蛋白質	10.8 g	小麦・卵・オレンジ・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉	蛋白質	10.3 g	小麦・乳成分・卵・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
	脂質	11.1 g		脂質	8.7 g		脂質	8.4 g		脂質	13.9 g		脂質	10.8 g	
	炭水化物	16.7 g		炭水化物	12.6 g		炭水化物	18.9 g		炭水化物	13.0 g		炭水化物	25.1 g	
食塩相当量	3.2 g		食塩相当量	3.3 g		食塩相当量	3.0 g		食塩相当量	2.8 g		食塩相当量	2.9 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。