

2026年
4月20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

今週の管理栄養士おすすめメニュー！！

- サバの塩焼（おかず）
- そら豆の白和え（彩食八菜）
- 冬瓜の洋風煮（お弁当・ミニおかず）
- 牛肉と野菜のごましゃぶ風（お弁当）

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

	4/20 (月)	4/21 (火)	4/22 (水)	4/23 (木)	4/24 (金)				
お弁当	豚肉と玉葱の甘辛炒め 白飯 野菜コロッケ 小松菜とちくわのごま油炒め 蓮根の明太マヨサラダ	メバルの照焼 小豆ご飯 冬瓜の洋風煮 高野豆腐とひじきの煮物 ポテトサラダ	牛肉と野菜のごましゃぶ風 白飯 豆腐ハンバーグ キャベツと明太子のペンネ こんにゃくの醤油煮	骨 アジフライ ソース付 生姜おかかご飯 高野豆腐と椎茸の煮物 わかめと春雨のおろし和え 白菜の青じそサラダ	鶏の山賊焼 白飯 じゃが芋とちくわの磯辺煮 大根ともずくの土佐酢 チリコンカン				
	熱量 558 Kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 20.8 g 炭水化物 77.8 g 食塩相当量 2.1 g	アレルゲン 小麦・卵・ごま・大豆・豚肉・りんご	熱量 412 Kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 7.4 g 炭水化物 69.6 g 食塩相当量 1.9 g	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・牛肉・さば・大豆・豚肉	熱量 445 Kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 11.1 g 炭水化物 71.3 g 食塩相当量 2.5 g	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉	熱量 529 Kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 15.8 g 炭水化物 77.1 g 食塩相当量 2.5 g	アレルゲン 小麦・さば・大豆・鶏肉・もも・りんご	熱量 466 Kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 10.6 g 炭水化物 76.1 g 食塩相当量 2.1 g
おかず	白身魚のもずく酢あん じゃが芋の加工黒糖煮 大根の和風かき玉煮 春雨とツナのマヨサラダ 厚揚げと小松菜の煮物 ピーマン昆布	肉野菜炒め お魚バーグ さつま芋のそばろ煮 里芋の醤油煮 ごぼうと人参の黒ごまサラダ 胡瓜の酢の物	サバの塩焼 小松菜と大根の中華うま煮 春雨と高菜の炒め物 えのき豆腐 じゃが芋のサラダ キャベツと揚げのごま和え	鶏肉のガーリックトマト炒め とうもろこし天 里芋のうま煮 チンゲン菜のピリ辛和え なすのごま和え 人参のしりしり	牛肉のオイスター炒め ごぼう天煮 高野豆腐とグリーンピースの玉子とじ おからと春菊のマヨサラダ わかめと春雨のおろし和え シュガーポテト				
	熱量 383 Kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 21.1 g 炭水化物 37.6 g 食塩相当量 3.0 g	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	熱量 421 Kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 25.8 g 炭水化物 36.3 g 食塩相当量 3.4 g	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・いか・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	熱量 389 Kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 27.7 g 炭水化物 24.6 g 食塩相当量 3.0 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・魚醤(魚介類)	熱量 328 Kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 13.7 g 炭水化物 37.7 g 食塩相当量 3.5 g	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・いか・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	熱量 303 Kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 16.4 g 炭水化物 28.3 g 食塩相当量 3.1 g

	4/20 (月)	4/21 (火)	4/22 (水)	4/23 (木)	4/24 (金)				
彩食八菜	豚肉の生姜トマしゃぶ 骨 サバの塩焼 ごぼうと人参のごま煮 なすのこうじ味噌 蓮根の明太マヨサラダ 切干大根の韓国風炒め そら豆の白和え ピーマン昆布	八宝菜 野菜コロッケ 大根と豚肉の煮物 小松菜と油揚げの菜焼き おからと春菊のマヨサラダ 里芋の醤油煮 春雨の中華炒め 豆豆マリネ	ハンバーグの和風ガーリックソース 小松菜と大根の中華うま煮 キャベツと明太子のペンネ さつま芋とリンゴのマヨサラダ 胡瓜の酢の物 南瓜のごま和え 大豆と蓮根の煮物 人参の味噌炒め	鶏と根菜のさっぱり煮 とうもろこし天 キャベツと豆腐のチャンプルー おからとひじきの煮物 ブロッコリーの和風ツナマヨ タアサイと揚げの煮びたし 白菜の青じそサラダ 高菜もやし	赤魚のこうじ味噌焼 カリフラワーの柚子胡椒ポン酢 高野豆腐の中華煮 そら豆のクリーム煮 なすのにんにく黒酢 チリコンカン マカロニサラダ シュガーポテト				
	熱量 459 Kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 28.6 g 炭水化物 36.0 g 食塩相当量 3.8 g	アレルギー 小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	熱量 470 Kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 26.7 g 炭水化物 42.8 g 食塩相当量 4.1 g	アレルギー えび・小麦・卵・乳成分・いか・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	熱量 424 Kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 18.1 g 炭水化物 54.5 g 食塩相当量 4.5 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・ゼラチン	熱量 472 Kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 25.5 g 炭水化物 38.8 g 食塩相当量 4.6 g	アレルギー 小麦・卵・いか・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・魚醤(魚介類)	熱量 427 Kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 21.6 g 炭水化物 38.2 g 食塩相当量 4.2 g
ミニおかず	豚肉と椎茸のみそ炒め 野菜コロッケ 小松菜とちくわのごま油炒め 蓮根の明太マヨサラダ	天ぷら(カレイ・野菜)天つゆ 冬瓜の洋風煮 春雨の中華炒め ポテトサラダ	豚肉の生姜焼 豆腐ハンバーグ 大豆と蓮根の煮物 さつま芋とリンゴのマヨサラダ	骨 サバのあごだし焼 高野豆腐と椎茸の煮物 ブロッコリーの和風ツナマヨ 高菜もやし	チキンカツ ソース付 じゃが芋とちくわの磯辺煮 なすのにんにく黒酢 チリコンカン				
	熱量 237 Kcal 蛋白質 11.7 g 脂質 11.3 g 炭水化物 24.0 g 食塩相当量 2.0 g	アレルギー 小麦・卵・ごま・大豆・豚肉・りんご	熱量 270 Kcal 蛋白質 9.3 g 脂質 15.0 g 炭水化物 25.1 g 食塩相当量 2.7 g	アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	熱量 305 Kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 19.2 g 炭水化物 22.5 g 食塩相当量 2.5 g	アレルギー 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	熱量 240 Kcal 蛋白質 12.1 g 脂質 15.3 g 炭水化物 14.7 g 食塩相当量 2.1 g	アレルギー 小麦・卵・ごま・さば・大豆・鶏肉・りんご・魚醤(魚介類)	熱量 221 Kcal 蛋白質 9.4 g 脂質 9.0 g 炭水化物 27.4 g 食塩相当量 1.9 g
朝食	サワラのごま味噌焼 蓮根の明太マヨサラダ 切干大根の韓国風炒め じゃが芋の加工黒糖煮	お魚厚揚げ煮 胡瓜の酢の物 白菜煮 筑前煮	メバルのだし焼 さつま芋とリンゴのマヨサラダ 春雨と高菜の炒め物 小松菜と大根の中華うま煮	くわい入つくね煮 ブロッコリーの和風ツナマヨ 高菜もやし キャベツと豆腐のチャンプルー	骨 ホッケのみりん焼 おからと春菊のマヨサラダ 昆布と揚げの甘辛煮 高野豆腐とグリーンピースの玉子とじ				
	熱量 180 Kcal 蛋白質 10.3 g 脂質 8.8 g 炭水化物 17.5 g 食塩相当量 1.5 g	アレルギー 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・豚肉・りんご	熱量 116 Kcal 蛋白質 4.8 g 脂質 4.1 g 炭水化物 17.0 g 食塩相当量 1.7 g	アレルギー 小麦・卵・大豆・鶏肉	熱量 173 Kcal 蛋白質 8.9 g 脂質 8.0 g 炭水化物 16.8 g 食塩相当量 1.3 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・ゼラチン・魚醤(魚介類)	熱量 184 Kcal 蛋白質 9.9 g 脂質 10.9 g 炭水化物 12.5 g 食塩相当量 2.0 g	アレルギー 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・魚醤(魚介類)	熱量 201 Kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 13.2 g 炭水化物 9.7 g 食塩相当量 1.6 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。