

2025年  
6月23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

## 今週の新メニュー!

- ★豚肉の生姜トマしゃぶ (お弁当・ミニおかず)
- ★揚げ鶏のレモン甘酢 (彩食八菜)
- ★さつま芋のそぼろ煮 (お弁当) ★大根ともずくの土佐酢 (おかず)
- ★ブロッコリーの中華玉子 (彩食八菜・ミニおかず)
- ★サワラのこうじ味噌焼 (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



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

6/23 (月)	6/24 (火)	6/25 (水)	6/26 (木)	6/27 (金)
----------	----------	----------	----------	----------

お弁当	<b>新</b> 豚肉の生姜トマしゃぶ 白飯 さつま揚げ ブロッコリーの和風ツナマヨ 昆布豆	<b>骨</b> サバの西京焼 白飯(梅干入) <b>新</b> さつま芋のそぼろ煮 切干大根とひじきの酢の物 キャベツと高菜の和え物	豚肉のスタミナ炒め 白飯 野菜コロッケ 青梗菜と魚肉ソーセージのクリーム煮 白菜の甘酢和え	カレイの醤油麴ソース レモンちらし 大根の海老だし煮 ポテたまサラダ 小松菜のお浸し	鶏とじゃが芋の甘酢炒め 白飯 枝豆入生姜白揚げ煮 ひじきとごぼうの金平 蓮根の明太マヨサラダ
	熱量 562 Kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 21.2 g 炭水化物 74.3 g 食塩相当量 2.6 g	アレルギー 小麦・卵・ごま・さば・大豆・豚肉・りんご	熱量 513 Kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 20.7 g 炭水化物 76.7 g 食塩相当量 2.3 g	アレルギー 小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・豚肉・魚介類	熱量 427 Kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 11.8 g 炭水化物 63.0 g 食塩相当量 3.7 g

おかず	デミグラスソースハンバーグ キャベツと豆腐のチャンプルー 蓮根とちくわの甘辛煮 2色ピーマンの旨味炒め 大豆とごぼうのゴママヨサラダ こんにゃくの醤油煮	豚肉の加工黒糖煮と茹玉子 白身フライ カリフラワーのクリーム煮 南瓜とじゃが芋のカレーマヨ 卵の花 人参の黒酢漬	タンドリーチキン 野菜の中華炒め 豚肉と厚揚げの味噌炒め ゴーヤのごま和え <b>新</b> 大根ともずくの土佐酢 シュガーポテト	豚肉のレモン醤油炒め オムレツとポテトケチャップ煮 大根とあさりのしぐれ煮 人参と蓮根のゴママヨサラダ 高野豆腐とひじきの煮物 そら豆と小海老の黒胡椒炒め	<b>新</b> サワラのこうじ味噌焼 じゃが芋の加工黒糖煮 麻婆なす 枝豆とコーンのサラダ 南瓜のミートソース煮 ピーマン昆布
	熱量 381 Kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 19.8 g 炭水化物 36.2 g 食塩相当量 3.8 g	アレルギー 小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご・ゼラチン	熱量 386 Kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 19.7 g 炭水化物 30.9 g 食塩相当量 3.0 g	アレルギー 小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	熱量 410 Kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 26.0 g 炭水化物 28.3 g 食塩相当量 3.0 g

	6/23 (月)	6/24 (火)	6/25 (水)	6/26 (木)	6/27 (金)				
彩食八菜	<b>新</b> 揚げ鶏のレモン甘酢 キャベツと豆腐のチャンプルー 小松菜とちくわのごま油炒め 里芋の黒ごま味噌煮 ブロccoliの和風ツナマヨ 白菜と安藝紫の和え物 中華セロリ もやしの野沢菜昆布和え	肉じゃが 白身フライ 大根と鶏肉の生姜白だし煮 高野豆腐のクリーム煮 パンプキンサラダ 蓮根のピリ辛味噌金平 春雨の黒酢マリネ キャベツと高菜の和え物	鶏煮と茹玉子 海鮮焼きそば さつま芋と豚肉のバター醤油 なすのバンバンジー風 2色ピーマンの旨味炒め じゃが芋と枝豆のチーズマヨ ゴーヤのごま和え 白菜の甘酢和え	タラの煮付 <b>新</b> ブロッコリーの中華玉子 じゃが芋と豚肉のチーズ煮 南瓜のごま和え 春雨と野菜のマヨサラダ そら豆と小海老の黒胡椒炒め 生姜風味の切干大根 小松菜のお浸し	牛肉のオイスター炒め 野菜コロッケ 厚揚げと魚肉ソーセージのチリマヨ和え ひじきとごぼうの金平 ゴーヤのシーザーサラダ 麻婆なす 大根と人参の酢味噌和え さつま芋の甘煮				
	熱量 512 Kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 31.1 g 炭水化物 38.3 g 食塩相当量 4.0 g	<b>アレルギー</b> 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	熱量 441 Kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 23.0 g 炭水化物 46.5 g 食塩相当量 3.8 g	<b>アレルギー</b> 小麦・乳成分・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン・魚醬(魚介類)	熱量 511 Kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 28.6 g 炭水化物 39.7 g 食塩相当量 4.3 g	<b>アレルギー</b> 小麦・乳成分・卵・えび・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	熱量 425 Kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 20.6 g 炭水化物 39.5 g 食塩相当量 4.3 g	<b>アレルギー</b> 小麦・乳成分・卵・えび・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	熱量 411 Kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 20.5 g 炭水化物 46.2 g 食塩相当量 4.0 g
ミニおかず	<b>新</b> 豚肉の生姜トマしゃぶ さつま揚げ 里芋の黒ごま味噌煮 もやしの野沢菜昆布和え	<b>骨</b> サバの西京焼 大根と鶏肉の生姜白だし煮 パンプキンサラダ キャベツと高菜の和え物	鶏煮と茹玉子 野菜コロッケ 2色ピーマンの旨味炒め 白菜の甘酢和え	カレイの醤油麹ソース <b>新</b> ブロッコリーの中華玉子 春雨と野菜のマヨサラダ 小松菜のお浸し	牛肉のオイスター炒め 枝豆入生姜白揚げ煮 ひじきとごぼうの金平 蓮根の明太マヨサラダ				
	熱量 266 Kcal 蛋白質 10.8 g 脂質 15.7 g 炭水化物 21.8 g 食塩相当量 2.5 g	<b>アレルギー</b> 小麦・卵・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉	熱量 228 Kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 14.7 g 炭水化物 13.0 g 食塩相当量 1.7 g	<b>アレルギー</b> 小麦・乳成分・卵・オレンジ・ごま・さば・大豆・鶏肉・ゼラチン・魚醬(魚介類)	熱量 280 Kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 15.0 g 炭水化物 21.3 g 食塩相当量 2.3 g	<b>アレルギー</b> 小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・りんご	熱量 305 Kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 19.5 g 炭水化物 18.0 g 食塩相当量 2.6 g	<b>アレルギー</b> 小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・りんご	熱量 178 Kcal 蛋白質 11.7 g 脂質 6.3 g 炭水化物 20.2 g 食塩相当量 2.5 g
朝食	サワラのごま味噌焼 蓮根煮炒め、玉子焼 お味噌汁(あさり) 小松菜とちくわのごま油炒め 中華セロリ	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) 大根と鶏肉の生姜白だし煮 蓮根のピリ辛味噌金平	<b>骨</b> 焼鮭 蓮根煮炒め、玉子焼 お味噌汁(合わせ) 2色ピーマンの旨味炒め 白菜の甘酢和え	ごぼう天煮 炊合せ、玉子焼 お味噌汁(あさり) そら豆と小海老の黒胡椒炒め 人参と蓮根のゴママヨサラダ	カレイ磯辺揚げ 白スパ、玉子焼 お味噌汁(わかめ) じゃが芋の加工黒糖煮 ゴーヤのシーザーサラダ				
	熱量 177 Kcal 蛋白質 11.4 g 脂質 8.2 g 炭水化物 15.0 g 食塩相当量 3.2 g	<b>アレルギー</b> 小麦・卵・ごま・大豆	熱量 161 Kcal 蛋白質 8.3 g 脂質 8.2 g 炭水化物 14.6 g 食塩相当量 2.8 g	<b>アレルギー</b> 小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・やまいも・ゼラチン	熱量 156 Kcal 蛋白質 9.6 g 脂質 6.7 g 炭水化物 15.2 g 食塩相当量 3.2 g	<b>アレルギー</b> 小麦・卵・ごま・さけ・大豆・りんご	熱量 203 Kcal 蛋白質 10.4 g 脂質 9.1 g 炭水化物 21.5 g 食塩相当量 3.0 g	<b>アレルギー</b> 小麦・乳成分・卵・えび・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	熱量 257 Kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 13.5 g 炭水化物 23.4 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。