

2026年
7月13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!

- ★蓮根のカレー炒め(お弁当) ★ハンバーグ 黒胡椒ソース(彩食八菜)
- ★白身魚の梅風味焼(おかず・彩食八菜・ミニおかず)
- ★豆のスパイシーマヨ和え(おかず)
- ★牛肉のオイマヨ炒め(お弁当・ミニおかず)
- ★なすのわさび和え(おかず・彩食八菜・ミニおかず)
- ★白身魚のわさび醤油ソース(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

	7/13 (月)	7/14 (火)	7/15 (水)	7/16 (木)	7/17 (金)
お弁当	鶏肉のガーリックトマト炒め 昆布だしご飯 白身フライ なすのごま和え 新 蓮根のカレー炒め	骨 サバのあごだし焼 白飯 ポトフ風 高野豆腐の中華煮 白菜の青じそサラダ	新 牛肉のオイマヨ炒め 雑穀ご飯 三角野菜揚げ煮 大根ともずくの土佐酢 人参の味噌炒め	新 白身魚のわさび醤油ソース 白飯 ジャージャン麺風 瀬戸内レモンと広島菜のマリネ 郷 大豆のぎすけ煮	豚肉の中華しゃぶしゃぶ 白飯(梅干入) お魚バーグ おからとひじきの煮物 大麦若葉コールスロー
	熱量 484 Kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 13.1 g 炭水化物 71.8 g 食塩相当量 2.8 g	アレルゲン 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン	熱量 451 Kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 12.5 g 炭水化物 69.0 g 食塩相当量 2.0 g	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	熱量 551 Kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 14.7 g 炭水化物 84.3 g 食塩相当量 2.9 g
おかず	細切豚肉のカレー炒め 野菜コロッケ ごぼうとちくわのチーズ金平 カリフラワーのパセリマヨ ひじきそばろ ほうれん草のお浸し	鶏と根菜のさっぱり煮 じゃが芋の加工黒糖煮 春雨と小海老の塩だれ炒め 新 豆のスパイシーマヨ和え 厚揚げと小松菜の煮物 蓮根と玉葱の酢味噌和え	天ぷら(カレイ・海老・野菜)天つゆ 高野豆腐と椎茸の煮物 野沢菜としらすのペンネ カリフラワーの甘酢炒め ピリ辛胡瓜 南瓜のミートソース煮	豚肉と野菜のトマト煮 お魚がんも煮 麻婆大根 新 なすのわさび和え 蓮根と春菊の金平 さつま芋のレモン煮	新 白身魚の梅風味焼 豚肉と厚揚げの味噌炒め 揚げじゃが芋のデミチーズ 春雨と野菜のマヨサラダ 郷 大豆のぎすけ煮 もやしの野沢菜昆布和え
	熱量 347 Kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 17.6 g 炭水化物 32.4 g 食塩相当量 3.2 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 361 Kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 17.0 g 炭水化物 39.1 g 食塩相当量 3.4 g	アレルゲン えび・小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	熱量 317 Kcal 蛋白質 11.4 g 脂質 17.1 g 炭水化物 33.8 g 食塩相当量 3.3 g

	7/13 (月)	7/14 (火)	7/15 (水)	7/16 (木)	7/17 (金)				
彩 食 八 菜	新 ハンバーグ 黒胡椒ソース 小松菜と大根の中華うま煮 ごぼうとちくわのチーズ金平 なすのごま和え さつま芋の白和え 里芋の醤油煮 アップルコールスロー 玉葱とコーンのバター炒め	新 白身魚の梅風味焼 さつま芋と豚肉のバター醤油 ポトフ風 昆布豆 ペンネと胡瓜のサラダ 厚揚げのコチジャン煮 蓮根と玉葱の酢味噌和え ゴーヤのおかか生姜	豚肉のこうじ味噌炒め 野菜コロッケ 里芋の小海老煮 からし菜と豆腐の炒め煮 ゴーヤのシーザーサラダ 南瓜のミートソース煮 大根ともずくの土佐酢 こんにゃくの醤油煮	サバの甘辛生姜煮 じゃが芋の加工黒糖煮 ごぼう天煮 ペンネとベーコンのレモンドレ 春雨とツナのマヨサラダ 麻婆大根 高野豆腐とひじきの煮物 郷 大豆のぎすけ煮	チキンカツカレー カリフラワーの柚子胡椒ポン酢 ピーマンとさつま揚げの炒め煮 からし菜のツナ炒め 大麦若葉コールスロー 蓮根の煮炒め 新 なすのわさび和え もやしの野沢菜昆布和え				
	熱量 470 Kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 23.4 g 炭水化物 51.6 g 食塩相当量 4.2 g	アレルゲン 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 406 Kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 19.9 g 炭水化物 39.4 g 食塩相当量 4.2 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	熱量 423 Kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 24.0 g 炭水化物 40.9 g 食塩相当量 3.7 g	アレルゲン えび・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・豚肉・りんご	熱量 499 Kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 31.7 g 炭水化物 36.5 g 食塩相当量 3.4 g	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・豚肉・りんご	熱量 494 Kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 28.5 g 炭水化物 45.2 g 食塩相当量 4.5 g
ミ ニ お か ず	新 白身魚の梅風味焼 小松菜と大根の中華うま煮 アップルコールスロー 玉葱とコーンのバター炒め	鶏の唐揚げ ポトフ風 ペンネと胡瓜のサラダ 厚揚げのコチジャン煮	八宝菜 野菜コロッケ 大根ともずくの土佐酢 人参の味噌炒め	新 牛肉のオイマヨ炒め ごぼう天煮 瀬戸内レモンと広島菜のマリネ 高野豆腐とひじきの煮物	豚肉のさっぱり炒め お魚バーグ 新 なすのわさび和え からし菜のツナ炒め				
	熱量 194 Kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 10.4 g 炭水化物 13.1 g 食塩相当量 2.3 g	アレルゲン 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 334 Kcal 蛋白質 11.9 g 脂質 22.1 g 炭水化物 22.3 g 食塩相当量 2.3 g	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	熱量 237 Kcal 蛋白質 9.6 g 脂質 10.8 g 炭水化物 26.9 g 食塩相当量 2.8 g	アレルゲン えび・小麦・卵・いか・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	熱量 200 Kcal 蛋白質 9.2 g 脂質 11.9 g 炭水化物 17.0 g 食塩相当量 2.3 g	アレルゲン 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 214 Kcal 蛋白質 9.9 g 脂質 13.8 g 炭水化物 14.9 g 食塩相当量 2.2 g
朝 食	骨 ホッケの塩焼 アップルコールスロー ひじきそばろ 小松菜と大根の中華うま煮	豆腐しんじょ煮 ペンネと胡瓜のサラダ 厚揚げと小松菜の煮物 じゃが芋の加工黒糖煮	カレイの天ぷら ポテトサラダ からし菜と豆腐の炒め煮 里芋の小海老煮	豆腐ハンバーグ なすのわさび和え 蓮根と春菊の金平 麻婆大根	骨 サバの昆布茶焼 大麦若葉コールスロー もやしの野沢菜昆布和え 豚肉と厚揚げの味噌炒め				
	熱量 143 Kcal 蛋白質 9.6 g 脂質 8.8 g 炭水化物 8.2 g 食塩相当量 1.5 g	アレルゲン 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 208 Kcal 蛋白質 6.0 g 脂質 13.4 g 炭水化物 17.9 g 食塩相当量 1.8 g	アレルゲン 小麦・卵・大豆・鶏肉・豚肉・やまいも・りんご	熱量 180 Kcal 蛋白質 10.2 g 脂質 8.0 g 炭水化物 16.8 g 食塩相当量 1.5 g	アレルゲン えび・小麦・卵・乳成分・大豆	熱量 147 Kcal 蛋白質 5.7 g 脂質 7.7 g 炭水化物 15.2 g 食塩相当量 1.8 g	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	熱量 235 Kcal 蛋白質 9.6 g 脂質 17.2 g 炭水化物 10.6 g 食塩相当量 1.5 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。