

2026年  
2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!

- ★メバルのこうじ味噌焼 (お弁当・ミニおかず)
- ★白菜と鶏肉の生姜豆乳煮 (おかず・彩食八菜・ミニおかず)
- ★牛肉のプルコギ風炒め (お弁当)
- ★白身魚のだし焼 (おかず) ★海鮮シチュー (お弁当)
- ★牛肉の黒酢醤油炒め (彩食八菜)

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



電子レンジ  
温め時間目安

### 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

	2/23 (月)	2/24 (火)	2/25 (水)	2/26 (木)	2/27 (金)
お弁当	<b>豚肉と白菜のオイマヨ炒め</b> 昆布だしご飯 お魚がんと煮 野沢菜としらすのペンネ りんごのシロップ漬 熱量 482 Kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 15.1 g 炭水化物 67.1 g 食塩相当量 2.6 g	<b>新 メバルのこうじ味噌焼</b> 白飯 さつま芋の甘辛煮 大根ともずくの土佐酢 人参の黒ごま和え 熱量 463 Kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 9.7 g 炭水化物 75.6 g 食塩相当量 2.3 g	<b>新 牛肉のプルコギ風炒め</b> もち麦ご飯 お魚厚揚げ煮 ポテトサラダ 蓮根と春菊の金平 熱量 435 Kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 10.5 g 炭水化物 70.7 g 食塩相当量 2.1 g	<b>白酢鶏</b> 白飯 筍とあさりの土佐煮 わかめと春雨のおろし和え ほうれん草の炒り玉子炒め 熱量 561 Kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 17.4 g 炭水化物 82.7 g 食塩相当量 2.8 g	<b>新 海鮮シチュー (あさり)</b> 雑穀ご飯 ごぼうと豚肉のしぐれ煮 ひじき煮 白菜のレモン漬 熱量 462 Kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 12.7 g 炭水化物 71.7 g 食塩相当量 2.1 g
	アレルギー	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	アレルギー 小麦・卵・ごま・さば・大豆・鶏肉	アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆	アレルギー かに・小麦・卵・ごま・さば・大豆・鶏肉
おかず	<b>カレイの甘酢あん</b> じゃが芋の加工黒糖煮 大根の和風かき玉煮 菜の花の彩りお浸し ひじき煮 りんごのシロップ漬 熱量 395 Kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 19.2 g 炭水化物 41.4 g 食塩相当量 2.9 g	<b>チンジャオロースと茹玉子</b> 枝豆入生姜白揚げ煮 蓮根と厚揚げのうま煮 キャベツの和風マヨサラダ 小松菜の中華炒め 玉葱とコーンのバター炒め 熱量 343 Kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 18.0 g 炭水化物 26.5 g 食塩相当量 3.8 g	<b>新 白身魚のだし焼</b> キャベツと豆腐のチャンプルー さつま芋のそぼろ煮 春雨と野菜のマヨサラダ なす南蛮 ほうれん草のごま和え 熱量 332 Kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 18.4 g 炭水化物 28.3 g 食塩相当量 3.1 g	<b>デミグラスソースハンバーグ</b> 里芋とさつま揚げの煮物 <b>新 白菜と鶏肉の生姜豆乳煮</b> 大麦若葉コールスロー カリフラワーの甘酢炒め ピーマンのツナ炒め 熱量 354 Kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 16.4 g 炭水化物 38.1 g 食塩相当量 3.7 g	<b>鶏肉のねぎ塩焼</b> 白身フライ ひじき蓮根の煮物 厚揚げと小松菜の煮物 ポテたまサラダ 人参の味噌炒め 熱量 368 Kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 22.1 g 炭水化物 25.6 g 食塩相当量 2.5 g
	アレルギー	アレルギー 小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	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	アレルギー 小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・豚肉・りんご	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

	2/23 (月)	2/24 (火)	2/25 (水)	2/26 (木)	2/27 (金)
彩 食 八 菜	<b>チキンソテーのミートソース</b> お魚がんも煮 ごぼうとちくわのチーズ金平 揚げじゃがの醤油バター煮 里芋のゆず煮 菜の花の彩りお浸し さつま芋と南瓜のサラダ りんごのシロップ漬	<b>タラカツ ソース付</b> 蓮根と厚揚げのうま煮 <b>新</b> 白菜と鶏肉の生姜豆乳煮 おからとベーコンのカレーマヨ なすのバンバンジー風 春雨と高菜の炒め物 豆と胡瓜のピリ辛サラダ 人参の黒ごま和え	<b>肉じゃが</b> お魚厚揚げ煮 ナポリタン 大豆とごぼうのゴママヨサラダ ひじき蓮根の煮物 アップルコールスロー 里芋の味噌がらめ ほうれん草のごま和え	<b>サバの昆布茶焼</b> さつま芋のそばろ煮 じゃが高菜 おからと胡瓜のマヨサラダ 切干大根煮 カリフラワーの甘酢炒め わかめと春雨のおろし和え もやしの青じそ風味	<b>新</b> <b>牛肉の黒酢醤油炒め</b> メンチカツ あさりと根菜の味噌煮 ミックスビーンズ煮 なすのだしカレー煮 厚揚げと小松菜の煮物 ブロッコリーの和風ツナマヨ 白菜のレモン漬
	熱量 489 Kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 24.1 g 炭水化物 45.7 g 食塩相当量 3.8 g	<b>アレルギー</b> 小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	熱量 437 Kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 24.9 g 炭水化物 39.8 g 食塩相当量 3.4 g	<b>アレルギー</b> 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご・魚醤(魚介類)	熱量 472 Kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 30.4 g 炭水化物 37.0 g 食塩相当量 3.6 g
ミ ニ お か ず	<b>豚肉の生姜焼</b> お魚がんも煮 野沢菜としらすのペンネ りんごのシロップ漬	<b>骨</b> <b>ホッケの塩焼</b> さつま芋の甘辛煮 <b>新</b> 白菜と鶏肉の生姜豆乳煮 豆と胡瓜のピリ辛サラダ	<b>チキンカレー</b> お魚厚揚げ煮 大豆とごぼうのゴママヨサラダ 蓮根と春菊の金平	<b>新</b> <b>メバルのこうじ味噌焼</b> じゃが高菜 切干大根煮 もやしの青じそ風味	<b>豚肉と白菜のオイマヨ炒め</b> メンチカツ なすのだしカレー煮 白菜のレモン漬
	熱量 269 Kcal 蛋白質 10.5 g 脂質 17.3 g 炭水化物 19.5 g 食塩相当量 2.2 g	<b>アレルギー</b> 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・豚肉・りんご・ゼラチン	熱量 213 Kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 9.3 g 炭水化物 20.2 g 食塩相当量 2.2 g	<b>アレルギー</b> 小麦・卵・牛肉・さば・大豆・鶏肉	熱量 320 Kcal 蛋白質 11.0 g 脂質 21.0 g 炭水化物 22.9 g 食塩相当量 2.3 g
朝 食	<b>骨</b> <b>焼鮭</b> 切干大根煮、玉子焼 お味噌汁(あさり) 菜の花の彩りお浸し さつま芋と南瓜のサラダ	<b>骨</b> <b>サバの西京焼</b> 金平ごぼう、玉子焼 お味噌汁(合わせ) 蓮根と厚揚げのうま煮 大根ともずくの土佐酢	<b>照焼ハンバーグ</b> 焼きそば、玉子焼 お味噌汁(わかめ) さつま芋のそばろ煮 大豆とごぼうのゴママヨサラダ	<b>サワラのごま味噌焼</b> 蓮根煮炒め、玉子焼 お味噌汁(あさり) 里芋とさつま揚げの煮物 もやしの青じそ風味	<b>白身魚と豆腐のしんじょ煮</b> チンゲン菜、玉子焼 お味噌汁(合わせ) あさりと根菜の味噌煮 ブロッコリーの和風ツナマヨ
	熱量 193 Kcal 蛋白質 11.0 g 脂質 9.1 g 炭水化物 16.9 g 食塩相当量 3.2 g	<b>アレルギー</b> 小麦・卵・乳成分・さけ・さば・大豆	熱量 225 Kcal 蛋白質 10.5 g 脂質 13.2 g 炭水化物 16.1 g 食塩相当量 2.8 g	<b>アレルギー</b> 小麦・卵・オレンジ・牛肉・ごま・さば・大豆・豚肉	熱量 276 Kcal 蛋白質 10.5 g 脂質 15.4 g 炭水化物 25.3 g 食塩相当量 3.3 g
	熱量 410 Kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 21.4 g 炭水化物 37.6 g 食塩相当量 3.4 g	<b>アレルギー</b> かに・小麦・乳成分・牛肉・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	熱量 410 Kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 21.4 g 炭水化物 37.6 g 食塩相当量 3.4 g	<b>アレルギー</b> かに・小麦・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	熱量 292 Kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 17.8 g 炭水化物 20.5 g 食塩相当量 2.0 g
	熱量 175 Kcal 蛋白質 11.8 g 脂質 6.9 g 炭水化物 19.2 g 食塩相当量 2.1 g	<b>アレルギー</b> 小麦・ごま・さば・大豆・豚肉・魚醤(魚介類)	熱量 175 Kcal 蛋白質 11.8 g 脂質 6.9 g 炭水化物 19.2 g 食塩相当量 2.1 g	<b>アレルギー</b> 小麦・ごま・さば・大豆・豚肉・魚醤(魚介類)	熱量 175 Kcal 蛋白質 8.7 g 脂質 10.1 g 炭水化物 13.7 g 食塩相当量 3.1 g
	<b>アレルギー</b> 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・豚肉・りんご・ゼラチン	<b>アレルギー</b> 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	<b>アレルギー</b> 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	<b>アレルギー</b> 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・豚肉・魚醤(魚介類)	<b>アレルギー</b> かに・小麦・卵・大豆・やまいも・りんご

- 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。