

2026年  
6月1日 日 週

# お献立表

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。→



## 今週の新メニュー!

- ★じゃが芋のわさびマヨ(おかず) ★ごまめんたいご飯(お弁当)
- ★豚肉と小松菜のわさポン和え(お弁当)
- ★牛肉のレモン醤油炒め(おかず)
- ★豆のトマトマリネ(彩食八菜・ミニおかず)

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

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

	6/1 (月)	6/2 (火)	6/3 (水)	6/4 (木)	6/5 (金)
お弁当	<b>赤魚のあごだし焼</b> ピリ辛そばろご飯 高野豆腐とグリーンピースの玉子とじ ポテトサラダ 大根の梅おほか	牛肉とじゃが芋の味噌バター炒め煮 白飯 お魚バーグ きんぴらごぼう 玉葱のトマトサラダ	<b>鶏肉の中華炒め</b> <b>新</b> ごまめんたいご飯 チヂミ なすの青じそ炒め 胡瓜の酢の物	<b>新</b> 豚肉と小松菜のわさポン和え 白飯 ごぼう天煮 ひじきと厚揚げの煮物 人参のゴマドレ和え	<b>骨</b> サバの煮付 白飯(梅干入) じゃが芋と豚肉の煮物 春雨の黒酢マリネ わかめと玉子の塩だれ和え
	熱量 496 Kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 12.3 g 炭水化物 74.7 g 食塩相当量 2.6 g	熱量 463 Kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 11.2 g 炭水化物 78.2 g 食塩相当量 2.5 g	熱量 496 Kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 13.2 g 炭水化物 76.4 g 食塩相当量 2.4 g	熱量 505 Kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 15.9 g 炭水化物 75.9 g 食塩相当量 2.9 g	熱量 487 Kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 14.4 g 炭水化物 74.4 g 食塩相当量 2.4 g
おかず	<b>揚げ鶏の梅しそ和え</b> 大根のうま煮 春雨と小海老の塩だれ炒め <b>新</b> じゃが芋のわさびマヨ ひじき煮 高野豆腐のクリーム煮	<b>サワラの昆布茶焼</b> カリフラワーの柚子胡椒ポン酢 中華切干大根煮 味噌こんにゃく 枝豆とコーンのサラダ ピーマンのしりしり	豚肉のバーベキューソース炒め 三角野菜揚げ煮 冬瓜のツナ煮 からし菜と豆腐の炒め煮 キャベツの和風マヨサラダ 人参のおほか和え	<b>骨</b> アジフライ ソース付 じゃが芋の加工黒糖煮 カレーペンネ ほうれん草の生姜風味お浸し カリフラワーの柚子酢味噌和え 大豆の甘煮	<b>新</b> 牛肉のレモン醤油炒め タラの天ぷら 麻婆なす おからとひじきの煮物 ツナと切干大根のサラダ 蓮根と春菊の金平
	熱量 414 Kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 27.5 g 炭水化物 29.2 g 食塩相当量 3.7 g	熱量 384 Kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 22.9 g 炭水化物 27.2 g 食塩相当量 3.6 g	熱量 365 Kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 25.8 g 炭水化物 23.7 g 食塩相当量 2.5 g	熱量 386 Kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 18.6 g 炭水化物 38.0 g 食塩相当量 2.7 g	熱量 370 Kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 20.7 g 炭水化物 32.7 g 食塩相当量 3.1 g

	6/1 (月)	6/2 (火)	6/3 (水)	6/4 (木)	6/5 (金)				
彩 食 八 菜	<b>白身魚の煮付</b> 栗かぼちゃコロッセ 大麦若葉パンネ 大豆のそぼろ味噌 おからと春菊のマヨサラダ 高野豆腐のクリーム煮 なすのにんにく黒酢 大根の梅おほか	<b>鶏のこうじ味噌焼</b> じゃが芋の加工黒糖煮 ブロッコリーの中華玉子 さつま芋の白和え 中華切干大根煮 厚揚げと小松菜の煮物 椎茸の炒め煮 玉葱のトマトサラダ	<b>サワラのカリあんかけ</b> 根菜の味噌バター煮 春雨とひき肉の炒め物 里芋のゆず煮 からし菜と豆腐の炒め煮 ごぼうとひじきのサラダ カリフラワーのベーコン炒め 胡瓜の酢の物	<b>牛肉のオイスター炒め</b> イカすり身の天ぷら 里芋の塩麴煮 大根の黒ごま煮 枝豆のおろし和え 厚揚げのコチジャン煮 ほうれん草の生姜風味お浸し 人参のゴマドレ和え	<b>ニラ豚</b> お魚がんと煮 チーズ南瓜 <b>新</b> 豆のトマトマリネ おからとひじきの煮物 じゃが芋のサラダ 小松菜の中華炒め わかめと玉子の塩だれ和え				
	熱量 423 Kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 23.7 g 炭水化物 33.2 g 食塩相当量 3.0 g	<b>アレルギー</b> 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・豚肉・りんご	熱量 438 Kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 25.9 g 炭水化物 37.1 g 食塩相当量 3.6 g	<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・ゼラチン	熱量 488 Kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 27.2 g 炭水化物 42.6 g 食塩相当量 3.9 g	<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	熱量 449 Kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 22.1 g 炭水化物 47.1 g 食塩相当量 4.5 g	<b>アレルギー</b> 小麦・卵・乳成分・いか・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉	熱量 497 Kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 31.5 g 炭水化物 41.4 g 食塩相当量 4.3 g
ミ ニ お か ず	<b>牛肉の黒酢醤油炒め</b> 栗かぼちゃコロッセ おからと春菊のマヨサラダ 大豆のそぼろ味噌	<b>豚肉の中華しゃぶしゃぶ</b> お魚バーグ きんぴらごぼう 玉葱のトマトサラダ	<b>骨 マスのみりん焼</b> 根菜の味噌バター煮 春雨とひき肉の炒め物 胡瓜の酢の物	<b>鶏肉の味噌炒め</b> ごぼう天煮 ひじきと厚揚げの煮物 人参のゴマドレ和え	<b>カレイのカリあんかけ</b> じゃが芋と豚肉の煮物 <b>新</b> 豆のトマトマリネ ほうれん草煮				
	熱量 334 Kcal 蛋白質 10.6 g 脂質 21.9 g 炭水化物 25.0 g 食塩相当量 1.8 g	<b>アレルギー</b> 小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・豚肉・りんご	熱量 222 Kcal 蛋白質 9.6 g 脂質 14.7 g 炭水化物 15.7 g 食塩相当量 2.2 g	<b>アレルギー</b> 小麦・卵・乳成分・いか・ごま・大豆・豚肉・りんご	熱量 181 Kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 6.9 g 炭水化物 18.3 g 食塩相当量 2.1 g	<b>アレルギー</b> 小麦・乳成分・牛肉・ごま・さけ・大豆・鶏肉・豚肉	熱量 173 Kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 6.3 g 炭水化物 18.3 g 食塩相当量 2.5 g	<b>アレルギー</b> 小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉	熱量 290 Kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 14.8 g 炭水化物 25.5 g 食塩相当量 2.6 g
朝 食	<b>サワラのごま味噌焼</b> ポテトサラダ 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	<b>豆腐ハンバーグ</b> 枝豆とコーンのサラダ 厚揚げと小松菜の煮物 じゃが芋の加工黒糖煮	<b>白身フライ</b> 胡瓜の酢の物 からし菜と豆腐の炒め煮 根菜の味噌バター煮	<b>豆腐しんじょ煮</b> 人参のゴマドレ和え ほうれん草の生姜風味お浸し 里芋の塩麴煮	<b>赤魚の照焼</b> 春雨の黒酢マリネ チーズ南瓜 麻婆なす				
	熱量 174 Kcal 蛋白質 12.3 g 脂質 9.0 g 炭水化物 12.1 g 食塩相当量 1.7 g	<b>アレルギー</b> 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆	熱量 227 Kcal 蛋白質 9.3 g 脂質 13.0 g 炭水化物 20.6 g 食塩相当量 1.6 g	<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	熱量 156 Kcal 蛋白質 7.5 g 脂質 7.7 g 炭水化物 15.1 g 食塩相当量 1.3 g	<b>アレルギー</b> 小麦・乳成分・大豆・鶏肉	熱量 138 Kcal 蛋白質 6.2 g 脂質 7.4 g 炭水化物 13.1 g 食塩相当量 1.8 g	<b>アレルギー</b> 小麦・卵・ごま・さば・大豆・鶏肉・やまいも	熱量 156 Kcal 蛋白質 8.6 g 脂質 7.0 g 炭水化物 16.6 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。