

2026年
8月31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！

- ★野菜さつま揚げ煮(お弁当) ★鶏肉のさっぱり炒め (おかず)
- ★牛肉のうま辛炒め (おかず・ミニおかず)
- ★豆腐と豚肉のピリ辛炒め (彩食八菜・ミニおかず)
- ★白身魚のしょうゆ麴焼 (お弁当)
- ★人参のごまナムル (おかず) ★赤魚の昆布茶焼 (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



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

	8/31 (月)	9/1 (火)	9/2 (水)	9/3 (木)	9/4 (金)
お弁当	豚肉と椎茸のみそ炒め 白飯 新 野菜さつま揚げ煮 ポテトサラダ こんにゃくの醤油煮	ハ宝菜 白飯 豆腐ハンバーグ ひじきとごぼうの金平 もやしの青じそ風味	牛肉のプルコギ風炒め たくあん風混ぜご飯 豆腐しんじょ煮 胡瓜と木耳のごま和え 人参のしりしり	新 白身魚のしょうゆ麴焼 白飯 じゃが芋と豚肉の煮物 大根の黒ごま煮 蓮根の大麦若葉白和え	チキンカツカレー 雑穀ご飯 高野豆腐と大根のだし煮 からし菜とあさりの炒め煮 白菜のレモン漬
	熱量 437 Kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 9.3 g 炭水化物 72.0 g 食塩相当量 2.3 g アレルギー 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・豚肉	熱量 468 Kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 11.7 g 炭水化物 73.3 g 食塩相当量 3.2 g アレルギー えび・小麦・卵・乳成分・いか・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉	熱量 471 Kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 15.1 g 炭水化物 69.7 g 食塩相当量 2.8 g アレルギー 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・やまいも	熱量 469 Kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 10.9 g 炭水化物 73.6 g 食塩相当量 2.3 g アレルギー 小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉	熱量 520 Kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 15.6 g 炭水化物 76.5 g 食塩相当量 2.4 g アレルギー かに・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
おかず	新 鶏肉のさっぱり炒め 白身フライ 大根と豚肉の塩麴煮 豆のトマトマリネ 高野豆腐のクリーム煮 ほうれん草のお浸し	新骨 牛肉のうま辛炒め サバの塩焼 春雨と高菜の炒め物 ひじきと厚揚げの煮物 じゃが芋のサラダ シュガーポテト	白身魚のチリあんかけ じゃが芋の加工黒糖煮 ごぼう天煮 キャベツとベーコンのシーザー 小松菜と油揚げの菜焼き 明太豆腐	豚肉のプルコギ風 三角野菜揚げ煮 ボンゴレビアンコ(あさり入) ひじきとごぼうの金平 カリフラワーの甘酢炒め 新 人参のごまナムル	サワラのこうじ味噌焼 小松菜と大根の中華うま煮 さつま芋のそぼろ煮 南瓜とそら豆のサラダ 麻婆春雨 洋風卵の花
	熱量 336 Kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 16.5 g 炭水化物 29.0 g 食塩相当量 3.3 g アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	熱量 375 Kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 24.5 g 炭水化物 29.1 g 食塩相当量 3.2 g アレルギー 小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・豚肉・りんご・ゼラチン・魚醬(魚介類)	熱量 393 Kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 20.0 g 炭水化物 40.7 g 食塩相当量 3.4 g アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	熱量 314 Kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 18.7 g 炭水化物 26.1 g 食塩相当量 3.2 g アレルギー かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	熱量 390 Kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 20.9 g 炭水化物 34.9 g 食塩相当量 3.5 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

8/31（月）			9/1（火）			9/2（水）			9/3（木）			9/4（金）			
彩 食 八 菜	豚肉のソース炒め お魚厚揚げ煮 大根と鶏肉の生姜白だし煮 大豆と蓮根の煮物 ごぼうと人参の黒ごまサラダ 高野豆腐のクリーム煮 ペンネとベーコンのレモンドレ こんにゃくの醤油煮			サバの照焼 新豆腐と豚肉のピリ辛炒め 揚げじゃが芋のデミチーズ 春雨と高菜の炒め物 キャベツの和風マヨサラダ 小松菜とちくわのごま油炒め なすのトマト煮 もやしの青じそ風味			豚肉と野菜の酢醤油煮と茹玉子 里芋とさつま揚げの煮物 高野豆腐と大根のだし煮 胡瓜と木耳のごま和え そら豆と小海老の黒胡椒炒め キャベツとベーコンのシーザー ひじきとごぼうの金平 大豆の甘煮			新赤魚の昆布茶焼 栗かぼちゃコロッケ 厚揚げとなすの生姜ごま醤油 カリフラワーの甘酢炒め 豆豆マリネ 2色ピーマンの旨味炒め 蓮根の大麦若葉白和え さつま芋のレモン煮			鶏天 天つゆ じゃが芋とちくわの磯辺煮 ごぼうと椎茸の煮物 からし菜とあさりの炒め煮 ツナと切干大根のサラダ 洋風卵の花 玉葱とめかぶのだしおかか 人参の黒ごま和え		
	熱量	445 Kcal	アレルゲン	熱量	531 Kcal	アレルゲン	熱量	403 Kcal	アレルゲン	熱量	434 Kcal	アレルゲン	熱量	462 Kcal	アレルゲン
	蛋白質	17.9 g	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	蛋白質	19.4 g	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・魚醤(魚介類)	蛋白質	24.9 g	えび・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	蛋白質	21.1 g	小麦・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・りんご	蛋白質	22.0 g	かに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
	脂質	29.4 g		脂質	37.7 g		脂質	16.3 g		脂質	18.4 g		脂質	25.6 g	
	炭水化物	31.3 g		炭水化物	33.8 g		炭水化物	44.0 g		炭水化物	48.0 g		炭水化物	41.6 g	
	食塩相当量	4.3 g		食塩相当量	3.2 g		食塩相当量	4.6 g		食塩相当量	3.4 g		食塩相当量	4.0 g	

ミ ニ お か ず	骨ホッケのカレー焼 大根と鶏肉の生姜白だし煮 ごぼうと人参の黒ごまサラダ こんにゃくの醤油煮			鶏のこうじ味噌焼 新豆腐と豚肉のピリ辛炒め 小松菜とちくわのごま油炒め もやしの青じそ風味			メバルの照焼 里芋とさつま揚げの煮物 胡瓜と木耳のごま和え 大豆の甘煮			豚肉のレモン醤油炒め 栗かぼちゃコロッケ 大根の黒ごま煮 蓮根の大麦若葉白和え			新牛肉のうま辛炒め からし菜とあさりの炒め煮と海苔入玉子焼 ごぼうと椎茸の煮物 白菜のレモン漬		
	熱量	201 Kcal	アレルゲン	熱量	289 Kcal	アレルゲン	熱量	166 Kcal	アレルゲン	熱量	313 Kcal	アレルゲン	熱量	200 Kcal	アレルゲン
	蛋白質	12.2 g	小麦・卵・ごま・さば・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン	蛋白質	15.3 g	小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	蛋白質	12.2 g	小麦・卵・ごま・さば・大豆	蛋白質	9.0 g	小麦・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉	蛋白質	12.2 g	かに・小麦・卵・牛肉・大豆・鶏肉・ゼラチン
	脂質	10.1 g		脂質	17.3 g		脂質	4.1 g		脂質	19.9 g		脂質	10.1 g	
	炭水化物	18.4 g		炭水化物	20.1 g		炭水化物	21.9 g		炭水化物	26.3 g		炭水化物	19.6 g	
	食塩相当量	2.3 g		食塩相当量	2.1 g		食塩相当量	2.2 g		食塩相当量	2.3 g		食塩相当量	2.3 g	

朝 食	カレイの天ぷら ポテトサラダ 小松菜の煮物 大根と鶏肉の生姜白だし煮			豆腐ハンバーグ もやしの青じそ風味 ひじきと厚揚げの煮物 小松菜とちくわのごま油炒め			骨サバの塩焼 キャベツとベーコンのシーザー そら豆と小海老の黒胡椒炒め 高野豆腐と大根のだし煮			お魚つみれ煮 蓮根の大麦若葉白和え カリフラワーの甘酢炒め じゃが芋の甘辛煮			赤魚の照焼 南瓜とそら豆のサラダ ごぼうと椎茸の煮物 さつま芋のそぼろ煮		
	熱量	179 Kcal	アレルゲン	熱量	138 Kcal	アレルゲン	熱量	215 Kcal	アレルゲン	熱量	117 Kcal	アレルゲン	熱量	205 Kcal	アレルゲン
	蛋白質	11.2 g	小麦・卵・乳成分・さば・大豆・鶏肉・ゼラチン	蛋白質	7.4 g	小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉	蛋白質	11.2 g	えび・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	蛋白質	5.1 g	小麦・ごま・さば・大豆	蛋白質	10.5 g	小麦・卵・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
	脂質	9.9 g		脂質	6.4 g		脂質	13.3 g		脂質	3.1 g		脂質	10.2 g	
	炭水化物	11.4 g		炭水化物	14.4 g		炭水化物	13.7 g		炭水化物	19.2 g		炭水化物	20.1 g	
	食塩相当量	1.6 g		食塩相当量	1.9 g		食塩相当量	2.0 g		食塩相当量	1.8 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。