

2026年
7月6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!

- ★ハンバーグ 黒胡椒ソース(おかず)
- ★白身魚のわさび醤油ソース(彩食八菜・ミニおかず)
- ★メバルのしょうゆ麴焼(お弁当・ミニおかず)
- ★サワラのさっぱり焼(おかず)
- ★豆のスパイシーマヨ和え(彩食八菜・ミニおかず)
- ★ごぼうおかかご飯(お弁当) ★ゴーヤと豚肉のソース炒め(お弁当)

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

	7/6 (月)	7/7 (火)	7/8 (水)	7/9 (木)	7/10 (金)
お弁当	豚肉のごま坦々 白飯 枝豆入生姜白揚げ煮 ひじき煮 もやしの青じそ風味	鶏の唐揚げ 梅しそご飯 里芋とさつま揚げの煮物 りんごヨーグルト ほうれん草のごま和え	新 メバルのしょうゆ麴焼 白飯 根菜の味噌バター煮 なす南蛮 人参の青じそ生姜和え	新 牛肉の黒酢醤油炒め 新 ごぼうおかかご飯 ツナじゃがと玉子焼 チンゲン菜のピリ辛和え 玉葱とコーンのバター炒め	骨 ホッケの塩焼 白飯 海鮮焼きそば 新 ゴーヤと豚肉のソース炒め 胡瓜の酢の物
	熱量 485 Kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 17.6 g 炭水化物 65.8 g 食塩相当量 2.2 g	熱量 571 Kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 20.0 g 炭水化物 78.8 g 食塩相当量 3.2 g	熱量 453 Kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 9.1 g 炭水化物 76.0 g 食塩相当量 2.1 g	熱量 477 Kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 12.7 g 炭水化物 77.8 g 食塩相当量 3.2 g	熱量 438 Kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 9.3 g 炭水化物 73.0 g 食塩相当量 2.0 g
おかず	新 ハンバーグ 黒胡椒ソース 野菜の中華炒め 高野豆腐とグリーンピースの玉子とじ 切干大根煮 蓮根の明太マヨサラダ こんにゃくの醤油煮	新 サワラのさっぱり焼 ジャージャン麺風 じゃが芋と豚肉のチーズ煮 ひじきと厚揚げの煮物 りんごヨーグルト 卵の花	豚の角煮と茹玉子 枝豆入生姜白揚げ煮 さつま芋のそぼろ煮 青梗菜と魚肉ソーセージのクリーム煮 キャベツの和風マヨサラダ 人参の味噌炒め	骨 イワシフライ ソース付 根菜の煮物 蒸し鶏と春雨のスープ煮 ごぼうと肉そぼろの醤油炒め おからと春菊のマヨサラダ そら豆と小海老の黒胡椒炒め	鶏肉の味噌炒め さつま揚げ煮 なすの炒め煮 じゃが芋のサラダ ひじき蓮根の煮物 シュガーポテト
	熱量 341 Kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 17.5 g 炭水化物 32.2 g 食塩相当量 3.5 g	熱量 375 Kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 19.9 g 炭水化物 31.3 g 食塩相当量 3.0 g	熱量 359 Kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 18.4 g 炭水化物 29.3 g 食塩相当量 3.6 g	熱量 431 Kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 24.1 g 炭水化物 38.1 g 食塩相当量 2.8 g	熱量 304 Kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 16.0 g 炭水化物 28.5 g 食塩相当量 2.9 g

	7/6 (月)	7/7 (火)	7/8 (水)	7/9 (木)	7/10 (金)	
彩 食 八 菜	新 白身魚のわさび醤油ソース 大根と豚肉の塩麴煮 ナポリタン 蓮根の明太マヨサラダ もやしと人参の酢味噌和え 白麻婆豆腐 ひじき煮 わかめと玉子の塩だれ和え	牛肉の味噌炒め お魚がんも煮 じゃが芋と豚肉のチーズ煮 春雨とひき肉の炒め物 ごぼうと枝豆の大麦若葉マヨ カリフラワーの甘酢炒め りんごヨーグルト ほうれん草のごま和え	黒酢鶏 もやしとさつま揚げのごま油炒めと玉子焼 青梗菜と魚肉ソーセージのクリーム煮 新 豆のスパイシーマヨ和え えのき豆腐 冬瓜のツナ煮 こんにゃく金平 人参の青じそ生姜和え	豚肉の生姜焼 お魚厚揚げ煮 高野豆腐とグリーンピースの玉子とじ 南瓜のごま和え チンゲン菜のピリ辛和え なすの炒め煮 おからと春菊のマヨサラダ さつま芋の甘煮	赤魚のしょうゆ麴焼 メンチカツ キャベツと豆腐のチャンプルー 蓮根ミートチーズ じゃが芋のサラダ 大根の黒ごま煮 ごぼうと人参の味噌炒め 胡瓜の酢の物	
	熱量 438 Kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 22.4 g 炭水化物 43.8 g 食塩相当量 4.5 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 467 Kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 27.7 g 炭水化物 40.2 g 食塩相当量 4.5 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・ゼラチン	熱量 454 Kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 24.1 g 炭水化物 46.2 g 食塩相当量 4.1 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
ミ ニ お か ず	新 メバルのしょうゆ麴焼 枝豆入生姜白揚げ煮 白麻婆豆腐 もやしの青じそ風味	肉じゃが お魚がんも煮 りんごヨーグルト ほうれん草のごま和え	牛肉の焼肉炒め もやしとさつま揚げのごま油炒めと玉子焼 新 豆のスパイシーマヨ和え えのき豆腐	新 白身魚のわさび醤油ソース 高野豆腐とグリーンピースの玉子とじ なすの炒め煮 チンゲン菜のピリ辛和え	鶏の山賊焼 キャベツと豆腐のチャンプルー 胡瓜の酢の物 白菜煮	
	熱量 132 Kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 4.6 g 炭水化物 11.5 g 食塩相当量 1.9 g	アレルゲン 小麦・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	熱量 297 Kcal 蛋白質 10.0 g 脂質 16.0 g 炭水化物 32.5 g 食塩相当量 3.0 g	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・豚肉・りんご・ゼラチン	熱量 247 Kcal 蛋白質 11.4 g 脂質 15.4 g 炭水化物 18.0 g 食塩相当量 2.2 g	アレルゲン 小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・りんご
朝 食	お魚バーグ もやしの青じそ風味 小松菜と油揚げの菜焼き 大根と豚肉の塩麴煮	赤魚のあごだし焼 ごぼうと枝豆の大麦若葉マヨ ひじきと厚揚げの煮物 里芋とさつま揚げの煮物	鶏団子 キャベツの和風マヨサラダ えのき豆腐 根菜の味噌バター煮	サワラの西京焼き チンゲン菜のピリ辛和え 南瓜のごま和え なすの炒め煮	ゆで玉子 じゃが芋のサラダ ほうれん草煮 ゴーヤと豚肉のソース炒め	
	熱量 150 Kcal 蛋白質 8.0 g 脂質 7.7 g 炭水化物 13.7 g 食塩相当量 2.0 g	アレルゲン 小麦・いか・ごま・大豆・豚肉	熱量 158 Kcal 蛋白質 9.7 g 脂質 6.8 g 炭水化物 16.2 g 食塩相当量 1.6 g	アレルゲン 小麦・卵・ごま・大豆・りんご	熱量 137 Kcal 蛋白質 5.4 g 脂質 7.5 g 炭水化物 13.3 g 食塩相当量 1.4 g	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・さば・大豆・鶏肉・りんご
	熱量 431 Kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 27.9 g 炭水化物 34.4 g 食塩相当量 3.9 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 449 Kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 24.8 g 炭水化物 38.5 g 食塩相当量 3.1 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 244 Kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 13.2 g 炭水化物 18.6 g 食塩相当量 2.6 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 218 Kcal 蛋白質 8.9 g 脂質 16.3 g 炭水化物 12.3 g 食塩相当量 1.3 g	アレルゲン 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	熱量 231 Kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 13.3 g 炭水化物 17.0 g 食塩相当量 2.0 g	アレルゲン 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	熱量 218 Kcal 蛋白質 8.9 g 脂質 16.3 g 炭水化物 12.3 g 食塩相当量 1.3 g	アレルゲン 小麦・卵・大豆・豚肉・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。