

2026年
3月2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!

- ★ごぼうと椎茸の煮物(おかず) ★牛肉の味噌炒め(お弁当)
- ★メバルのだし焼(おかず・ミニおかず)
- ★あごだし豆腐(お弁当・彩食八菜・ミニおかず)
- ★牛肉のスタミナ炒め(おかず)
- ★小松菜とさつま揚げのピリ辛炒め(お弁当・彩食八菜・ミニおかず)

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

	3/2 (月)	3/3 (火)	3/4 (水)	3/5 (木)	3/6 (金)
お弁当	骨 サバの照焼 白飯 蓮根と厚揚げのうま煮 切干大根と胡瓜の酢の物 もやしの野沢菜昆布和え 熱量 462 Kcal アレルギー 小麦・牛肉・ごま・さば・大豆・豚肉 蛋白質 13.7 g 脂質 11.5 g 炭水化物 74.5 g 食塩相当量 2.0 g	新 牛肉の味噌炒め きつねご飯 お魚つみれの和風あんかけ 洋風卵の花 コーヒーゼリー 熱量 444 Kcal アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・豚肉 蛋白質 18.1 g 脂質 8.6 g 炭水化物 73.5 g 食塩相当量 2.8 g	ポークチャップ 白飯 大根とあさりのしぐれ煮と玉子焼 新 あごだし豆腐 高菜もやし 熱量 538 Kcal アレルギー かに・小麦・卵・ごま・大豆・豚肉・魚醬(魚介類) 蛋白質 17.3 g 脂質 18.2 g 炭水化物 75.8 g 食塩相当量 2.7 g	サワラの黒酢あん 春菊と大根ご飯 高野豆腐と椎茸の煮物 ポテたまサラダ わかめの梅風味 熱量 557 Kcal アレルギー 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご 蛋白質 18.1 g 脂質 20.0 g 炭水化物 77.1 g 食塩相当量 2.6 g	鶏と根菜の煮物 白飯 野菜の中華炒め 新 小松菜とさつま揚げのピリ辛炒め 胡瓜の酢の物 熱量 519 Kcal アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン 蛋白質 19.0 g 脂質 15.4 g 炭水化物 74.5 g 食塩相当量 2.7 g
	おかず	豚肉の生姜焼 お魚厚揚げ煮 新 ごぼうと椎茸の煮物 もやしと赤ピーマンのカレーソテー 人参と蓮根のゴママヨサラダ わかめと玉子の塩だれ和え 熱量 368 Kcal アレルギー 小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご 蛋白質 13.9 g 脂質 24.8 g 炭水化物 26.6 g 食塩相当量 3.4 g	白身魚の南蛮あん 大根とちくわの醤油麴煮と玉子焼 春雨とひき肉の炒め物 南瓜とそら豆のサラダ 菜の花とこんにゃくの味噌炒め コーヒーゼリー 熱量 407 Kcal アレルギー 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご 蛋白質 16.4 g 脂質 19.1 g 炭水化物 45.5 g 食塩相当量 3.4 g	鶏と根菜の甘辛炒め 新 メバルのだし焼 カリフラワーのクリーム煮 里芋の黒ごま味噌煮 さつま芋の白和え コーンとピースのバター醤油 熱量 315 Kcal アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉 蛋白質 21.1 g 脂質 11.6 g 炭水化物 34.2 g 食塩相当量 3.6 g	新 牛肉のスタミナ炒め チンゲン菜とイカの塩焼きそば がんと煮 かぶの塩麴煮 おからと春菊のマヨサラダ 南瓜のごま和え 熱量 310 Kcal アレルギー 小麦・卵・乳成分・いか・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン 蛋白質 13.9 g 脂質 16.0 g 炭水化物 30.6 g 食塩相当量 2.6 g

	3/2 (月)	3/3 (火)	3/4 (水)	3/5 (木)	3/6 (金)
彩食八菜	サワラの醤油麴ソース ポトフ風 昆布と豚肉の甘辛煮 切干大根と胡瓜の酢の物 ブロccoliの柚子胡椒マヨ もやしと赤ピーマンのカレーソテー かぶのそぼろ煮 人参の味噌炒め	豚肉と野菜のゴマドレ和え 骨 サバの塩焼 春雨とひき肉の炒め物 蓮根の大麦若葉白和え なすのトマト煮 洋風卵の花 椎茸の炒め煮 コーヒーゼリー	黒毛和牛メンチカツ ソース付 大根と豚肉の煮物 里芋の小海老煮 カリフラワーの柚子ピクルス ごぼうと人参の黒ごまサラダ 新 あごだし豆腐 そら豆のクリーム煮 ほうれん草煮	赤魚の西京焼 さつま芋と豚肉のバター醤油 カレーペンネ 郷 大豆のぎすけ煮 春雨と野菜のマヨサラダ かぶの塩麴煮 小松菜とささみのうま塩ナムル わかめの梅風味	鶏肉のねぎ塩焼 じゃが芋とイカのうま煮 新 小松菜とさつま揚げのピリ辛炒め ごぼうと人参のごま煮 パンプキンサラダ なすの炒め煮 ひじきの白和え ピーマンのしりしり
	熱量 487 Kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 30.0 g 炭水化物 40.9 g 食塩相当量 4.1 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	熱量 447 Kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 29.0 g 炭水化物 35.0 g 食塩相当量 3.6 g アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉	熱量 425 Kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 23.4 g 炭水化物 42.1 g 食塩相当量 3.2 g アレルギー えび・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・豚肉・もも・りんご	熱量 446 Kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 24.2 g 炭水化物 38.8 g 食塩相当量 3.9 g アレルギー 小麦・卵・乳成分・オレンジ・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	熱量 426 Kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 23.3 g 炭水化物 36.5 g 食塩相当量 3.6 g アレルギー 小麦・卵・乳成分・いか・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
ミニおかず	黒毛和牛メンチカツ ソース付 蓮根と厚揚げのうま煮 切干大根と胡瓜の酢の物 人参の味噌炒め	新 メバルのだし焼 お魚つみれの和風あんかけ 洋風卵の花 コーヒーゼリー	豚肉のスタミナ炒め 大根とあさりのしぐれ煮と玉子焼 新 あごだし豆腐 そら豆のクリーム煮	鶏の照り焼き 高野豆腐と椎茸の煮物 ポテたまサラダ わかめの梅風味	白身魚の柚子胡椒マヨソース じゃが芋とイカのうま煮 新 小松菜とさつま揚げのピリ辛炒め 胡瓜の酢の物
	熱量 266 Kcal 蛋白質 7.1 g 脂質 14.4 g 炭水化物 27.7 g 食塩相当量 2.2 g アレルギー 小麦・卵・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご	熱量 163 Kcal 蛋白質 11.1 g 脂質 3.2 g 炭水化物 24.0 g 食塩相当量 2.1 g アレルギー 小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・豚肉	熱量 267 Kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 17.7 g 炭水化物 16.5 g 食塩相当量 2.3 g アレルギー かに・小麦・卵・乳成分・大豆・豚肉	熱量 235 Kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 11.6 g 炭水化物 21.8 g 食塩相当量 2.5 g アレルギー 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン	熱量 366 Kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 25.7 g 炭水化物 21.9 g 食塩相当量 2.4 g アレルギー 小麦・卵・いか・ごま・大豆
朝食	骨 焼鮭 蓮根煮炒め、玉子焼 お味噌汁(わかめ) 昆布と豚肉の甘辛煮 人参と蓮根のゴママヨサラダ	ごぼう天煮 炊合せ、玉子焼 お味噌汁(あさり) 大根とちくわの醤油麴煮 ほうれん草煮	カレイ磯辺揚げ 白スパ、玉子焼 お味噌汁(合わせ) ごぼうと人参のしぐれ煮 カリフラワーの柚子ピクルス	骨 サバの塩焼 金平ごぼう、玉子焼 お味噌汁(わかめ) かぶの塩麴煮 ポテたまサラダ	白身フライ 赤スパ、玉子焼 お味噌汁(あさり) 小松菜とさつま揚げのピリ辛炒め ひじきの白和え
	熱量 201 Kcal 蛋白質 10.6 g 脂質 11.5 g 炭水化物 14.9 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	熱量 160 Kcal 蛋白質 9.3 g 脂質 6.7 g 炭水化物 17.5 g 食塩相当量 3.0 g アレルギー 小麦・卵・ごま・さば・大豆	熱量 215 Kcal 蛋白質 11.7 g 脂質 8.3 g 炭水化物 23.6 g 食塩相当量 2.9 g アレルギー 小麦・卵・大豆	熱量 213 Kcal 蛋白質 9.8 g 脂質 13.0 g 炭水化物 14.8 g 食塩相当量 2.8 g アレルギー 小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・りんご	熱量 223 Kcal 蛋白質 9.0 g 脂質 12.6 g 炭水化物 19.3 g 食塩相当量 3.1 g アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆

- 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。