

2025年  
3月31日 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!

- ★鶏肉のガーリックトマト炒め(おかず)
- ★玉葱のトマトサラダ(彩食八菜・おかず)
- ★鶏肉のkokoro炒め(お弁当)
- ★2色ピーマンの旨味炒め(お弁当)
- ★豚肉と椎茸のみそ炒め(彩食八菜)

お問い合わせ

(月～金: 9:00～18:00)

0120-950-345



### お弁当



電子レンジ  
温め時間目安

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

◆消費期限: 「お弁当・おかず・彩食八菜」はお届け当日の24時までにお召し上がりください。

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。

●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。●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。●栄養成分値は予定で、変更になる場合があります。お届け当日記載の表示をご確認ください。

	3/31 (月)	4/1 (火)	4/2 (水)	4/3 (木)	4/4 (金)
--	----------	---------	---------	---------	---------

お弁当	<b>豚肉のプルコギ風</b> 白飯 高野豆腐とチンゲン菜あさりの玉子とじ わかめと春雨のおろし和え 人参のゴマドレ和え	<b>新</b> <b>鶏肉のkokoro炒め</b> 彩りひじきご飯 白身フライのタルタルソース 生姜風味の切干大根 ほうれん草のからし醤油和え	豚肉と玉葱のオイスター煮と茹玉子 白飯 キャベツと明太子のペンネ <b>新</b> 2色ピーマンの旨味炒め 白菜のレモン漬	<b>鶏とじゃが芋のトマト煮</b> 白飯 あみと大根の煮つけ わかめともやしのナムル 卵の花	<b>骨</b> <b>アジの梅しそフライ</b> ソース付 白飯 じゃが芋のそぼろ煮 ひじき蓮根の煮物 ピリ辛胡瓜
	熱量 517 Kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 18.3 g 炭水化物 71.5 g 食塩相当量 2.7 g <b>アレルギー</b> 小麦・乳成分・卵・かに・ごま・大豆・豚肉	熱量 544 Kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 17.4 g 炭水化物 73.3 g 食塩相当量 2.8 g <b>アレルギー</b> 小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉	熱量 481 Kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 10.9 g 炭水化物 75.2 g 食塩相当量 2.7 g <b>アレルギー</b> 小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	熱量 478 Kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 11.6 g 炭水化物 73.6 g 食塩相当量 2.6 g <b>アレルギー</b> 小麦・乳成分・卵・えび・牛肉・ごま・大豆・鶏肉	熱量 506 Kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 13.2 g 炭水化物 82.4 g 食塩相当量 2.6 g <b>アレルギー</b> 小麦・ごま・大豆・鶏肉・もも・りんご

おかず	<b>新</b> <b>鶏肉のガーリックトマト炒め</b> 野菜コロッケ もやしとさつま揚げのごま油炒め 大豆とごぼうのゴママヨサラダ えのき豆腐 ピーマンの味噌炒め	<b>ポークシチュー</b> 枝豆入生姜白揚げ煮 麻婆春雨 さつま芋とリンゴのマヨサラダ ひじきと厚揚げの煮物 もやしとニラの玉子炒め	白身魚のピーマン中華あん 高野豆腐と椎茸の煮物 ごぼうと人参の味噌炒め なすのバンバンジー風 切干大根と昆布の柚香漬 コーンといんげんのバター炒め	<b>豚肉の柚子胡椒炒め</b> 鶏団子と野菜のごま豆乳煮 蓮根とちくわの甘辛煮 ブロッコリーの和風ツナマヨ わかめと春雨のおろし和え <b>新</b> 玉葱のトマトサラダ	<b>ハンバーグの醤油麺ソース</b> ポトフ風 昆布と豚肉の甘辛煮 <b>郷</b> 大豆のぎすけ煮 ごぼうと人参の黒ごまサラダ 高野豆腐の煮物
	熱量 331 Kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 15.3 g 炭水化物 32.5 g 食塩相当量 3.3 g <b>アレルギー</b> 小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・りんご	熱量 360 Kcal 蛋白質 12.4 g 脂質 19.9 g 炭水化物 39.6 g 食塩相当量 3.6 g <b>アレルギー</b> 小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご・ゼラチン	熱量 375 Kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 20.3 g 炭水化物 39.7 g 食塩相当量 3.2 g <b>アレルギー</b> 小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	熱量 380 Kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 23.5 g 炭水化物 30.5 g 食塩相当量 3.8 g <b>アレルギー</b> 小麦・乳成分・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	熱量 404 Kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 21.4 g 炭水化物 38.2 g 食塩相当量 3.8 g <b>アレルギー</b> 小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご

2025年  
3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

## 彩食八菜



500W	約2分
700W	約1分30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。  
投入りみそ汁は、お湯に溶いて  
お召し上がりください。

500W	約50秒
700W	約40秒

## 今週の新メニュー!

- ★鶏肉のガーリックトマト炒め(おかず)
- ★玉葱のトマトサラダ(彩食八菜・おかず)
- ★鶏肉のkokoro炒め(お弁当)
- ★2色ピーマンの旨味炒め(お弁当)
- ★豚肉と椎茸のみそ炒め(彩食八菜)

## お問い合わせ

(月～金：9：00～18：00)

0120-950-345



◆消費期限：「お弁当・おかず・彩食八菜」はお届け当日の24時までにお召し上がりください。

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。

●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。●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。●栄養成分値は予定で、変更になる場合があります。お届け当日記載の表示をご確認ください。

	3/31 (月)	4/1 (火)	4/2 (水)	4/3 (木)	4/4 (金)
彩食八菜	<b>豚の角煮と茹玉子</b> いわしバーグ ブロッコリーの豆乳ピリ辛クリーム煮 大豆とごぼうのゴママヨサラダ <b>新</b> 玉葱のトマトサラダ 高野豆腐のだしカレー煮 わかめと春雨のおろし和え 揚さつま芋の塩バター和え	<b>揚げ鶏のチリソース和え</b> 海鮮焼きそば じゃが高菜 大根と人参のマヨサラダ ひじきと厚揚げの煮物 韓国風こんにゃく炒め ほうれん草のからし醤油和え 人参の黒酢漬	<b>八宝菜</b> メンチカツ 小松菜と大根の中華うま煮 カリフラワーのベーコン炒め 豆腐とそら豆のうすくず煮 ポテたまサラダ ごぼうと人参の味噌炒め 白菜のレモン漬	<b>骨</b> 牛肉のシシリアン風 マヨネーズ付 <b>骨</b> サバの煮付 蓮根とちくわの甘辛煮 切干大根と昆布の柚香漬 さつま芋の白和え からし菜と豆腐の炒め煮 あみと大根の煮つけ コーンといんげんのバター炒め	<b>新</b> 豚肉と椎茸のみそ炒め 野菜コロケ 厚揚げと魚肉ソーセージのチリマヨ和え 春雨の中華炒め 小松菜とささみのうま塩ナムル <b>郷</b> 大豆のぎすけ煮 なす南蛮 ピリ辛胡瓜
	熱量 445 Kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 21.7 g 炭水化物 40.2 g 食塩相当量 4.6 g <b>アレルギー</b> 小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	熱量 553 Kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 30.1 g 炭水化物 54.8 g 食塩相当量 4.3 g <b>アレルギー</b> 小麦・乳成分・卵・えび・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン・魚醤(魚介類)	熱量 429 Kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 29.0 g 炭水化物 39.9 g 食塩相当量 4.2 g <b>アレルギー</b> 小麦・乳成分・卵・えび・いか・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	熱量 475 Kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 27.3 g 炭水化物 38.8 g 食塩相当量 3.9 g <b>アレルギー</b> 小麦・乳成分・卵・えび・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・バナナ・りんご	熱量 418 Kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 20.1 g 炭水化物 42.2 g 食塩相当量 4.1 g <b>アレルギー</b> 小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
朝食	<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) もやしとさつま揚げのごま油炒め 小松菜の煮物	<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(わかめ) ひじきと厚揚げの煮物 人参の黒酢漬	<b>骨</b> 焼鮭 蓮根煮炒め、玉子焼 お味噌汁(合わせ) 2色ピーマンの旨味炒め ポテたまサラダ	<b>ごぼう天煮</b> 炊合せ、玉子焼 お味噌汁(あさり) からし菜と豆腐の炒め煮 切干大根と昆布の柚香漬	<b>カレイ磯辺揚げ</b> 白スパ、玉子焼 お味噌汁(わかめ) じゃが芋のそばろ煮 小松菜とささみのうま塩ナムル
	熱量 180 Kcal 蛋白質 12.1 g 脂質 8.4 g 炭水化物 14.1 g 食塩相当量 3.1 g <b>アレルギー</b> 小麦・卵・ごま・さば・大豆	熱量 144 Kcal 蛋白質 6.5 g 脂質 6.3 g 炭水化物 17.0 g 食塩相当量 2.7 g <b>アレルギー</b> 小麦・卵・ごま・大豆・やまいも	熱量 181 Kcal 蛋白質 10.4 g 脂質 8.4 g 炭水化物 16.7 g 食塩相当量 3.1 g <b>アレルギー</b> 小麦・乳成分・卵・ごま・さけ・大豆・りんご	熱量 187 Kcal 蛋白質 9.5 g 脂質 7.8 g 炭水化物 21.4 g 食塩相当量 3.0 g <b>アレルギー</b> 小麦・卵・ごま・さば・大豆	熱量 219 Kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 9.1 g 炭水化物 22.9 g 食塩相当量 3.0 g <b>アレルギー</b> 小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉