

2026年
6月8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!

- ★胡瓜ナムル (お弁当) ★白身魚の西京焼 (お弁当)
- ★豆のトマトマリネ (おかず) ★サバのカレー焼 (彩食八菜)
- ★じゃが芋とさつま揚げの煮物 (彩食八菜・ミニおかず)
- ★牛肉のレモン醤油炒め (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 |

6/8 (月) 6/9 (火) 6/10 (水) 6/11 (木) 6/12 (金)

| | | | | | |
|-----|--|---|--|---|---|
| お弁当 | 鶏の照り焼き 白飯 冬瓜のツナ煮 高野豆腐のだしカレー煮 新 胡瓜ナムル | 新 白身魚の西京焼 雑穀ご飯 栗かぼちゃコロッケ ひじき煮 白菜のレモン漬 | 牛肉のスタミナ炒め 白飯 枝豆入生姜白揚げ煮 人参と蓮根のゴママヨサラダ ほうれん草のからし醤油和え | タラの大根おろしソース しそ風味広島菜ご飯 じゃが芋のそぼろ煮 春雨のサラダ えのき豆腐 | 豚肉の生姜トマしゃぶ 白飯 三角野菜揚げ煮 小海老と大根の煮つけ 南瓜とそら豆のサラダ |
| | 熱量 432 Kcal <u>アレルギー</u> 蛋白質 16.1 g 小麦・乳成分・牛肉・ 脂質 10.3 g ごま・さば・大豆・鶏 炭水化物 68.0 g 肉・豚肉・りんご・ゼ 食塩相当量 1.9 g ラチン | 熱量 471 Kcal <u>アレルギー</u> 蛋白質 19.4 g 小麦・卵・乳成分・オ 脂質 11.0 g レンジ・牛肉・ごま・ 炭水化物 72.2 g さば・大豆・鶏肉 食塩相当量 1.9 g | 熱量 474 Kcal <u>アレルギー</u> 蛋白質 15.4 g 小麦・卵・牛肉・ご 脂質 14.2 g ま・大豆・りんご 炭水化物 71.0 g 食塩相当量 2.2 g | 熱量 497 Kcal <u>アレルギー</u> 蛋白質 13.9 g 小麦・卵・牛肉・ご 脂質 12.7 g ま・さば・大豆・鶏 炭水化物 81.8 g 肉・豚肉 食塩相当量 2.9 g | 熱量 559 Kcal <u>アレルギー</u> 蛋白質 15.1 g えび・小麦・卵・ご 脂質 22.0 g ま・大豆・豚肉・りん 炭水化物 74.4 g ご 食塩相当量 2.5 g |

| | | | | | |
|-----|--|--|--|---|--|
| おかず | 八宝菜 メンチカツ じゃが高菜 からし菜のツナ炒め さつま芋とリンゴのマヨサラダ 卵の花 | 豚肉と野菜の酢醤油煮と茹玉子 根菜の味噌バター煮 もやしとさつま揚げのごま油炒め 新 豆のトマトマリネ 厚揚げと小松菜の煮物 南瓜のごま和え | 白身魚のだし焼 ジャージャン麺風 ブロッコリーの中華玉子 キャベツとベーコンのシーザー 里芋の醤油煮 揚さつま芋の塩バター和え | 牛肉とごぼうのしぐれ煮 豆腐しんじょ煮 ペンネポロネーゼ 味噌おから 春雨と野菜のマヨサラダ わかめと玉子の塩だれ和え | チキンカレー 冬瓜とチンゲン菜のオイスター煮 里芋の小海老煮 生姜風味の切干大根 ひじきと厚揚げの煮物 もやしの野沢菜昆布和え |
| | 熱量 416 Kcal <u>アレルギー</u> 蛋白質 16.4 g えび・小麦・卵・乳成 脂質 21.3 g 分・いか・牛肉・ご 炭水化物 42.5 g ま・大豆・鶏肉・豚 食塩相当量 3.7 g 肉・りんご・魚醤(魚 介類) | 熱量 359 Kcal <u>アレルギー</u> 蛋白質 21.7 g 小麦・卵・乳成分・牛 脂質 15.7 g 肉・ごま・大豆・鶏 炭水化物 35.7 g 肉・豚肉・りんご 食塩相当量 3.7 g | 熱量 360 Kcal <u>アレルギー</u> 蛋白質 20.1 g 小麦・卵・乳成分・牛 脂質 15.7 g 肉・ごま・さば・大 炭水化物 36.8 g 豆・鶏肉・豚肉・りん 食塩相当量 3.1 g ご・ゼラチン | 熱量 344 Kcal <u>アレルギー</u> 蛋白質 12.9 g 小麦・卵・乳成分・牛 脂質 19.5 g 肉・ごま・大豆・鶏 炭水化物 32.2 g 肉・豚肉・やまいも・ 食塩相当量 3.7 g りんご | 熱量 373 Kcal <u>アレルギー</u> 蛋白質 13.0 g えび・小麦・乳成分・ 脂質 20.6 g 牛肉・ごま・大豆・鶏 炭水化物 35.7 g 肉・バナナ・豚肉・り 食塩相当量 3.4 g んご・ゼラチン |

| | 6/8 (月) | 6/9 (火) | 6/10 (水) | 6/11 (木) | 6/12 (金) | | | | |
|-----------------------|---|--|--|--|---|---|--|--|--|
| 彩 食 八 菜 | 牛肉のスタミナ炒め ホタテ風味コロツケのオーロラソース じゃが高菜 昆布豆 蓮根の大麦若葉白和え 高野豆腐のだしカレー煮 大根とリンゴのマリネ ピーマンのしりしり | 豚肉の生姜ポン酢炒め 三角野菜揚げ煮 ポンゴレビアンコ(あさり入) ひじき煮 春雨とセロリのマリネ 南瓜のごま和え おからと胡瓜のマヨサラダ 味噌こんにゃく | 新 サバのカレー焼 大根と豚肉の塩麴煮 ごぼうと人参のごま煮 キャベツとベーコンのシーザー そら豆のクリーム煮 もやしとめかぶの酢の物 揚げじゃがのり塩和え ほうれん草のからし醤油和え | 揚げ鶏の梅しそ和え 新 じゃが芋とさつま揚げの煮物 麻婆なす 味噌おから 赤ピーマンのマリネ こんにゃく金平 枝豆とコーンのサラダ えのき豆腐 | 赤魚の照焼 とうもろこし天 キャベツと豆腐のチャンプルー ひじきとごぼうの金平 南瓜とそら豆のサラダ 里芋のそぼろ煮 生姜風味の切干大根 蓮根ミートチーズ | | | | |
| | 熱量 491 Kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 27.6 g 炭水化物 46.3 g 食塩相当量 4.2 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・ゼラチン・魚醤(魚介類) | 熱量 423 Kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 27.0 g 炭水化物 34.4 g 食塩相当量 4.1 g | アレルギー かに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご | 熱量 479 Kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 31.7 g 炭水化物 35.5 g 食塩相当量 3.7 g | アレルギー 小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご | 熱量 464 Kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 27.6 g 炭水化物 39.6 g 食塩相当量 4.9 g | アレルギー 小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご | 熱量 410 Kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 18.6 g 炭水化物 43.4 g 食塩相当量 3.4 g |
| ミ ニ お か ず | 鶏肉のねぎ塩焼 冬瓜のツナ煮 高野豆腐のだしカレー煮 蓮根の大麦若葉白和え | 骨 イワシフライ ソース付 三角野菜揚げ煮 ひじき煮 白菜のレモン漬 | 豚肉の黒酢照焼 枝豆入生姜白揚げ煮 人参と蓮根のゴママヨサラダ ほうれん草のからし醤油和え | サワラの昆布茶焼 新 じゃが芋とさつま揚げの煮物 枝豆とコーンのサラダ えのき豆腐 | 新 牛肉のレモン醤油炒め とうもろこし天 ひじきとごぼうの金平 南瓜とそら豆のサラダ | | | | |
| | 熱量 221 Kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 12.2 g 炭水化物 16.9 g 食塩相当量 2.0 g | アレルギー 小麦・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン | 熱量 305 Kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 19.0 g 炭水化物 21.3 g 食塩相当量 2.0 g | アレルギー 小麦・大豆・鶏肉・もも・りんご | 熱量 256 Kcal 蛋白質 11.2 g 脂質 17.7 g 炭水化物 15.6 g 食塩相当量 2.3 g | アレルギー 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・豚肉・りんご | 熱量 176 Kcal 蛋白質 11.7 g 脂質 7.4 g 炭水化物 19.2 g 食塩相当量 2.0 g | アレルギー 小麦・卵・牛肉・さば・大豆・りんご | 熱量 264 Kcal 蛋白質 9.4 g 脂質 14.8 g 炭水化物 26.1 g 食塩相当量 2.3 g |
| 朝 食 | ごぼう天煮 蓮根の大麦若葉白和え 高野豆腐のだしカレー煮 じゃが高菜 | 骨 サバの西京焼 おからと胡瓜のマヨサラダ 小松菜の煮物 もやしとさつま揚げのごま油炒め | 鶏団子 キャベツとベーコンのシーザー ごぼうと人参のごま煮 大根と豚肉の塩麴煮 | メバルの照焼 赤ピーマンのマリネ えのき豆腐 じゃが芋のそぼろ煮 | オムレツ 南瓜とそら豆のサラダ ひじきと厚揚げの煮物 里芋の小海老煮 | | | | |
| | 熱量 161 Kcal 蛋白質 7.1 g 脂質 6.8 g 炭水化物 20.7 g 食塩相当量 1.9 g | アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・魚醤(魚介類) | 熱量 215 Kcal 蛋白質 9.3 g 脂質 15.7 g 炭水化物 8.7 g 食塩相当量 1.2 g | アレルギー 小麦・卵・オレンジ・ごま・さば・大豆・りんご | 熱量 186 Kcal 蛋白質 6.6 g 脂質 12.0 g 炭水化物 15.3 g 食塩相当量 1.7 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 115 Kcal 蛋白質 8.3 g 脂質 3.0 g 炭水化物 16.0 g 食塩相当量 1.6 g | アレルギー 小麦・さば・大豆・鶏肉・りんご | 熱量 149 Kcal 蛋白質 7.2 g 脂質 6.1 g 炭水化物 18.0 g 食塩相当量 1.4 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。