

2026年
8月3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！

- ★赤魚の昆布茶焼（お弁当・ミニおかず）★小松菜の和風ナムル（おかず）
- ★揚げ鶏のレモンおろし（彩食八菜・ミニおかず）
- ★牛肉のうま辛炒め（お弁当・彩食八菜）
- ★野菜さつま揚げ煮（彩食八菜・ミニおかず）
- ★人参のごまナムル（お弁当）

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

	8/3 (月)	8/4 (火)	8/5 (水)	8/6 (木)	8/7 (金)
お弁当	新 赤魚の昆布茶焼 青菜ご飯 ポトフ風 カリフラワーのパセリマヨ わかめと玉子の塩だれ和え	新 牛肉のうま辛炒め 白飯 野菜コロッケ 昆布と豚肉の甘辛煮 胡瓜の酢の物	チンジャオロースと茹玉子 白飯 お魚つみれの和風あんかけ おかからとひじきの煮物 玉葱のトマトサラダ	鶏のこうじ味噌焼 生姜おかかご飯 高野豆腐とチンゲン菜あさりの玉子とじ 大豆とごぼうのゴママヨサラダ キャベツと高菜の和え物	骨 アジフライ ソース付 白飯 麻婆大根 ほうれん草の生姜風味お浸し 新 人参のごまナムル
	熱量 443 Kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 11.5 g 炭水化物 67.9 g 食塩相当量 2.7 g	熱量 529 Kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 17.0 g 炭水化物 80.2 g 食塩相当量 2.5 g	熱量 487 Kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 12.1 g 炭水化物 72.2 g 食塩相当量 3.3 g	熱量 528 Kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 16.2 g 炭水化物 73.2 g 食塩相当量 2.9 g	熱量 536 Kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 16.8 g 炭水化物 76.8 g 食塩相当量 2.2 g
	<u>アレルギー</u> 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	<u>アレルギー</u> 小麦・牛肉・ごま・大豆・豚肉・りんご・ゼラチン	<u>アレルギー</u> 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	<u>アレルギー</u> かに・小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・りんご・魚醤(魚介類)	<u>アレルギー</u> 小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご・ゼラチン
おかず	霧島黒豚メンチカツ ソース付 里芋とさつま揚げの煮物 大麦若葉ペンネ 蓮根の煮炒め 新 小松菜の和風ナムル さつま芋のレモン煮	サワラのあごだし焼 じゃが芋と豚肉の煮物 春雨とひき肉の炒め物 大豆とごぼうのゴママヨサラダ 厚揚げのコチジャン煮 そら豆と小海老の黒胡椒炒め	牛肉の黒酢醤油炒め お魚厚揚げ煮 中華切干大根煮 なすの青じそ炒め おかからと春菊のマヨサラダ 南瓜のごま和え	赤魚の柚子胡椒マヨソース 高野豆腐と椎茸の煮物 ごぼうと肉そぼろの醤油炒め そら豆の白和え 2色ピーマンの旨味炒め 胡瓜の酢の物	鶏と根菜の甘辛炒め 骨 ホッケのカレー焼 さつま芋と豚肉のバター醤油 枝豆とコーンのサラダ 里芋の黒ごま味噌煮 人参のしりしり
	熱量 334 Kcal 蛋白質 10.3 g 脂質 14.1 g 炭水化物 44.2 g 食塩相当量 3.1 g	熱量 338 Kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 17.4 g 炭水化物 28.9 g 食塩相当量 3.2 g	熱量 350 Kcal 蛋白質 11.9 g 脂質 22.7 g 炭水化物 28.7 g 食塩相当量 3.1 g	熱量 498 Kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 33.9 g 炭水化物 33.1 g 食塩相当量 3.2 g	熱量 374 Kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 17.7 g 炭水化物 35.6 g 食塩相当量 3.6 g
	<u>アレルギー</u> 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご・ゼラチン	<u>アレルギー</u> えび・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	<u>アレルギー</u> 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	<u>アレルギー</u> 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	<u>アレルギー</u> 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご

8/3 (月)			8/4 (火)			8/5 (水)			8/6 (木)			8/7 (金)											
彩 食 八 菜	白身魚の煮付			新揚げ鶏のレモンおろし			サバのこうじ味噌焼			豚肉と小松菜のわさポン和え			新牛肉のうま辛炒め										
	ちくわとピーマンの和風焼そば			三角野菜揚げ煮			ゴーヤチャンプルー			新野菜さつま揚げ煮			白身フライ										
	豚肉と厚揚げの味噌炒め			ボンゴレビアンコ(あさり入)			中華切干大根煮			さつま芋とリンゴの甘酢煮			里芋の黒ごま味噌煮										
	蓮根の煮炒め			胡瓜の酢の物			カリフラワーのパセリマヨ			なすのだしカレー煮			ほうれん草の生姜風味お浸し										
	豆のトマトマリネ			ポテトサラダ			韓国風こんにゃく炒め			春雨とツナのマヨサラダ			じゃが芋のサラダ										
	麻婆なす			ひじき煮			白菜と安藝紫の和え物			蓮根と春菊の金平			厚揚げのコチジャン煮										
	おかからとベーコンのカレーマヨ			春雨とひき肉の炒め物			椎茸の炒め煮			そら豆の白和え			赤ピーマンのマリネ										
	わかめと玉子の塩だれ和え			さつま芋の甘煮			玉葱のトマトサラダ			キャベツと高菜の和え物			昆布豆										
熱量 402 Kcal			アレルギー			熱量 445 Kcal			アレルギー			熱量 473 Kcal			アレルギー								
蛋白質 20.9 g			小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご			蛋白質 18.8 g			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 14.4 g			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)			蛋白質 17.9 g			小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン		
脂質 21.2 g						脂質 29.7 g						脂質 26.7 g						脂質 26.6 g					
炭水化物 35.0 g						炭水化物 32.8 g						炭水化物 44.1 g						炭水化物 44.9 g					
食塩相当量 4.0 g						食塩相当量 4.0 g						食塩相当量 4.4 g						食塩相当量 4.6 g					

ミ ニ お か ず	新揚げ鶏のレモンおろし			牛肉と野菜のごましゃぶ風			骨マスの塩焼き			豚肉のソース炒め			新赤魚の昆布茶焼										
	ちくわとピーマンの和風焼そば			三角野菜揚げ煮			ゴーヤチャンプルー			新野菜さつま揚げ煮			麻婆大根										
	小松菜の煮物			ひじき煮			カリフラワーのパセリマヨ			大豆とごぼうのゴママヨサラダ			じゃが芋のサラダ										
	豆のトマトマリネ			さつま芋の甘煮			白菜と安藝紫の和え物			蓮根と春菊の金平			ほうれん草の生姜風味お浸し										
熱量 285 Kcal			アレルギー			熱量 194 Kcal			アレルギー			熱量 283 Kcal			アレルギー			熱量 180 Kcal			アレルギー		
蛋白質 12.3 g			小麦・卵・牛肉・さば・大豆・鶏肉・りんご			蛋白質 8.7 g			小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉			蛋白質 11.0 g			小麦・卵・ごま・大豆・豚肉・りんご			蛋白質 9.2 g			小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・豚肉・りんご		
脂質 16.6 g						脂質 11.5 g			脂質 12.7 g			脂質 19.9 g			脂質 17.2 g			脂質 10.0 g					
炭水化物 23.2 g						炭水化物 17.0 g			炭水化物 16.4 g			炭水化物 17.2 g			炭水化物 15.8 g			炭水化物 15.8 g					
食塩相当量 2.3 g						食塩相当量 2.1 g			食塩相当量 2.5 g			食塩相当量 2.7 g			食塩相当量 2.7 g			食塩相当量 1.9 g					

朝 食	骨ホッケのみりん焼			ハンバーグ			白身フライ			三角野菜揚げ煮			サワラのあごだし焼										
	カリフラワーのパセリマヨ			胡瓜の酢の物			おかからと春菊のマヨサラダ			春雨とツナのマヨサラダ			赤ピーマンのマリネ										
	蓮根の煮炒め			厚揚げのコチジャン煮			椎茸の炒め煮			ひじき煮			ほうれん草の生姜風味お浸し										
	里芋とさつま揚げの煮物			昆布と豚肉の甘辛煮			中華切干大根煮			ごぼうと肉そぼろの醤油炒め			麻婆大根										
熱量 153 Kcal			アレルギー			熱量 200 Kcal			アレルギー			熱量 191 Kcal			アレルギー			熱量 130 Kcal			アレルギー		
蛋白質 8.3 g			小麦・卵・ごま・大豆・りんご			蛋白質 7.8 g			小麦・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉			蛋白質 6.3 g			小麦・卵・牛肉・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご			蛋白質 9.9 g			小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・豚肉・りんご		
脂質 6.3 g						脂質 11.8 g			脂質 16.1 g			脂質 10.4 g			脂質 6.5 g			脂質 6.5 g					
炭水化物 16.0 g						炭水化物 17.3 g			炭水化物 17.9 g			炭水化物 20.3 g			炭水化物 10.0 g			炭水化物 10.0 g					
食塩相当量 1.9 g						食塩相当量 1.8 g			食塩相当量 1.5 g			食塩相当量 1.3 g			食塩相当量 1.3 g			食塩相当量 1.7 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。