

2025年

7月14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。→



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!

- ★アジ大葉フライ (お弁当) ★ナポリタン (彩食八菜・ミニおかず)
- ★ちくわとピーマンの和風焼そば (お弁当)
- ★とうもろこし天 (彩食八菜・ミニおかず)
- ★牛肉と野菜のごましゃぶ風 (おかず) ★味噌おから (おかず)
- ★なすのこうじ味噌 (お弁当)
- ★豚肉のバーベキューソース炒め (彩食八菜・ミニおかず)

### 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。  
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

7/14 (月)	7/15 (火)	7/16 (水)	7/17 (木)	7/18 (金)
----------	----------	----------	----------	----------

お弁当	豚肉と野菜のトマト煮 白飯 <b>新骨</b> アジ大葉フライ 高野豆腐の中華煮 白菜の甘酢和え	鶏の唐揚げ 白飯(梅干入) <b>新</b> ちくわとピーマンの和風焼そば カリフラワーの柚子ピクルス もやしの野沢菜昆布和え	<b>骨</b> サバの煮付 白飯 じゃが芋のそぼろ煮 春雨のサラダ わかめの梅風味	チキンソテーの和風ガーリックソース 白飯 里芋とさつま揚げの煮物 中華切干大根煮 胡瓜の酢の物	豚肉の柳川煮風 小豆ご飯 枝豆入生姜白揚げ煮 <b>新</b> なすのこうじ味噌 コールスロー
	熱量 521 Kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 17.8 g 炭水化物 75.3 g 食塩相当量 2.1 g	熱量 564 Kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 17.8 g 炭水化物 81.2 g 食塩相当量 2.9 g	熱量 464 Kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 11.9 g 炭水化物 74.9 g 食塩相当量 2.1 g	熱量 536 Kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 13.0 g 炭水化物 84.8 g 食塩相当量 2.9 g	熱量 490 Kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 16.7 g 炭水化物 69.9 g 食塩相当量 2.7 g
	<b>アレルギー</b> 小麦、卵、乳、牛肉、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ゼラチン	<b>アレルギー</b> 小麦、乳、牛肉、ごま、大豆、鶏肉	<b>アレルギー</b> 小麦、卵、ごま、さば、大豆、鶏肉	<b>アレルギー</b> 小麦、乳、牛肉、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン	<b>アレルギー</b> 小麦、卵、乳、牛肉、大豆、豚肉

おかず	鶏肉のkokoro炒め イカすり身の天ぷら なすのだしカレー煮 春雨の黒酢マリネ ひじき煮 人参の黒ごま和え	サバの塩焼 高野豆腐と椎茸の煮物 トマじゃが チンゲン菜のそぼろ炒め ツナと切干大根のサラダ キャベツのゆかり和え	<b>新</b> 牛肉と野菜のごましゃぶ風 栗かぼちゃコロッケ ボンゴレビアンコ(あさり入) 蓮根と春菊の金平 ひじきの白和え さつま芋の甘煮	肉じゃが お魚バーグ煮 <b>新</b> 味噌おから なすのトマト煮 大豆とごぼうのゴママヨサラダ 厚揚げのコチジャン煮	酢鶏 大根とさつま揚げの炒め煮と玉子焼 南瓜のクリーム煮 ほうれん草の青じそドレ和え こんにゃくの醤油煮 白菜のおかか和え
	熱量 360 Kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 15.2 g 炭水化物 39.1 g 食塩相当量 3.4 g	熱量 346 Kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 24.9 g 炭水化物 18.1 g 食塩相当量 2.8 g	熱量 337 Kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 15.6 g 炭水化物 36.2 g 食塩相当量 3.1 g	熱量 352 Kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 19.0 g 炭水化物 35.3 g 食塩相当量 3.3 g	熱量 451 Kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 23.8 g 炭水化物 44.2 g 食塩相当量 3.8 g
	<b>アレルギー</b> 小麦、卵、乳、いか、牛肉、ごま、さば、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ゼラチン	<b>アレルギー</b> 小麦、卵、乳、牛肉、さば、大豆、鶏肉、豚肉、りんご	<b>アレルギー</b> かに、小麦、卵、乳、牛肉、ごま、大豆	<b>アレルギー</b> 小麦、卵、いか、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、りんご	<b>アレルギー</b> 小麦、卵、乳、ごま、大豆、鶏肉、豚肉

	7/14 (月)	7/15 (火)	7/16 (水)	7/17 (木)	7/18 (金)				
彩食八菜	<b>牛肉とこんにゃくの味噌煮</b> お魚厚揚げ煮 <b>新</b> ナポリタン ひじき煮 おからと胡瓜のマヨサラダ そら豆と小海老の黒胡椒炒め 白菜の甘酢和え シュガーポテト	<b>鶏と根菜の甘辛炒め</b> <b>新</b> とうもろこし天 じゃが高菜 麻婆なす カリフラワーの柚子ピクルス ほうれん草の生姜風味お浸し ツナと切干大根のサラダ 人参の味噌炒め	<b>サバの昆布茶焼</b> ジャージャン麺風 ブロッコリーの豆乳ピリ辛クリーム煮 蓮根と春菊の金平 大根と人参の酢味噌和え 韓国風こんにゃく炒め キャベツと人参の醤油マヨサラダ わかめの梅風味	<b>黒酢鶏</b> 高野豆腐とチンゲン菜あさりの玉子とじ 中華切干大根煮 南瓜のミートソース煮 白菜のレモン漬 カレーペンネ 大豆とごぼうのゴママヨサラダ もやしの梅おかか和え	<b>新</b> 豚肉のバーベキューソース炒め 栗かぼちゃコロケ 冬瓜のツナ煮 コールスロー 春雨の黒酢マリネ 里芋の黒ごま味噌煮 そら豆とベーコンのソテー こんにゃくの醤油煮				
	熱量 422 Kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 18.4 g 炭水化物 47.8 g 食塩相当量 4.6 g	<b>アレルギー</b> えび、小麦、卵、乳、牛肉、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ゼラチン	熱量 410 Kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 18.6 g 炭水化物 45.3 g 食塩相当量 4.0 g	<b>アレルギー</b> 小麦、卵、いか、牛肉、ごま、さば、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ゼラチン	熱量 453 Kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 28.7 g 炭水化物 32.9 g 食塩相当量 4.0 g	<b>アレルギー</b> 小麦、卵、乳、牛肉、ごま、さば、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ゼラチン	熱量 554 Kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 30.3 g 炭水化物 48.5 g 食塩相当量 4.4 g	<b>アレルギー</b> かに、小麦、卵、乳、牛肉、ごま、さば、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ゼラチン	熱量 492 Kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 27.8 g 炭水化物 49.9 g 食塩相当量 3.3 g
ミニおかず	<b>牛肉とこんにゃくの味噌煮</b> お魚厚揚げ煮 <b>新</b> ナポリタン 白菜の甘酢和え	<b>鶏と根菜の甘辛炒め</b> <b>新</b> とうもろこし天 カリフラワーの柚子ピクルス ほうれん草の生姜風味お浸し	<b>骨</b> サバの煮付 じゃが芋のそぼろ煮 春雨のサラダ わかめの梅風味	<b>黒酢鶏</b> 高野豆腐とチンゲン菜あさりの玉子とじ 南瓜のミートソース煮 もやしの梅おかか和え	<b>新</b> 豚肉のバーベキューソース炒め 枝豆入生姜白揚げ煮 コールスロー そら豆とベーコンのソテー				
	熱量 203 Kcal 蛋白質 10.5 g 脂質 7.8 g 炭水化物 23.8 g 食塩相当量 3.0 g	<b>アレルギー</b> 小麦、卵、乳、牛肉、ごま、大豆、豚肉	熱量 235 Kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 8.2 g 炭水化物 28.5 g 食塩相当量 2.3 g	<b>アレルギー</b> 小麦、卵、いか、さば、大豆、鶏肉	熱量 197 Kcal 蛋白質 9.2 g 脂質 9.9 g 炭水化物 20.4 g 食塩相当量 2.0 g	<b>アレルギー</b> 小麦、卵、ごま、さば、大豆、鶏肉	熱量 328 Kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 16.3 g 炭水化物 31.6 g 食塩相当量 2.8 g	<b>アレルギー</b> かに、小麦、卵、乳、牛肉、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、りんご	熱量 262 Kcal 蛋白質 9.4 g 脂質 17.0 g 炭水化物 20.2 g 食塩相当量 1.9 g
朝食	<b>ごぼう天煮</b> 炊合せ、玉子焼 お味噌汁(あさり) そら豆と小海老の黒胡椒炒め おからと胡瓜のマヨサラダ	<b>カレイ磯辺揚げ</b> 白スパ、玉子焼 お味噌汁(わかめ) ほうれん草の生姜風味お浸し カリフラワーの柚子ピクルス	<b>骨</b> サバの塩焼 金平ごぼう、玉子焼 お味噌汁(合わせ) じゃが芋のそぼろ煮 大根と人参の酢味噌和え	<b>白身フライ</b> 赤スパ、玉子焼 お味噌汁(あさり) 中華切干大根煮 大豆とごぼうのゴママヨサラダ	<b>豆腐ハンバーグ</b> ひじき蓮根、玉子焼 お味噌汁(わかめ) こんにゃくの醤油煮 ポテトサラダ				
	熱量 229 Kcal 蛋白質 10.9 g 脂質 12.2 g 炭水化物 20.6 g 食塩相当量 3.0 g	<b>アレルギー</b> えび、小麦、卵、乳、牛肉、ごま、さば、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ゼラチン	熱量 214 Kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 9.0 g 炭水化物 20.3 g 食塩相当量 3.0 g	<b>アレルギー</b> 小麦、卵、さば、大豆	熱量 201 Kcal 蛋白質 9.2 g 脂質 11.1 g 炭水化物 17.1 g 食塩相当量 2.9 g	<b>アレルギー</b> 小麦、卵、ごま、さば、大豆、鶏肉	熱量 274 Kcal 蛋白質 10.3 g 脂質 17.0 g 炭水化物 20.9 g 食塩相当量 3.0 g	<b>アレルギー</b> 小麦、卵、乳、牛肉、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ゼラチン	熱量 168 Kcal 蛋白質 7.3 g 脂質 8.1 g 炭水化物 17.5 g 食塩相当量 3.0 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。