

2026年
3月23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!

- ★牛肉のスタミナ炒め (お弁当) ★メバルのだし焼 (彩食八菜)
- ★タラの天ぷら (ミニおかず) ★赤魚のあごだし焼 (おかず)
- ★鶏肉の中華炒め (彩食八菜・ミニおかず)
- ★グリンピースの玉子サラダ (お弁当・彩食八菜・ミニおかず)
- ★玉葱とめかぶのだしおかか (おかず) ★牛肉の味噌炒め (彩食八菜)

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

	3/23 (月)	3/24 (火)	3/25 (水)	3/26 (木)	3/27 (金)
お弁当	新 牛肉のスタミナ炒め 雑穀ご飯 三角野菜揚げ煮 青梗菜と魚肉ソーセージのクリーム煮 こんにゃくと玉葱の酢味噌和え	骨 イワシフライ ソース付 白飯 じゃが芋とちくわの磯辺煮 小松菜の煮物 大豆のそぼろ味噌	鶏のこうじ味噌焼 高菜ご飯 里芋とさつま揚げの煮物 ポテトサラダ もやしとニラの玉子炒め	八宝菜 白飯 くわい入つくね煮 2色ピーマンの旨味炒め 新 グリンピースの玉子サラダ	肉じゃが 白飯 とうもろこし天 わかめと春雨のおろし和え 蓮根ミートチーズ
	熱量 415 Kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 10.6 g 炭水化物 64.9 g 食塩相当量 2.1 g	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・豚肉	熱量 583 Kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 19.0 g 炭水化物 82.3 g 食塩相当量 2.3 g	アレルゲン 小麦・卵・牛肉・さば・大豆・豚肉・もも・りんご	熱量 486 Kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 12.6 g 炭水化物 75.8 g 食塩相当量 3.0 g
おかず	鶏肉の生姜焼 里芋とさつま揚げの煮物 かぶのクリーム煮 チンゲン菜のピリ辛和え なすのトマト煮 シュガーポテト	豚肉の焼肉炒め じゃが芋とイカのうま煮 水ぎょうざの玉葱黒酢あん 枝豆とコーンのサラダ 高野豆腐とひじきの煮物 白菜と安藝紫の和え物	新 赤魚のあごだし焼 ジャージャン麺風 厚揚げと魚肉ソーセージのチリマヨ和え 赤ピーマンのマリネ 卵の花 甘辛蓮根	黒毛和牛メンチカツ ソース付 大根と豚肉の塩麹煮 じゃが芋とちくわの磯辺煮 新 玉葱とめかぶのだしおかか からし菜と豆腐の炒め煮 人参のしりしり	サワラのこうじ味噌焼 さつま芋の甘辛煮 カリフラワーの柚子胡椒ポン酢 ひじきと厚揚げの煮物 じゃが芋とりんごのマヨサラダ こんにゃくの醤油煮
	熱量 357 Kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 18.1 g 炭水化物 33.7 g 食塩相当量 2.8 g	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・オレノジ・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	熱量 369 Kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 20.8 g 炭水化物 33.6 g 食塩相当量 3.6 g	アレルゲン 小麦・卵・いか・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	熱量 344 Kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 13.3 g 炭水化物 38.4 g 食塩相当量 3.3 g

	3/23 (月)	3/24 (火)	3/25 (水)	3/26 (木)	3/27 (金)
彩 食 八 菜	豚肉と野菜のトマト煮 新 メバルのだし焼 ごぼうとちくわのチーズ金平 大麦若葉ペンネ おからと胡瓜のマヨサラダ からし菜と豆腐の炒め煮 こんにゃくと玉葱の酢味噌和え シュガーポテト	白身魚の煮付 キャベツと豆腐のチャンプルー 南瓜の肉味噌あん 揚げじゃがの醤油バター煮 枝豆とコーンのサラダ 里芋のゆず煮 なすのバンバンジー風 甘辛蓮根	新 鶏肉の中華炒め イカすり身の天ぷら ブロccoliの豆乳ピリ辛クリーム煮 切干大根煮 赤ピーマンのマリネ 厚揚げと小松菜の煮物 ごぼうとひじきのサラダ もやしとニラの玉子炒め	骨 アジフライ ソース付 大根と豚肉の塩麴煮 里芋のうま煮 なすの高菜炒め 新 グリンピースの玉子サラダ 蒸し鶏と春雨のスープ煮 中華セロリ 玉葱とコーンのバター炒め	新 牛肉の味噌炒め お魚がんと煮 さつま芋の甘辛煮 ペンネと胡瓜のサラダ そら豆の白和え 蓮根ミートチーズ 高野豆腐とひじきの煮物 大豆の甘煮
	熱量 492 Kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 27.3 g 炭水化物 46.8 g 食塩相当量 4.2 g アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・豚肉・りんご	熱量 410 Kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 20.6 g 炭水化物 38.2 g 食塩相当量 3.3 g アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・豚肉・りんご	熱量 439 Kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 20.8 g 炭水化物 44.0 g 食塩相当量 4.3 g アレルギー 小麦・卵・乳成分・いか・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	熱量 455 Kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 26.0 g 炭水化物 41.8 g 食塩相当量 3.5 g アレルギー 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご・魚醤(魚介類)	熱量 448 Kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 23.3 g 炭水化物 42.1 g 食塩相当量 4.2 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・ゼラチン
ミ ニ お か ず	新 天ぷら(タラ・海老・野菜)天つゆ 三角野菜揚げ煮 からし菜と豆腐の炒め煮 こんにゃくと玉葱の酢味噌和え	豚肉の加工黒糖煮と茹玉子 じゃが芋とちくわの磯辺煮 なすのバンバンジー風 甘辛蓮根	牛肉の生姜炒め イカすり身の天ぷら 厚揚げと小松菜の煮物 ポテトサラダ	サワラの昆布茶焼 里芋のうま煮 新 グリンピースの玉子サラダ 玉葱とコーンのバター炒め	新 鶏肉の中華炒め お魚がんと煮 わかめと春雨のおろし和え 大豆の甘煮
	熱量 263 Kcal 蛋白質 12.1 g 脂質 13.3 g 炭水化物 24.6 g 食塩相当量 2.6 g アレルギー えび・小麦・卵・大豆	熱量 230 Kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 11.0 g 炭水化物 19.0 g 食塩相当量 2.4 g アレルギー 小麦・卵・ごま・大豆・豚肉	熱量 261 Kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 11.2 g 炭水化物 28.9 g 食塩相当量 2.2 g アレルギー 小麦・卵・乳成分・いか・牛肉・大豆・鶏肉	熱量 201 Kcal 蛋白質 11.1 g 脂質 10.0 g 炭水化物 20.6 g 食塩相当量 1.8 g アレルギー 小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・りんご	熱量 229 Kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 10.1 g 炭水化物 18.0 g 食塩相当量 2.5 g アレルギー 小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・ゼラチン
朝 食	白身フライ 赤スパ、玉子焼 お味噌汁(わかめ) からし菜と豆腐の炒め煮 こんにゃくと玉葱の酢味噌和え	豆腐ハンバーグ ひじき蓮根、玉子焼 お味噌汁(あさり) じゃが芋とイカのうま煮 大豆のそぼろ味噌	骨 焼鮭 切干大根煮、玉子焼 お味噌汁(合わせ) 里芋とさつま揚げの煮物 赤ピーマンのマリネ	骨 サバの西京焼 金平ごぼう、玉子焼 お味噌汁(わかめ) 大根と豚肉の塩麴煮 中華セロリ	照焼ハンバーグ 焼きそば、玉子焼 お味噌汁(あさり) ひじきと厚揚げの煮物 こんにゃくの醤油煮
	熱量 214 Kcal 蛋白質 9.3 g 脂質 11.6 g 炭水化物 18.6 g 食塩相当量 2.8 g アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆	熱量 210 Kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 9.2 g 炭水化物 21.0 g 食塩相当量 3.4 g アレルギー 小麦・卵・乳成分・いか・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉	熱量 183 Kcal 蛋白質 10.4 g 脂質 8.3 g 炭水化物 17.5 g 食塩相当量 3.4 g アレルギー 小麦・卵・さけ・さば・大豆・りんご	熱量 242 Kcal 蛋白質 10.7 g 脂質 15.8 g 炭水化物 14.8 g 食塩相当量 2.7 g アレルギー 小麦・卵・オレンジ・ごま・さば・大豆・豚肉	熱量 183 Kcal 蛋白質 7.9 g 脂質 8.3 g 炭水化物 20.8 g 食塩相当量 3.5 g アレルギー 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご

- 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。