

2026年
5月4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!

- ★小松菜と玉子のごま酢和え(おかず)
- ★厚揚げと椎茸の甘辛煮(お弁当・彩食八菜・ミニおかず)
- ★白身魚の生姜焼(彩食八菜・ミニおかず)
- ★豚肉のさっぱり炒め(おかず) ★ホッケの香草焼(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

	5/4 (月)	5/5 (火)	5/6 (水)	5/7 (木)	5/8 (金)
お弁当	豚肉のプルコギ風 白飯(梅干入) さつま揚げ 生姜風味の切干大根 わかめと玉子のごまだれ和え	骨 アジフライ ソース付 コーンご飯 新 厚揚げと椎茸の甘辛煮 春雨の中華炒め コーヒーゼリー	肉野菜炒め 白飯 いわしバーグ なすのごま和え 胡瓜の酢の物	タンドリーチキン 白飯 蓮根とちくわの甘辛煮 高野豆腐とひじきの煮物 白菜の赤しそ漬	骨 新 ホッケの香草焼 とり五目ご飯 ほうれん草とツナのクリームペンネ 枝豆のおろし和え もやしとニラの玉子炒め
	熱量 491 Kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 16.3 g 炭水化物 71.5 g 食塩相当量 2.9 g	アレルギー 小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉	熱量 571 Kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 18.1 g 炭水化物 82.0 g 食塩相当量 2.5 g	アレルギー 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	熱量 490 Kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 12.5 g 炭水化物 75.6 g 食塩相当量 2.7 g
おかず	新 サバの昆布茶焼 豆乳クリーム煮 ピーマンとさつま揚げの炒め煮 麻婆春雨 新 小松菜と玉子のごま酢和え 味噌こんにゃく	牛肉とじゃが芋の味噌バター炒め煮 骨 アジ大葉フライ ゴーヤチャンプルー なす南蛮 ごぼうと枝豆の大麦若葉マヨ コーヒーゼリー	赤魚のゆうあん焼 ジャージャン麺風 さつま芋とリンゴの甘酢煮 ツナと切干大根のサラダ 郷 大豆のぎすけ煮 南瓜のごま和え	新 豚肉のさっぱり炒め お魚バーグ煮 春雨とひき肉の炒め物 おからと胡瓜のマヨサラダ 蓮根と春菊の金平 ほうれん草のお浸し	チキンカツカレー 大根とちくわの醤油麹煮 里芋のそぼろ煮 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 白菜と安藝紫の和え物
	熱量 367 Kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 21.7 g 炭水化物 30.7 g 食塩相当量 3.7 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	熱量 386 Kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 19.9 g 炭水化物 40.2 g 食塩相当量 2.9 g	熱量 385 Kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 16.1 g 炭水化物 42.2 g 食塩相当量 3.0 g	熱量 322 Kcal 蛋白質 12.7 g 脂質 20.6 g 炭水化物 23.7 g 食塩相当量 3.0 g

	5/4 (月)	5/5 (火)	5/6 (水)	5/7 (木)	5/8 (金)
彩 食 八 菜	牛肉のシシリアン風 マヨネーズ付 栗かぼちゃコロッセ ピーマンとさつま揚げの炒め煮 カリフラワーのベーコン炒め そら豆の白和え 厚揚げと小松菜の煮物 なすのにんにく黒酢 わかめと玉子の塩だれ和え	サワラのこうじ味噌焼 じゃが芋と豚肉の煮物 春雨の中華炒め 里芋のそぼろ煮 ごぼうと枝豆の大麦若葉マヨ 2色ピーマンの旨味炒め 南瓜のごま和え コーヒーゼリー	チキンカツカレー キャベツと豆腐のチャンプルー ボンゴレビアンコ(あさり入) 味噌こんにゃく 胡瓜の酢の物 卵の花 ツナと切干大根のサラダ 白菜と安藝紫の和え物	新 白身魚の生姜焼 さつま芋と豚肉のバター醤油 里芋のクリーム煮 高野豆腐とひじきの煮物 グリンピースの玉子サラダ 蓮根と春菊の金平 アップルコールスロー 人参の味噌炒め	豚肉の焼肉炒め とうもろこし天 新 厚揚げと椎茸の甘辛煮 麻婆なす 春雨と野菜のマヨサラダ ほうれん草の生姜風味お浸し こんにゃくと玉葱の酢味噌和え もやしとニラの玉子炒め
	熱量 434 Kcal アレルギー 蛋白質 15.1 g 脂質 26.1 g 炭水化物 37.8 g 食塩相当量 3.5 g	アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご	熱量 410 Kcal アレルギー 蛋白質 21.2 g 脂質 18.4 g 炭水化物 46.2 g 食塩相当量 3.8 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	熱量 503 Kcal アレルギー 蛋白質 18.8 g 脂質 28.8 g 炭水化物 44.1 g 食塩相当量 4.0 g
ミ ニ お か ず	豚肉の焼肉炒め 栗かぼちゃコロッセ カリフラワーのベーコン炒め わかめと玉子の塩だれ和え	新 白身魚の生姜焼 じゃが芋と豚肉の煮物 春雨の中華炒め コーヒーゼリー	バンバンジー いわしバーグ なすのごま和え 白菜と安藝紫の和え物	黒毛和牛メンチカツ ソース付 蓮根とちくわの甘辛煮 高野豆腐とひじきの煮物 グリンピースの玉子サラダ	骨 サバの西京焼 新 厚揚げと椎茸の甘辛煮 ほうれん草の生姜風味お浸し もやしとニラの玉子炒め
	熱量 311 Kcal アレルギー 蛋白質 9.5 g 脂質 21.1 g 炭水化物 22.1 g 食塩相当量 2.1 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	熱量 171 Kcal アレルギー 蛋白質 13.1 g 脂質 4.9 g 炭水化物 21.8 g 食塩相当量 1.9 g	アレルギー 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉	熱量 293 Kcal アレルギー 蛋白質 8.9 g 脂質 16.3 g 炭水化物 28.4 g 食塩相当量 2.2 g
朝 食	カレーの天ぷら 小松菜と玉子のごま酢和え 味噌こんにゃく ピーマンとさつま揚げの炒め煮	鶏団子 ごぼうと枝豆の大麦若葉マヨ 春雨の中華炒め 里芋のそぼろ煮	骨 サバの昆布茶焼 胡瓜の酢の物 卵の花 さつま芋とリンゴの甘酢煮	ごぼう天煮 グリンピースの玉子サラダ 切干大根煮 蓮根とちくわの甘辛煮	メバルのこうじ味噌焼 春雨と野菜のマヨサラダ ほうれん草の生姜風味お浸し 厚揚げと椎茸の甘辛煮
	熱量 172 Kcal アレルギー 蛋白質 10.1 g 脂質 8.6 g 炭水化物 14.6 g 食塩相当量 2.4 g	アレルギー 小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉	熱量 188 Kcal アレルギー 蛋白質 7.3 g 脂質 8.6 g 炭水化物 21.8 g 食塩相当量 1.5 g	アレルギー 小麦・ごま・さば・大豆・りんご	熱量 171 Kcal アレルギー 蛋白質 6.4 g 脂質 6.5 g 炭水化物 24.9 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。