

2025年
9月15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！

- ★切干大根の韓国風炒め(お弁当・彩食八菜・ミニおかず)
- ★白菜のゆかり漬(おかず)
- ★コーンとピースのバター醤油(彩食八菜・ミニおかず)
- ★牛肉のトマトカレー炒め(彩食八菜・ミニおかず)
- ★白身魚のチリあんかけ(お弁当) ★チンゲン菜のピリ辛和え(おかず)

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。
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

9/15 (月)		9/16 (火)		9/17 (水)		9/18 (木)		9/19 (金)	
お弁当	骨 サバの煮付 赤飯 小松菜と大根の中華うま煮 ひじき蓮根の煮物 ピンク大福	鶏とじゃが芋の甘酢炒め 白飯 枝豆入生姜白揚げ煮 新 切干大根の韓国風炒め もやしの青じそ風味		豚肉のレモン醤油炒め しそ風味広島菜ご飯 じゃが芋とちくわの磯辺煮と玉子焼 ペンネと胡瓜のサラダ ほうれん草のごま和え		牛肉と野菜のごましゃぶ風 白飯 白身フライ 大根の和風かき玉煮 人参の黒酢漬		新 白身魚のチリあんかけ 白飯 高野豆腐と椎茸の煮物 わかめと春雨のおろし和え ひじきサラダ	
	熱量 496 Kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 15.4 g 炭水化物 73.2 g 食塩相当量 2.9 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 488 Kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 8.9 g 炭水化物 79.1 g 食塩相当量 2.9 g		アレルギー 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・豚肉・りんご		熱量 478 Kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 12.2 g 炭水化物 75.5 g 食塩相当量 2.3 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	アレルギー 小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		アレルギー 小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		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		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	
	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	アレルギー 小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		アレルギー 小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		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		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	
おかず	牛肉のすき焼き風煮 骨 サバの塩焼 チーズ南瓜 なすの炒め煮 ブロッコリーの和風ツナマヨ ピンク大福	豚肉の生姜トマしゃぶ 白身フライ さつま芋のそぼろ煮 卵の花 ほうれん草の生姜風味お浸し 新 白菜のゆかり漬		サワラの昆布茶焼 ジャージャン麺風 キャベツと豆腐のチャンプルー なすのにんにく黒酢 椎茸のマヨソテー ピーマンのツナ炒め		白酢鶏 冬瓜とチンゲン菜のオイスター煮 春雨と小海老の塩だれ炒め コールスロー 里芋のたらこ煮 人参の黒ごま和え		みそ豚 三角野菜揚げ煮 ごぼうとちくわのチーズ金平 新 チンゲン菜のピリ辛和え 高野豆腐のだしカレー煮 枝豆とコーンのサラダ	
	熱量 369 Kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 20.2 g 炭水化物 30.7 g 食塩相当量 3.4 g	熱量 410 Kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 24.5 g 炭水化物 33.3 g 食塩相当量 3.2 g		熱量 340 Kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 16.2 g 炭水化物 32.1 g 食塩相当量 3.3 g		熱量 361 Kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 17.6 g 炭水化物 41.5 g 食塩相当量 3.3 g		熱量 335 Kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 21.6 g 炭水化物 25.4 g 食塩相当量 3.5 g	
	アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・さば・大豆・鶏肉・りんご	アレルギー 小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・りんご		アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		アレルギー えび・小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・ゼラチン		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	
	アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・さば・大豆・鶏肉・りんご	アレルギー 小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・りんご		アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		アレルギー えび・小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・ゼラチン		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	

	9/15（月）			9/16（火）			9/17（水）			9/18（木）			9/19（金）		
彩 食 八 菜	天ぷら（カレイ・海老・野菜）天つゆ 小松菜と大根の中華うま煮 里芋の黒ごま味噌煮 ひじき煮 赤ピーマンのマリネ なすの炒め煮 白菜のおかか和え ピンク大福			チンジャオロースと茹玉子 ごぼう天煮 揚げじゃが芋のデミチーズ もやしの青じそ風味 ツナと切干大根のサラダ 厚揚げのコチジャン煮 卵の花 新 コーンとピースのバター醤油			新 牛肉のトマトカレー炒め ホタテ風味コロッケ 大根と豚肉の塩麴煮 きんぴらごぼう なすのにんにく黒酢 南瓜のクリーム煮 春雨と野菜のマヨサラダ ほうれん草のごま和え			赤魚の照焼 豆腐ハンバーグ ごぼうと豚肉のしぐれ煮 郷 大豆のぎすけ煮 里芋のたらこ煮 蓮根のピリ辛味噌金平 じゃが芋のサラダ 人参の黒酢漬			チキンソテーのミートソース ピーマンとさつま揚げの炒め煮と玉子焼 新 切干大根の韓国風炒め わかめと春雨のおろし和え こんにゃくと玉葱の酢味噌和え 高野豆腐のだしカレー煮 人参と蓮根のゴママヨサラダ シュガーポテト		
	熱量	456 Kcal	アレルギー	熱量	480 Kcal	アレルギー	熱量	466 Kcal	アレルギー	熱量	448 Kcal	アレルギー	熱量	453 Kcal	アレルギー
	蛋白質	18.0 g	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	蛋白質	25.6 g	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご・ゼラチン	蛋白質	17.5 g	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・豚肉・りんご	蛋白質	25.2 g	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	蛋白質	21.9 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
	脂質	24.0 g		脂質	26.4 g		脂質	26.4 g		脂質	22.4 g		脂質	22.3 g	
	炭水化物	44.5 g		炭水化物	37.9 g		炭水化物	42.4 g		炭水化物	41.3 g		炭水化物	41.7 g	
	食塩相当量	4.5 g		食塩相当量	4.4 g		食塩相当量	3.9 g		食塩相当量	3.6 g		食塩相当量	3.6 g	
ミ ニ お か ず	骨 サバの煮付 小松菜と大根の中華うま煮 ひじき煮 ピンク大福			チンジャオロースと茹玉子 枝豆入生姜白揚げ煮 もやしの青じそ風味 新 コーンとピースのバター醤油			新 牛肉のトマトカレー炒め じゃが芋とちくわの磯辺煮と玉子焼 春雨と野菜のマヨサラダ ほうれん草のごま和え			赤魚の照焼 白身フライ じゃが芋のサラダ 郷 大豆のぎすけ煮			チキンソテーのミートソース 高野豆腐と椎茸の煮物 新 切干大根の韓国風炒め こんにゃくと玉葱の酢味噌和え		
	熱量	237 Kcal	アレルギー	熱量	200 Kcal	アレルギー	熱量	224 Kcal	アレルギー	熱量	318 Kcal	アレルギー	熱量	243 Kcal	アレルギー
	蛋白質	10.6 g	小麦・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	蛋白質	16.7 g	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	蛋白質	11.0 g	小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・りんご	蛋白質	19.1 g	小麦・卵・ごま・さば・大豆・りんご	蛋白質	15.4 g	小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
	脂質	14.3 g		脂質	9.2 g		脂質	12.8 g		脂質	17.1 g		脂質	11.3 g	
	炭水化物	18.2 g		炭水化物	14.6 g		炭水化物	17.5 g		炭水化物	24.4 g		炭水化物	21.2 g	
	食塩相当量	1.5 g		食塩相当量	3.0 g		食塩相当量	2.3 g		食塩相当量	1.9 g		食塩相当量	2.1 g	
朝 食	サワラのごま味噌焼 蓮根煮炒め、玉子焼 お味噌汁（あさり） 小松菜の煮物 チーズ南瓜			白身魚と豆腐のしんじょ煮 チンゲン菜、玉子焼 お味噌汁（わかめ） 切干大根の韓国風炒め もやしの青じそ風味			骨 焼鮭 蓮根煮炒め、玉子焼 お味噌汁（合わせ） キャベツと豆腐のチャンプルー ペンネと胡瓜のサラダ			ごぼう天煮 炊合せ、玉子焼 お味噌汁（あさり） 冬瓜とチンゲン菜のオイスター煮 じゃが芋のサラダ			カレイ磯辺揚げ 白スパ、玉子焼 お味噌汁（わかめ） ピーマンとさつま揚げの炒め煮 こんにゃくと玉葱の酢味噌和え		
	熱量	198 Kcal	アレルギー	熱量	145 Kcal	アレルギー	熱量	235 Kcal	アレルギー	熱量	211 Kcal	アレルギー	熱量	210 Kcal	アレルギー
	蛋白質	12.3 g	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・りんご	蛋白質	7.7 g	小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・豚肉・やまいも	蛋白質	11.5 g	小麦・卵・ごま・さけ・大豆・豚肉・りんご	蛋白質	7.7 g	小麦・卵・ごま・さば・大豆・鶏肉・りんご	蛋白質	11.6 g	小麦・卵・大豆
	脂質	9.8 g		脂質	6.6 g		脂質	14.3 g		脂質	12.3 g		脂質	8.7 g	
	炭水化物	17.1 g		炭水化物	14.9 g		炭水化物	15.5 g		炭水化物	19.1 g		炭水化物	21.9 g	
	食塩相当量	3.2 g		食塩相当量	3.0 g		食塩相当量	3.4 g		食塩相当量	3.0 g		食塩相当量	2.9 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。