

2026年

2月9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！

★太麺皿うどん(おかず・彩食八菜・ミニおかず)

★菜の花のからし和え(お弁当・おかず)

★牛肉の黒酢醤油炒め(おかず) ★牛肉のプルコギ風炒め(彩食八菜)

★鶏肉の生姜炒め(お弁当・ミニおかず) ★赤魚のこうじ味噌焼(お弁当)

★オムレツの海老クリームソース(彩食八菜・ミニおかず)

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

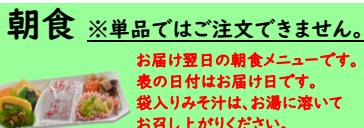
| | |
|------|--------|
| 500W | 約1分30秒 |
| 700W | 約1分20秒 |

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

| | |
|------|------|
| 500W | 約50秒 |
| 700W | 約40秒 |

2/9 (月)

2/10 (火)

2/11 (水)

2/12 (木)

2/13 (金)

お弁当**鶏の山賊焼**

ちらし寿司

大根の海老だし煮

胡瓜と木耳のごま和え

豆花風

白身魚のチリあん

白飯

鶏じやが

切干大根と大豆の煮物

新 菜の花のからし和え**豚肉の柚子胡椒炒め**

広島菜おかかご飯

三角野菜揚げ煮

青梗菜と魚肉ソーセージのクリーム煮

コーヒーゼリー

新 赤魚のこうじ味噌焼

白飯(梅干入)

野菜の中華炒め

なすのバンバンジー風

高菜もやし

新 鶏肉の生姜炒め

白飯

栗かぼちゃコロッケ

小松菜とちくわのごま油炒め

枝豆とコーンのサラダ

熱量 424 Kcal アレルゲン

蛋白質 15.2 g

脂質 9.8 g

炭水化物 69.2 g

食塩相当量 3.3 g

熱量 547 Kcal アレルゲン

蛋白質 18.4 g

脂質 14.2 g

炭水化物 86.0 g

食塩相当量 2.9 g

熱量 516 Kcal アレルゲン

蛋白質 13.5 g

脂質 17.2 g

炭水化物 76.4 g

食塩相当量 3.4 g

熱量 438 Kcal アレルゲン

蛋白質 15.7 g

脂質 11.1 g

炭水化物 68.9 g

食塩相当量 2.8 g

熱量 537 Kcal アレルゲン

蛋白質 21.0 g

脂質 14.4 g

炭水化物 79.6 g

食塩相当量 2.0 g

おかず**新 太麺皿うどん**

お魚バーグ煮

かぶのクリーム煮

南瓜のミートソース煮

大根とリンゴのマリネ

豆花風

新 牛肉の黒酢醤油炒め

お魚厚揚げ煮

大麦若葉ペンネ

じゃが芋のサラダ

蓮根と春菊の金平

昆布豆

サバの照焼

根菜の煮物

麻婆なす

春雨の中華炒め

からし菜と豆腐の炒め煮

コーヒーゼリー

鶏とじやが芋のトマト煮

骨 アジ大葉フライ

中華切干大根煮

小松菜とちくわのごま油炒め

おからとひじきの煮物

白菜の甘酢和え

サワラの昆布茶焼

ジャージャン麺風

里芋のうま煮

なすのごま和え

チーズ南瓜

新 菜の花のからし和え

熱量 411 Kcal アレルゲン

蛋白質 16.0 g

脂質 19.7 g

炭水化物 46.2 g

食塩相当量 3.6 g

熱量 323 Kcal アレルゲン

蛋白質 15.3 g

脂質 16.7 g

炭水化物 31.1 g

食塩相当量 3.1 g

熱量 334 Kcal アレルゲン

蛋白質 14.8 g

脂質 20.8 g

炭水化物 26.6 g

食塩相当量 2.5 g

熱量 408 Kcal アレルゲン

蛋白質 21.3 g

脂質 22.5 g

炭水化物 31.5 g

食塩相当量 3.5 g

熱量 335 Kcal アレルゲン

蛋白質 18.5 g

脂質 14.5 g

炭水化物 36.9 g

食塩相当量 3.4 g

| | 2/9 (月) | 2/10 (火) | 2/11 (水) | 2/12 (木) | 2/13 (金) |
|------|--|--|---|---|--|
| 彩食八菜 | 新 太麺皿うどん 骨 サバの塩焼 ツナじやが なすのにんにく黒酢 大根の海老だし煮 ごぼうとひじきのサラダ 南瓜のミートソース煮 豆花風 | タラの煮付 栗かぼちゃコロッケ ごぼうと豚肉のしぐれ煮 切干大根と大豆の煮物 菜の花の白和え 味噌こんにゃく じゃが芋のサラダ キャベツの海苔和え | 新 牛肉のプルコギ風炒め 枝豆入生姜白揚げ煮 さつま芋の甘辛煮 青梗菜と魚肉ソーセージのクリーム煮 ペニンと胡瓜のサラダ 厚揚げのコチジャン煮 春雨の中華炒め コーヒーゼリー | 酢鶏 新 オムレツの海老クリームソース 大根のうま煮 白菜のおかか和え コールスロー おからとひじきの煮物 カリフラワーの柚子ピクルス 高菜もやし | 豚肉の生姜焼 クラムチャウダー(あさり入) チヂミ 麻婆豆腐 枝豆とコーンのサラダ なすのごま和え 切干大根と胡瓜の酢の物 人参の味噌炒め |
| | 熱量 517 Kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 27.8 g 炭水化物 52.3 g 食塩相当量 4.5 g | 熱量 449 Kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 23.8 g 炭水化物 40.9 g 食塩相当量 3.9 g | 熱量 409 Kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 21.4 g 炭水化物 39.6 g 食塩相当量 3.4 g | 熱量 489 Kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 26.5 g 炭水化物 46.1 g 食塩相当量 4.6 g | 熱量 448 Kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 27.4 g 炭水化物 38.2 g 食塩相当量 3.4 g |
| | アレルゲン えび・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 | アレルゲン 小麦・卵・乳成分・牛 肉・ごま・さば・大 豆・鶏肉・豚肉・りん ご | アレルゲン 小麦・卵・乳成分・牛 肉・ごま・大豆・鶏 肉・豚肉・りんご・ゼ ラチン | アレルゲン えび・小麦・卵・乳成 分・牛肉・ごま・さ ば・大豆・鶏肉・魚醤 (魚介類) | アレルゲン かい・小麦・卵・乳成 分・牛肉・ごま・大 豆・鶏肉・豚肉・りん ご |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

| ミニおかず | 新 太麺皿うどん 大根の海老だし煮 なすのにんにく黒酢 豆花風 | 骨 サバの昆布茶焼 栗かぼちゃコロッケ 切干大根と大豆の煮物 味噌こんにゃく | 新 鶏肉の生姜炒め 三角野菜揚げ煮 青梗菜と魚肉ソーセージのクリーム煮 コーヒーゼリー | 豚肉の焼肉炒め 新 オムレツの海老クリームソース 大根のうま煮 高菜もやし | 骨 イワシフライ ソース付 麻婆豆腐 小松菜とちくわのごま油炒め 枝豆とコーンのサラダ |
|-------|---|---|---|--|--|
| 朝食 | 熱量 258 Kcal 蛋白質 8.6 g 脂質 11.5 g 炭水化物 32.6 g 食塩相当量 2.4 g | 熱量 249 Kcal 蛋白質 9.6 g 脂質 15.7 g 炭水化物 17.5 g 食塩相当量 1.7 g | 熱量 215 Kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 8.6 g 炭水化物 21.2 g 食塩相当量 2.3 g | 熱量 233 Kcal 蛋白質 10.6 g 脂質 15.7 g 炭水化物 14.4 g 食塩相当量 2.4 g | 熱量 354 Kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 21.0 g 炭水化物 27.1 g 食塩相当量 2.2 g |
| | アレルゲン えび・小麦・卵・乳成 分・牛肉・ごま・さ ば・大豆・鶏肉・豚 肉・ゼラチン | アレルゲン 小麦・乳成分・さば・ 大豆・鶏肉 | アレルゲン 小麦・卵・乳成分・ご ま・大豆・鶏肉・豚肉 | アレルゲン えび・小麦・卵・乳成 分・牛肉・ごま・大 豆・鶏肉・豚肉・りん ご・魚醤(魚介類) | アレルゲン 小麦・卵・牛肉・ご ま・大豆・豚肉・もも・ りんご |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

| 朝食 | 骨 サバの西京焼 金平ごぼう、玉子焼 お味噌汁(わかめ) 小松菜と油揚げの菜焼き 大根とリンゴのマリネ | 照焼ハンバーグ 焼きそば、玉子焼 お味噌汁(あさり) ごぼうと豚肉のしぐれ煮 菜の花のからし和え | サワラのごま味噌焼 蓮根煮炒め、玉子焼 お味噌汁(合わせ) 根菜の煮物 ペニンと胡瓜のサラダ | 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) 中華切干大根煮 カリフラワーの柚子ピクルス | 骨 焼鮭 蓮根煮炒め、玉子焼 お味噌汁(あさり) 小松菜とちくわのごま油炒め ポテトサラダ |
|------|--|--|--|--|---|
| 彩食八菜 | 熱量 236 Kcal 蛋白質 10.6 g 脂質 14.7 g 炭水化物 15.3 g 食塩相当量 2.4 g | 熱量 215 Kcal 蛋白質 10.0 g 脂質 10.6 g 炭水化物 21.5 g 食塩相当量 3.5 g | 熱量 227 Kcal 蛋白質 11.6 g 脂質 12.7 g 炭水化物 17.9 g 食塩相当量 3.3 g | 熱量 167 Kcal 蛋白質 7.2 g 脂質 8.2 g 炭水化物 17.0 g 食塩相当量 2.8 g | 熱量 176 Kcal 蛋白質 10.2 g 脂質 8.4 g 炭水化物 15.4 g 食塩相当量 3.3 g |
| | アレルゲン 小麦・卵・オレンジ・ ごま・さば・大豆・り んご | アレルゲン 小麦・卵・乳成分・大 豆・鶏肉・豚肉・りん ご | アレルゲン 小麦・卵・ごま・大 豆・鶏肉・りんご・ゼ ラチン | アレルゲン 小麦・卵・乳成分・牛 肉・ごま・大豆・鶏 肉・豚肉・やまいも・ ゼラチン | アレルゲン 小麦・卵・乳成分・ご ま・さけ・大豆 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

●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ことがあります。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。