

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 ※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

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

熱量	424 Kcal	アレルギー
蛋白質	15.2 g	えび・小麦・卵・牛 肉・ごま・さば・大 豆・鶏肉・豚肉・ゼラ チン
脂質	9.8 g	
炭水化物	69.2 g	
食塩相当量	3.3 g	

白身魚のチリあん

白飯
鶏じゃが
切干大根と大豆の煮物
新 菜の花のからし和え

熱量	547 Kcal	アレルギー
蛋白質	18.4 g	小麦・卵・乳成分・ご ま・大豆・鶏肉・豚肉
脂質	14.2 g	
炭水化物	86.0 g	
食塩相当量	2.9 g	

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

熱量	516 Kcal	アレルギー
蛋白質	13.5 g	小麦・卵・乳成分・ご ま・大豆・豚肉
脂質	17.2 g	
炭水化物	76.4 g	
食塩相当量	3.4 g	

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

熱量	438 Kcal	アレルギー
蛋白質	15.7 g	小麦・卵・乳成分・牛 肉・ごま・大豆・鶏 肉・豚肉・ゼラチン・ 魚醤(魚介類)
脂質	11.1 g	
炭水化物	68.9 g	
食塩相当量	2.8 g	

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	537 Kcal	アレルギー
蛋白質	21.0 g	小麦・卵・乳成分・牛 肉・ごま・大豆・鶏 肉・りんご
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

熱量	411 Kcal	アレルギー
蛋白質	16.0 g	小麦・卵・乳成分・い か・牛肉・ごま・大 豆・鶏肉・豚肉・りん ご・ゼラチン
脂質	19.7 g	
炭水化物	46.2 g	
食塩相当量	3.6 g	

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

熱量	323 Kcal	アレルギー
蛋白質	15.3 g	小麦・卵・乳成分・牛 肉・ごま・大豆・豚 肉・りんご
脂質	16.7 g	
炭水化物	31.1 g	
食塩相当量	3.1 g	

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

熱量	334 Kcal	アレルギー
蛋白質	14.8 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	20.8 g	
炭水化物	26.6 g	
食塩相当量	2.5 g	

鶏とじゃが芋のトマト煮

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
おかからとひじきの煮物
白菜の甘酢和え

熱量	408 Kcal	アレルギー
蛋白質	21.3 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	22.5 g	
炭水化物	31.5 g	
食塩相当量	3.5 g	

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	335 Kcal	アレルギー
蛋白質	18.5 g	小麦・卵・乳成分・牛 肉・ごま・大豆・鶏 肉・豚肉・りんご・ゼ ラチン
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)			2/1 (水)			2/12 (木)			2/13 (金)						
彩 食 八 菜	新 太麺皿うどん			タラの煮付			新 牛肉のプルコギ風炒め			酢鶏			豚肉の生姜焼					
	骨 サバの塩焼			栗かぼちゃコロッケ			枝豆入生姜白揚げ煮			新 オムレツの海老クリームソース			クラムチャウダー（あさり入）					
	ツナじゃが			ごぼうと豚肉のしぐれ煮			さつま芋の甘辛煮			大根のうま煮			チヂミ					
	なすのにんにく黒酢			切干大根と大豆の煮物			青梗菜と魚肉ソーセージのクリーム煮			白菜のおかか和え			麻婆豆腐					
	大根の海老だし煮			菜の花の白和え			ペンネと胡瓜のサラダ			コールスロー			枝豆とコーンのサラダ					
	ごぼうとひじきのサラダ			味噌こんにゃく			厚揚げのコチジャン煮			おからとひじきの煮物			なすのごま和え					
南瓜のミートソース煮			じゃが芋のサラダ			春雨の中華炒め			カリフラワーの柚子ピクルス			切干大根と胡瓜の酢の物						
豆花風			キャベツの海苔和え			コーヒーゼリー			高菜もやし			人参の味噌炒め						
熱量 517 Kcal			アレルギー			熱量 449 Kcal			アレルギー			熱量 489 Kcal			アレルギー			
たんぱく質 20.1 g			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			たんぱく質 21.1 g			小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご			たんぱく質 19.7 g			かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご			
脂質 27.8 g						脂質 23.8 g						脂質 26.5 g			脂質 27.4 g			
炭水化物 52.3 g						炭水化物 40.9 g						炭水化物 46.1 g			炭水化物 38.2 g			
食塩相当量 4.5 g						食塩相当量 3.9 g						食塩相当量 4.6 g			食塩相当量 3.4 g			
ミ ニ お か ず	新 太麺皿うどん			骨 サバの昆布茶焼			新 鶏肉の生姜炒め			豚肉の焼肉炒め			骨 イワシフライ ソース付					
	大根の海老だし煮			栗かぼちゃコロッケ			三角野菜揚げ煮			新 オムレツの海老クリームソース			麻婆豆腐					
	なすのにんにく黒酢			切干大根と大豆の煮物			青梗菜と魚肉ソーセージのクリーム煮			大根のうま煮			小松菜とちくわのごま油炒め					
	豆花風			味噌こんにゃく			コーヒーゼリー			高菜もやし			枝豆とコーンのサラダ					
	熱量 258 Kcal			アレルギー			熱量 215 Kcal			アレルギー			熱量 233 Kcal			アレルギー		
	たんぱく質 8.6 g			えび・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン			たんぱく質 9.6 g			小麦・乳成分・さば・大豆・鶏肉			たんぱく質 10.6 g			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)		
脂質 11.5 g						脂質 15.7 g						脂質 15.7 g			脂質 21.0 g			
炭水化物 32.6 g						炭水化物 17.5 g						炭水化物 14.4 g			炭水化物 27.1 g			
食塩相当量 2.4 g						食塩相当量 1.7 g						食塩相当量 2.4 g			食塩相当量 2.2 g			
朝 食	骨 サバの西京焼			照焼ハンバーグ			サワラのごま味噌焼			白身魚と豆腐のしんじょ煮			骨 焼鮭					
	金平ごぼう、玉子焼			焼きそば、玉子焼			蓮根煮炒め、玉子焼			チンゲン菜、玉子焼			蓮根煮炒め、玉子焼					
	お味噌汁(わかめ)			お味噌汁(あさり)			お味噌汁(合わせ)			お味噌汁(わかめ)			お味噌汁(あさり)					
	小松菜と油揚げの菜焼き			ごぼうと豚肉のしぐれ煮			根菜の煮物			中華切干大根煮			小松菜とちくわのごま油炒め					
	大根とリンゴのマリネ			菜の花のからし和え			ペンネと胡瓜のサラダ			カリフラワーの柚子ピクルス			ポテトサラダ					
	熱量 236 Kcal			アレルギー			熱量 227 Kcal			アレルギー			熱量 176 Kcal			アレルギー		
たんぱく質 10.6 g			小麦・卵・オレンジ・ごま・さば・大豆・りんご			たんぱく質 10.0 g			小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご			たんぱく質 7.2 g			小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・やまいも・ゼラチン			
脂質 14.7 g						脂質 10.6 g						脂質 8.2 g			脂質 8.4 g			
炭水化物 15.3 g						炭水化物 21.5 g						炭水化物 17.0 g			炭水化物 15.4 g			
食塩相当量 2.4 g						食塩相当量 3.5 g						食塩相当量 2.8 g			食塩相当量 3.3 g			
「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。																		
・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。																		
「ミニおかず・朝食」は返却不要の容器です。																		
・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。																		