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。→



お献立表

マークの見方

新 ⇒ 新メニュー

骨にご注意ください

郷土料理

今週の新ダニューリ

★広島菜おかかご飯(お弁当) ★ホッケの塩焼(お弁当)

★タラの磯辺フライ(おかず)

★ハンバーグのきのこクリームソース(おかず・ミニおかず)

★人参の青じそ生姜和え(お弁当)

★マスの塩焼(彩食八菜・ミニおかず) ★胡瓜と生姜のゆずぽん酢(おかず)

★大麦若葉コールスロー (彩食八菜・ミニおかず)

お問い合わせ

(月~金:9:00~18:00)

0120-950-345











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

												!			
		11/24	(月)		11/25	(火)		11/26	(水)		11/27	(木)		11/28	(金)
	豚肉	のバーベキ	ューソース炒め	骨新	ホッケの	塩焼	牛肉	肉のピリキ	≒味噌炒め	骨 アジ	フライ :	ノース付	鶏の	山賊焼	
	新広島	菜おかかご	飯	白飯			白飯			白飯			もちタ	米入りきのこ	こご飯
	あさり	リと根菜の 。	未噌煮	さつま	ま芋の甘辛	煮	三角	野菜揚げ煮	.	高野	豆腐と椎茸	の煮物	ブロッ	コリーの豆乳	ピリ辛クリーム煮
お	高野.	豆腐の中華	煮	切干	大根とひじ	きの酢の物	小松	菜とちくわる	のごま油炒め	2色t	ピーマンの	旨味炒め	じゃか	が芋のたらこ	2煮
弁	金時	豆		ほうネ	れん草のご	ま和え	新人参	新 人参の青じそ生姜和え		枝豆とコーンのサラダ		もやしの野沢菜昆布和え			
当	熱量	536 Kcal		熱量	424 Kcal	<u>アレルゲン</u>	熱量	436 Kcal	<u>アレルゲン</u>	熱量	570 Kcal	<u>アレルゲン</u>	熱量	504 Kcal	<u>アレルゲン</u>
	蛋白質	16.1 g	かに·小麦·乳成分· 牛肉·ごま·大豆·鶏	蛋白質	14.2 g	小麦・卵・ごま・大 豆・鶏肉	蛋白質	15.0 g	小麦・牛肉・ごま・大	蛋白質	19.0 g	小麦·卵·牛肉·ご ま·大豆·鶏肉·もも・	蛋白質	18.7 g	えび·小麦·牛肉·ご ま·さば·大豆·鶏
	脂質	17.2 g	肉・豚肉・りんご・ゼ	脂質	8. I g	豆 為内	脂質	10.4 g	豆	脂質	18.6 g	りんご	脂質	14.3 g	肉・豚肉・ゼラチン
	炭水化物	78.6 g	ラチン	炭水化物	73.6 g		炭水化物	70. I g		炭水化物	80.0 g		炭水化物	76.3 g	
	食塩相当量	2.8 g		食塩相当量	2.2 g		食塩相当量	2.2 g		食塩相当量	2. I g		食塩相当量	3. I g	
	鶏肉	のねぎり		豚肉]と白菜の	オイマヨ炒め	赤魚	魚のしょう	ゆ麹焼	豚肉	ョのソース	ス炒め	新ハンバ	ヾーグのきの	こクリームソース
	豚肉	と厚揚げの	味噌炒め	新 タラの	の磯辺フライ	ſ	じゃれ	が芋と豚肉の	のチーズ煮	とうも	ろこし天		根菜	の加工黒糖	煮
	小松:	菜とちくわく	のごま油炒め	なすの	のこうじ味		高野	豆腐と椎茸	の煮物	里芋	とさつま揚	の煮物	昆布	と豚肉の甘	辛煮
٠,	じゃか	バ芋のサラク	ダ	南瓜	のミートソー	-ス煮	枝豆	とコーンのサ	サラダ	新胡瓜	と生姜のゆ	ずぽん酢	大根	とリンゴのマ	マリネ

お か

金時	豆		お
熱量	449 Kcal	<u>アレルゲン</u>	熱量
蛋白質	21.3 g	えび・小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大	蛋白質
脂質	29.2 g	豆・鶏肉・豚肉・りん	脂質
炭水化物	28.7 g	ご・ゼラチン	炭水化
食塩相当量	2.7 g		食塩相当

白菜の柚子風味和え

ブロッコリーの おからとひじ

18.3 g

19.4 g

29.9 q

3.3 g

炭水化物

食塩相当量

ミートソー	·ス煮	;
コリーの中	華ドレ和え	;
とひじきの	煮物	
355 Kcal	<u>アレルゲン</u>	熱量
18.3 g	小麦・卵・乳成分・牛	蛋白質
19.4 g	肉・ごま・さば・大 豆・鶏肉・豚肉・りん	脂質

ご・ゼラチン

ごぼ ピー **353** Kcal アレルゲン

23.9 g

18.4 g

27.7 g

2.8 g

炭水化物

食塩相当量

が芋と豚肉のチーズ煮	とうもろこ
5豆腐と椎茸の煮物	里芋とさ
i とコーンのサラダ	新 胡瓜と生
うと人参のごま煮	ひじき煮
マンの味噌炒め	人参の味
	i

)	少め	人参	の味噌炒め	
	<u>アレルゲン</u> 小麦・卵・乳成分・牛 肉・ごま・大豆・鶏 肉・豚肉・りんご	熱量 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当量	376 Kcal 11.7 g 24.2 g 31.3 g 3.3 g	<u>アレルゲン</u> 小麦・卵・いか・大 豆・鶏肉・豚肉・り ご
		区型旧口里	J. J 9	

もやしと赤ピーマンのカレーソテー ほうれん草のお浸し

		• • •	
	熱量	351 Kcal	アレルゲン
大 りん	蛋白質	14.6 g	小麦・卵・乳成分・牛 肉・ごま・大豆・鶏
りん	脂質	17.9 g	肉・こま・人豆・鶏肉・豚肉・豚肉・りんご
	炭水化物	35.5 g	
	食塩相当量	3. I g	
	·		

			11/24	(月)		11/25	(火)		11/26	(水)		11/27	(木)		11/28	(金)
		牛肉	りとごぼう	のしぐれ煮	サワ	ラの醤油	抽麹ソース	細切用	豚肉とじゃか	「芋のカレー炒め	チキ	シソテーの	のミートソース	タラ	の煮付	
		栗か	ぼちゃコロッ	ッケ	じゃか	(芋の加工	黒糖煮	骨新	マスの塩焼		里芋	とさつま揚	の煮物	さつま	ま芋の甘辛:	煮
		あさり	りと根菜のワ	未噌煮	野沢	菜としらすの	のペンネ	高野	豆腐と椎茸	の煮物	チヂ	₹		チース	ズ南瓜	
		じゃか	が芋のサラダ	グ	ごぼっ	うと人参のこ	ごま煮	シュー	-マイ		大豆	と蓮根の煮	物	かぶ	のクリーム煮	
采	1	なすの	のごま和え		切干	大根とひじ	きの酢の物	春雨	と野菜のマ	ヨサラダ	新大麦	若葉コール	スロー	おかり	らと胡瓜のつ	マヨサラダ
1	E	おかり	らとベーコン	ンのカレーマヨ	南瓜	のミートソー	-ス煮	小松	菜とちくわく	のごま油炒め		ピーマンの╏		厚揚	げと小松菜	の煮物
1		からし	し菜と豆腐の	の炒め煮	さつま	ま芋とリンコ	「のマヨサラダ	こんり	こゃくと玉葱	なの酢味噌和え	なす	南蛮		大根	とリンゴのマ	マリネ
茅		金時	豆		コーン	ンとピースの	つバター醤油	揚げ [、]	さつま芋の	甘辛和え	白菜	のおかか和	1 え	もやし	の野沢菜	昆布和え
Ħ	-	熱量	491 Kcal	アレルゲン	熱量	471 Kcal	アレルゲン	熱量	424 Kcal	アレルゲン	熱量	463 Kcal	アレルゲン	熱量	417 Kcal	アレルゲン
		蛋白質	18.4 g	かに・小麦・卵・乳成	蛋白質	18.8 g	小麦・卵・乳成分・牛	蛋白質	22. I g	えび・かに・小麦・ 卵・ごま・さけ・大豆・	蛋白質	20.5 g	小麦・卵・牛肉・ご	蛋白質	20.5 g	小麦・卵・乳成分・ご
		脂質	26.2 g	分·牛肉·ごま·大 豆·豚肉·りんご	脂質	21.9 g	肉・ごま・大豆・鶏 肉・豚肉・りんご	脂質	20.9 g	鶏肉・豚肉・りんご・	脂質	23.7 g	ま・大豆・鶏肉・豚 肉・りんご・ゼラチン	脂質	21.6 g	ま・大豆・鶏肉・豚 肉・りんご
		炭水化物	49.8 g		炭水化物	54.8 g		炭水化物	41.8 g	ゼラチン	炭水化物	43.7 g		炭水化物	38.8 g	
		食塩相当量	3.8 g		食塩相当量	3.5 g		食塩相当量	4.5 g		食塩相当量	3.5 g		食塩相当量	3. l g	
		豚肉	句のソース	く炒め	新ハン	ヾーグのきの	こクリームソース	鶏肉	の味噌	炒め	肉じ	ジャが		骨新	マスの塩	焼
11		あさり	りと根菜の雪	未噌煮	じゃか	(芋の加工	黒糖煮	三角.	野菜揚げ煮	Ĭ.	チヂ	₹		ブロッ	コリーの豆乳	ピリ辛クリーム煮
		高野.	豆腐の中華	煮	ごぼう	うと人参のこ	ごま煮	小松	菜とちくわく	のごま油炒め	新大麦	若葉コール	ノロー	じゃか	ヾ芋のたらこ	2煮
_	_	金時	豆		コーン	ンとピースの	Dバター醤油	揚げ	さつま芋の	甘辛和え	大豆	と蓮根の煮	物	もやし	の野沢菜	昆布和え
ŧ	2						, , ,		-				• • •	• •		
		熱量	255 Kcal	<u>アレルゲン</u>	熱量	290 Kcal	<u>アレルゲン</u>	熱量	212 Kcal	アレルゲン	熱量	305 Kcal	アレルゲン	熱量		<u>アレルゲン</u>
力		熱量蛋白質	255 Kcal 12.0 g	かに・小麦・乳成分・	熱量蛋白質		<u>アレルゲン</u> 小麦·卵·乳成分·牛			<u>アレルゲン</u> 小麦・ごま・大豆・鶏		305 Kcal 7.9 g	<u>アレルゲン</u> 小麦·卵·牛肉·大			小麦・ごま・さけ・さ
	ド	蛋白質 脂質		かに・小麦・乳成分・ 牛肉・ごま・大豆・鶏 肉・豚肉・りんご・ゼ	蛋白質脂質	290 Kcal	<u>アレルゲン</u>	蛋白質脂質	212 Kcal	アレルゲン	熱量 蛋白質 脂質		アレルゲン	熱量 蛋白質 脂質	180 Kcal	
	ド	蛋白質 脂質 炭水化物	12.0 g 15.7 g 19.2 g	かに・小麦・乳成分・ 牛肉・ごま・大豆・鶏	蛋白質 脂質 炭水化物	290 Kcal 12.3 g 14.0 g 31.6 g	<u>アレルゲン</u> 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏	蛋白質 脂質 炭水化物	212 Kcal 13.3 g 10.2 g 19.0 g	<u>アレルゲン</u> 小麦・ごま・大豆・鶏	熱量 蛋白質 脂質 炭水化物	7.9 g 17.3 g 33.4 g	<u>アレルゲン</u> 小麦·卵·牛肉·大	熱量 蛋白質 脂質 炭水化物	180 Kcal 11.5 g 7.1 g 20.9 g	小麦・ごま・さけ・さ
	ド	蛋白質 脂質	12.0 g 15.7 g	かに・小麦・乳成分・ 牛肉・ごま・大豆・鶏 肉・豚肉・りんご・ゼ	蛋白質脂質	290 Kcal 12.3 g 14.0 g	<u>アレルゲン</u> 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏	蛋白質脂質	2 2 Kcal 3.3 g 0.2 g	<u>アレルゲン</u> 小麦・ごま・大豆・鶏	熱量 蛋白質 脂質	7.9 g 17.3 g	<u>アレルゲン</u> 小麦·卵·牛肉·大	熱量 蛋白質 脂質	180 Kcal 11.5 g 7.1 g	小麦・ごま・さけ・さ
	ド	蛋白質脂質炭水化物食塩相当量	12.0 g 15.7 g 19.2 g 2.5 g	かに・小麦・乳成分・ 牛肉・ごま・大豆・鶏 肉・豚肉・りんご・ゼ ラチン	蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当量	290 Kcal 12.3 g 14.0 g 31.6 g 2.3 g	<u>アレルゲン</u> 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏	蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当量	212 Kcal 13.3 g 10.2 g 19.0 g 2.4 g	<u>アレルゲン</u> 小麦・ごま・大豆・鶏	熱量 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当量	7.9g 17.3g 33.4g 2.0g	アレルゲン 小麦·卵·牛肉·大豆・鶏肉·豚肉	熱量 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当量	180 Kcal 11.5 g 7.1 g 20.9 g	小麦・ごま・さけ・さ
	ド	蛋白質脂質炭水化物食塩相当量	12.0 g 15.7 g 19.2 g 2.5 g	かに・小麦・乳成分・ 牛肉・ごま・大豆・鶏 肉・豚肉・りんご・ゼ ラチン 子焼	蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当量 ごぼ 炊合	290 Kcal 12.3 g 14.0 g 31.6 g 2.3 g う天煮 せ、玉子焼	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉	蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カレイ 白ス	212 Kcal 13.3 g 10.2 g 19.0 g 2.4 g イ磯辺揚げ パ、玉子焼	<mark>アレルゲン</mark> 小麦·ごま·大豆·鶏 肉	熱量 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当量 サバ 金平	7.9g 17.3g 33.4g 2.0g の塩焼 ごぼう、玉	<u>アレルゲン</u> 小麦·卵·牛肉·大 豆·鶏肉·豚肉	熱量 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当量 白身・赤スパ	180 Kcal 11.5 g 7.1 g 20.9 g 2.5 g フライ パ、玉子焼	小麦・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉
	ド	蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当量 骨 焼鮭 蓮根:	12.0 g 15.7 g 19.2 g 2.5 g 煮炒め、玉・噌汁 (合わ・	かに・小麦・乳成分・ 牛肉・ごま・大豆・鶏 肉・豚肉・りんご・ゼ ラチン 子焼 せ)	蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当量 ごぼ・ 炊合・ お味・	290 Kcal 12.3 g 14.0 g 31.6 g 2.3 g う天煮 せ、玉子焼 噌汁 (あさり	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉	蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カレイ 白ス・お味・	212 Kcal 13.3 g 10.2 g 19.0 g 2.4 g イ磯辺揚げパ、玉子焼噌汁(わか	<u>アレルゲン</u> 小麦・ごま・大豆・鶏 肉	熱量 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当量 サバ 金平 お味	7.9 g 17.3 g 33.4 g 2.0 g の塩焼 ごぼう、玉音	<u>アレルゲン</u> 小麦·卵·牛肉·大 豆·鶏肉·豚肉	熱量 蛋白質 炭水化物 食塩相当量 白赤 お味「	180 Kcal 11.5 g 7.1 g 20.9 g 2.5 g フライ パ、玉子焼	小麦・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉
٦	ド	蛋白質脂質 炭水化物 食塩相当量 骨 焼鮭 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	12.0 g 15.7 g 19.2 g 2.5 g 煮炒め、玉・噌汁 (合わし菜と豆腐の	かに・小麦・乳成分・ 牛肉・ごま・大豆・鶏 肉・豚肉・りんご・ゼ ラチン 子焼 せ) の炒め煮	蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当量 ごぼか な味い じゃか	290 Kcal 12.3 g 14.0 g 31.6 g 2.3 g う天煮 せ、玉子焼 噌汁 (あさい	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・牛 肉・ごま・大豆・鶏 肉・豚肉	蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カロン 白 お味 小松	2 2 Kcal 3.3 g 0.2 g 19.0 g 2.4 g (機辺揚げ パ、玉子焼 噌汁(わか 菜とちくわら	<u>アレルゲン</u> 小麦·ごま·大豆·鶏 肉 め) のごま油炒め	熱量 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当量 サバ 金平 お味 2色は	7.9g 17.3g 33.4g 2.0g の塩焼 ごぼう、玉子 噌汁(合わ ピーマンの	<u>アレルゲン</u> 小麦·卵·牛肉·大豆·鶏肉·豚肉 子焼 せ) 旨味炒め	熱量 蛋白質 炭化物 食塩相当量 白赤 お味 厚揚	180 Kcal 11.5 g 7.1 g 20.9 g 2.5 g フライパ、玉子焼 噌汁(あさり	小麦・ごま・さけ・さ ば・大豆・鶏肉・豚肉 リ) の煮物
草	いず	蛋白質脂質 大小物食塩相当量 焼 連 味 味 い おかい	12.0 g 15.7 g 19.2 g 2.5 g 煮炒め、玉・噌汁 (合わ・ し菜と豆腐の らとベーコン	かに・小麦・乳成分・ 牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・豚肉・リんご・ゼラチン 子焼 せ) の炒め煮 レのカレーマョ	蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当量 ご炊おじ切 いな味が	290 Kcgl 12.3 g 14.0 g 31.6 g 2.3 g う天 玉子焼 ピナ (あさい 大根とひじ	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉	蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カ白お小スト リンスト スト	2 2 Kcal 13.3 g 10.2 g 19.0 g 2.4 g 1 機辺揚げパ、玉子(わかないでは、 1 本子(おかいないでは、 2 できるいでは、 2 にもいるでは、 3 にもいるではないるでは、 3 にもいるではないるではないるではないるではないるではないるではないるではないるではな	<u>アレルゲン</u> 小麦·ごま·大豆·鶏 め) のごま油炒め なの酢味噌和え	熱量質脂炭水化物食塩相当サ金お2大	7.9g 17.3g 33.4g 2.0g の塩焼 ごぼう、玉子 噌汁(合わ ピーマンの) 若葉コール	アレルゲン 小麦·卵·牛肉·大豆・鶏肉·豚肉 子焼 せ) 旨味炒め レスロー	熱蛋脂炭塩塩白素お厚大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の	180 Kcal 11.5 g 7.1 g 20.9 g 2.5 g フライ パ、玉子焼 ピナ・ハ松菜	小麦·ごま·さけ·さ ば·大豆·鶏肉·豚肉 り) の煮物 マリネ
٦	い ボ 明 き	蛋白質脂質炭水化物 食塩相当量 焼蓮おかお 熱量	12.0 g 15.7 g 19.2 g 2.5 g 煮炒め、玉・噌汁 (合わ・ し菜と豆腐の らとベーコン	かに・小麦・乳成分・ 牛肉・ごま・大豆・鶏 肉・豚肉・りんご・ゼ ラチン 子焼 せ) の炒め煮 レのカレーマョ アレルゲン	蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当量 ご炊おい切 いいましています。 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	290 Kcal 12.3 g 14.0 g 31.6 g 2.3 g う天煮 せ、玉子焼 噌汁(あさり ド芋の加工 大根とひじ	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・牛 肉・ごま・大豆・鶏 肉・豚肉	蛋白質脂質 炭水化物 食塩相当量 カ 白 お 小 ス・ト・ス・ト・ス・ト・ス・ト・ス・ト・ス・ト・ス・ト・ス・ト・ス・ト・ス・ト	212 Kcal 13.3 g 10.2 g 19.0 g 2.4 g イ磯辺揚げパ、玉子焼 噌汁(わか菜とちくわり こやくと玉葱	<u>アレルゲン</u> 小麦·ごま·大豆·鶏 め) のごま油炒め なの酢味噌和え アレルゲン	熱量 蛋白質 炭水化物 食塩相当量 サ金おこと 大 製量	7.9g 17.3g 33.4g 2.0g の塩焼 ごぼう、玉子 噌汁(合わ ピーマンの 若葉コール 213 Kcal	アレルゲン 小麦・卵・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉 子焼 ・スロー アレルゲン	熱量質に物食塩白質が増生の一番が厚大・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	180 Kcal 11.5 g 7.1 g 20.9 g 2.5 g フライ パ、玉子焼 げと小松菜	小麦・ごま・さけ・さ ば・大豆・鶏肉・豚肉)) の煮物 マリネ アレルゲン
草	い ボ リ は	蛋白質 脂質水化物 食塩相当量 焼蓮味い かおかい 熱量 質	12.0 g 15.7 g 19.2 g 2.5 g 煮炒め、玉・噌汁(合わ・ し菜と豆腐の らとベーコン 235 Kcal 12.1 g	かに・小麦・乳成分・ 牛肉・ごま・大豆・鶏 肉・豚肉・りんご・ゼ ラチン 子 焼 か か カレ ゲース ルカレゲ・乳成大 肉・ごま・さけ・牛豆・ 肉・ごま・さけ・牛豆・	蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当量 ご炊お味い お味い 切干: 熱量	290 Kcal 12.3 g 14.0 g 31.6 g 2.3 g う天 玉子焼 は、玉子焼 ド芋の加工 大根とひじ 193 Kcal 8.8 g	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごまっ 肉・豚肉) 無糖素 の	蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カ 白 お 小 スペ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	212 Kcal 13.3 g 10.2 g 19.0 g 2.4 g イ磯辺揚げパ、玉子(わか 菜とくくとなる 207 Kcal	<u>アレルゲン</u> 小麦·ごま·大豆·鶏 め) のごま油炒め なの酢味噌和え	熱量 蛋質 炭塩相当 サ金お2大 量の 素面質 大型 素面質 大型 素面質 大型 素面質 大型 素面質 大型 素面質 大型 素面質 大型 素面質 大型 素面質 大型 素面質 大型 素面質 大型 を表面の 大型 大型 大型 大型 大型 大型 大型 大型 大型 大型	7.9g 17.3g 33.4g 2.0g の塩焼 ご噌汁(合わご ピーマンの) 若葉コール 213 Kcal 8.7g	アレルゲン 小麦·卵·牛肉·大豆・鶏肉·豚肉 子焼 せ) 旨味炒め レスロー	熱蛋脂炭 食塩 白 黄 水畑 白 赤 お 厚 大 量 白 赤 お 厚 大 量 白 赤 お 厚 大	180 Kcal 11.5 g 7.1 g 20.9 g 2.5 g フライ パ、玉子焼 ピナン・ボン・ボン・ボン・ボン・ボン・ボン・ボン・ボン・ボン・ボン・ボン・ボン・ボン	小麦·ごま·さけ·さ ば·大豆·鶏肉·豚肉 り) の煮物 マリネ
草	い げ り り	蛋白質 炭塩相当 焼 蓮 お か お 量 白質	12.0 g 15.7 g 19.2 g 2.5 g 煮炒め、玉・噌汁(合わ・ し菜と豆腐の らとベーコン 235 Kcal 12.1 g 14.8 g	かに・小麦・乳成分・ 牛肉・ごま・大豆・鶏 肉・豚肉・りんご・ゼ ラチン 子焼 ひ炒め煮 レのカレーマョ アレルゲン 小麦・卵・乳成分・牛	蛋白質におりでは、おは、おは、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は	290 Kcal 12.3 g 14.0 g 31.6 g 2.3 g う天 玉 子焼 * 子の加工 大根とひじ 193 Kcal 8.8 g 8.4 g	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大肉・豚肉 アレルゲン 小麦・卵・乳豆・鶏肉・豚肉 アレルゲン 小麦・卵・ごま・さば・大豆・豚肉	蛋白質 炭塩相当 カ白お小こ 動 重 質	2 2 Kcal 13.3 g 10.2 g 19.0 g 2.4 g 1磯辺揚げパ、玉子(わか 文とちくわら こやくと玉葱 207 Kcal 11.9 g 8.9 g	<u>アレルゲン</u> 小麦·ごま·大豆·鶏 め) のごま油炒め なの酢味噌和え アレルゲン	熱量 蛋白質 炭塩相当 サ金お 2大 量白質 熱蛋脂質	7.9g 17.3g 33.4g 2.0g の塩焼 ごぼう、玉子 噌汁(合わ ピーマンの 13 Kcal 8.7g 14.0g	<u>アレルゲン</u> 小麦・卵・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉 子焼 サ) 音味炒め スロー アレルゲン 小麦・卵・牛肉・ご	熱量質に物食塩の一番をは、食塩の食物を食物を食物を食べる。 おり はい	180 Kcal 11.5 g 7.1 g 20.9 g 2.5 g フライパ、玉子焼げと小松菜 ピリンゴので 231 Kcal 8.1 g	小麦・ごま・さけ・さ ば・大豆・鶏肉・豚肉)) の煮物 マリネ アレルゲン 小麦・卵・乳成分・牛
草	い げ り り	蛋白質 脂質水化物 食塩相当量 焼蓮味い かおかい 熱量 質	12.0 g 15.7 g 19.2 g 2.5 g 煮炒め、玉・噌汁(合わ・ し菜と豆腐の らとベーコン 235 Kcal 12.1 g	かに・小麦・乳成分・ 牛肉・ごま・大豆・鶏 肉・豚肉・りんご・ゼ ラチン 子 焼 か か カレ ゲース ルカレゲ・乳成大 肉・ごま・さけ・牛豆・ 肉・ごま・さけ・牛豆・	蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当量 ご炊お味い お味い 切干: 熱量	290 Kcal 12.3 g 14.0 g 31.6 g 2.3 g う天 玉子焼 は、玉子焼 ド芋の加工 大根とひじ 193 Kcal 8.8 g	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大肉・豚肉 アレルゲン 小麦・卵・乳豆・鶏肉・豚肉 アレルゲン 小麦・卵・ごま・さば・大豆・豚肉	蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カ 白 お 小 スペ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	212 Kcal 13.3 g 10.2 g 19.0 g 2.4 g イ磯辺揚げパ、玉子(わか 菜とくくとなる 207 Kcal	<u>アレルゲン</u> 小麦·ごま·大豆·鶏 め) のごま油炒め なの酢味噌和え アレルゲン	熱量 蛋質 炭塩相当 サ金お2大 量の 素面質 大型 素面質 大型 素面質 大型 素面質 大型 素面質 大型 素面質 大型 素面質 大型 素面質 大型 素面質 大型 素面質 大型 素面質 大型 を表面の 大型 大型 大型 大型 大型 大型 大型 大型 大型 大型	7.9g 17.3g 33.4g 2.0g の塩焼 ご噌汁(合わ ピーマンの) 若葉コール 213 Kcal 8.7g	<u>アレルゲン</u> 小麦・卵・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉 子焼 サ) 音味炒め スロー アレルゲン 小麦・卵・牛肉・ご	熱蛋脂炭 食塩 白 黄 水畑 白 赤 お 厚 大 量 白 赤 お 厚 大 量 白 赤 お 厚 大	180 Kcal 11.5 g 7.1 g 20.9 g 2.5 g フライ パ、玉子焼 ピナン・ボン・ボン・ボン・ボン・ボン・ボン・ボン・ボン・ボン・ボン・ボン・ボン・ボン	小麦・ごま・さけ・さ ば・大豆・鶏肉・豚肉)) の煮物 マリネ アレルゲン 小麦・卵・乳成分・牛

- ●消費期限:「お弁当・おかず・彩食ハ菜・ミニおかず」はお届け<u>当日24時</u> 「朝食」はお届け<u>翌日 | 3時</u> 届きましたら必ず<u>冷蔵庫</u>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。