

	11/24（月）			11/25（火）			11/26（水）			11/27（木）			11/28（金）		
彩 食 八 菜	牛肉とごぼうのしぐれ煮 栗かぼちゃコロッケ あさりと根菜の味噌煮 じゃが芋のサラダ なすのごま和え おからとベーコンのカレーマヨ からし菜と豆腐の炒め煮 金時豆			サワラの醤油麺ソース じゃが芋の加工黒糖煮 野沢菜としらすのペンネ ごぼうと人参のごま煮 切干大根とひじきの酢の物 南瓜のミートソース煮 さつま芋とリンゴのマヨサラダ コーンとピースのバター醤油			細切豚肉とじゃが芋のカレー炒め 骨新 マスの塩焼 高野豆腐と椎茸の煮物 シューマイ 春雨と野菜のマヨサラダ 小松菜とちくわのごま油炒め こんにゃくと玉葱の酢味噌和え 揚げさつま芋の甘辛和え			チキンソテーのミートソース 里芋とさつま揚げの煮物 チヂミ 大豆と蓮根の煮物 新 大麦若葉コールスロー 2色ピーマンの旨味炒め なす南蛮 白菜のおかか和え			タラの煮付 さつま芋の甘辛煮 チーズ南瓜 かぶのクリーム煮 おからと胡瓜のマヨサラダ 厚揚げと小松菜の煮物 大根とリンゴのマリネ もやしの野沢菜昆布和え		
	熱量	491 Kcal	アレルギー	熱量	471 Kcal	アレルギー	熱量	424 Kcal	アレルギー	熱量	463 Kcal	アレルギー	熱量	417 Kcal	アレルギー
	蛋白質	18.4 g	かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	蛋白質	18.8 g	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	蛋白質	22.1 g	えび・かに・小麦・卵・ごま・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	蛋白質	20.5 g	小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	蛋白質	20.5 g	小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
	脂質	26.2 g		脂質	21.9 g		脂質	20.9 g		脂質	23.7 g		脂質	21.6 g	
	炭水化物	49.8 g		炭水化物	54.8 g		炭水化物	41.8 g		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	3.1 g	
ミ ニ お か ず	豚肉のソース炒め あさりと根菜の味噌煮 高野豆腐の中華煮 金時豆			新 ハンバーグのきのこクリームソース じゃが芋の加工黒糖煮 ごぼうと人参のごま煮 コーンとピースのバター醤油			鶏肉の味噌炒め 三角野菜揚げ煮 小松菜とちくわのごま油炒め 揚げさつま芋の甘辛和え			肉じゃが チヂミ 新 大麦若葉コールスロー 大豆と蓮根の煮物			骨新 マスの塩焼 ブロッコリーの豆乳ピリ辛クリーム煮 じゃが芋のたらこ煮 もやしの野沢菜昆布和え		
	熱量	255 Kcal	アレルギー	熱量	290 Kcal	アレルギー	熱量	212 Kcal	アレルギー	熱量	305 Kcal	アレルギー	熱量	180 Kcal	アレルギー
	蛋白質	12.0 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	12.3 g	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉	蛋白質	13.3 g	小麦・ごま・大豆・鶏肉	蛋白質	7.9 g	小麦・卵・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉	蛋白質	11.5 g	小麦・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉
	脂質	15.7 g		脂質	14.0 g		脂質	10.2 g		脂質	17.3 g		脂質	7.1 g	
	炭水化物	19.2 g		炭水化物	31.6 g		炭水化物	19.0 g		炭水化物	33.4 g		炭水化物	20.9 g	
	食塩相当量	2.5 g		食塩相当量	2.3 g		食塩相当量	2.4 g		食塩相当量	2.0 g		食塩相当量	2.5 g	
朝 食	骨 焼鮭 蓮根煮炒め、玉子焼 お味噌汁（合わせ） からし菜と豆腐の炒め煮 おからとベーコンのカレーマヨ			ごぼう天煮 炊合せ、玉子焼 お味噌汁（あさり） じゃが芋の加工黒糖煮 切干大根とひじきの酢の物			カレイ磯辺揚げ 白スパ、玉子焼 お味噌汁（わかめ） 小松菜とちくわのごま油炒め こんにゃくと玉葱の酢味噌和え			骨 サバの塩焼 金平ごぼう、玉子焼 お味噌汁（合わせ） 2色ピーマンの旨味炒め 大麦若葉コールスロー			白身フライ 赤スパ、玉子焼 お味噌汁（あさり） 厚揚げと小松菜の煮物 大根とリンゴのマリネ		
	熱量	235 Kcal	アレルギー	熱量	193 Kcal	アレルギー	熱量	207 Kcal	アレルギー	熱量	213 Kcal	アレルギー	熱量	231 Kcal	アレルギー
	蛋白質	12.1 g	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さけ・大豆・豚肉・りんご	蛋白質	8.8 g	小麦・卵・ごま・さば・大豆・豚肉	蛋白質	11.9 g	小麦・卵・ごま・大豆	蛋白質	8.7 g	小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・りんご	蛋白質	8.1 g	小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・りんご
	脂質	14.8 g		脂質	8.4 g		脂質	8.9 g		脂質	14.0 g		脂質	13.3 g	
	炭水化物	13.7 g		炭水化物	23.2 g		炭水化物	20.4 g		炭水化物	13.9 g		炭水化物	20.1 g	
	食塩相当量	3.4 g		食塩相当量	3.3 g		食塩相当量	2.9 g		食塩相当量	2.9 g		食塩相当量	2.8 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。