

2026年
6月22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!

- ★じゃが芋のわさびマヨ (彩食八菜・ミニおかず)
- ★豆のトマトマリネ (お弁当) ★白身魚の西京焼 (おかず)
- ★牛肉のレモン醤油炒め (彩食八菜) ★にんじんツナご飯 (お弁当)
- ★サバのカレー焼 (お弁当・ミニおかず) ★胡瓜ナムル (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。

500W	約50秒
700W	約40秒

	6/22 (月)	6/23 (火)	6/24 (水)	6/25 (木)	6/26 (金)		
お弁当	豚肉のソース炒め 白飯 お魚厚揚げ煮 春雨の中華炒め ほうれん草の青じそドレ和え	牛しゃぶの中華風 高菜ご飯 いわしバーグ 新 豆のトマトマリネ こんにゃくの醤油煮	メバルのだし焼 白飯 じゃが芋の加工黒糖煮 カリフラワーのパセリマヨ 白菜と安藝紫の和え物	鶏と根菜のさっぱり煮 新 にんじんツナご飯 野菜コロッケ 蓮根とひじきのサラダ キャベツの海苔和え	骨新 サバのカレー焼 白飯 冬瓜の洋風煮 切干大根煮 グリンピースの玉子サラダ		
	熱量 491 Kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 17.4 g 炭水化物 69.9 g 食塩相当量 2.4 g	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	熱量 437 Kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 12.6 g 炭水化物 65.7 g 食塩相当量 3.4 g	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・豚肉・りんご・魚醬(魚介類)	熱量 524 Kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 16.4 g 炭水化物 75.2 g 食塩相当量 3.1 g	アレルゲン 小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・りんご	熱量 486 Kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 14.8 g 炭水化物 72.7 g 食塩相当量 2.1 g
おかず	黒毛和牛メンチカツ ソース付 里芋とさつま揚げの煮物 ブロッコリーの豆乳ピリ辛クリーム煮 ひじきとごぼうの金平 おからのオーロラサラダ 高菜もやし	新 白身魚の西京焼 海鮮焼きそば 大根と鶏肉の生姜白だし煮 厚揚げのコチジャン煮 春雨とツナのマヨサラダ 南瓜のミートソース煮	鶏肉の生姜焼 ゴーヤチャンプルー クラムチャウダー(あさり入) なすの炒め煮 豆マリンネ 人参の味噌炒め	サワラのガリあんかけ ポトフ風 小松菜とちくわのごま油炒め 冬瓜の梅煮 ごぼうと枝豆の大麦若葉マヨ ピーマン昆布	豚肉と玉葱の甘辛炒め お魚バーグ 春雨と高菜の炒め物 新 胡瓜ナムル 椎茸のマヨソテー そら豆と小海老の黒胡椒炒め		
	熱量 367 Kcal 蛋白質 10.4 g 脂質 20.9 g 炭水化物 36.4 g 食塩相当量 3.1 g	アレルゲン 小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご・魚醬(魚介類)	熱量 312 Kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 13.5 g 炭水化物 30.0 g 食塩相当量 3.0 g	アレルゲン えび・小麦・卵・乳成分・オレンジ・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	熱量 433 Kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 26.0 g 炭水化物 35.7 g 食塩相当量 3.1 g	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・豚肉・りんご	熱量 295 Kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 17.4 g 炭水化物 25.6 g 食塩相当量 3.0 g

	6/22 (月)	6/23 (火)	6/24 (水)	6/25 (木)	6/26 (金)				
彩 食 八 菜	サバの塩焼 ブロccoliの豆乳ピリ辛クリーム煮 春雨の中華炒め 里芋の黒ごま味噌煮 新 じゃが芋のわさびマヨ 大豆と蓮根の煮物 ペンネとベーコンのレモンドレ 高野豆腐とひじきの煮物	鶏の唐揚げ あさりと根菜の味噌煮 なすのだしカレー煮 タアサイと揚げの煮びたし 中華胡瓜 南瓜のミートソース煮 ゴーヤとコーンの白和え こんにゃくの醤油煮	新 牛肉のレモン醤油炒め 野菜コロッケ 厚揚げと魚肉ソーセージのチリマヨ和え 蓮根と玉葱の酢味噌和え 豆豆マリネ ごぼうとちくわのチーズ金平 ナポリタン 白菜と安藝紫の和え物	豚の角煮と茹玉子 豆腐ハンバーグ 里芋とさつま揚げの煮物 卵の花 オレンジサラダ 春雨と高菜の炒め物 ごぼうと枝豆の大麦若葉マヨ キャベツの海苔和え	白身魚の南蛮あん じゃが芋と豚肉の煮物 高野豆腐とグリーンピースの玉子とじ さつま芋とリンゴのマヨサラダ 切干大根煮 なすのバンバンジー風 そら豆と小海老の黒胡椒炒め 甘辛蓮根				
	熱量 467 Kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 30.1 g 炭水化物 35.3 g 食塩相当量 4.0 g	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	熱量 461 Kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 28.2 g 炭水化物 33.2 g 食塩相当量 4.4 g	アレルギー かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	熱量 442 Kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 20.4 g 炭水化物 51.1 g 食塩相当量 4.3 g	アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	熱量 436 Kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 20.1 g 炭水化物 41.8 g 食塩相当量 4.6 g	アレルギー 小麦・卵・乳成分・オレンジ・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・魚醤(魚介類)	熱量 474 Kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 19.8 g 炭水化物 60.1 g 食塩相当量 4.3 g
ミ ニ お か ず	豚肉と玉葱の甘辛炒め お魚厚揚げ煮 新 じゃが芋のわさびマヨ 高野豆腐とひじきの煮物	骨新 サバのカレー焼 あさりと根菜の味噌煮 中華胡瓜 こんにゃくの醤油煮	豚肉のごま坦々 野菜コロッケ 白菜と安藝紫の和え物 蓮根と玉葱の酢味噌和え	メバルのこうじ味噌焼 里芋とさつま揚げの煮物 オレンジサラダ キャベツの海苔和え	揚げ鶏のチリソース和え 高野豆腐とグリーンピースの玉子とじ 切干大根煮 さつま芋とリンゴのマヨサラダ				
	熱量 269 Kcal 蛋白質 9.3 g 脂質 19.2 g 炭水化物 17.1 g 食塩相当量 2.3 g	アレルギー 小麦・卵・大豆・豚肉・りんご	熱量 181 Kcal 蛋白質 9.2 g 脂質 9.9 g 炭水化物 14.4 g 食塩相当量 2.2 g	アレルギー かに・小麦・乳成分・ごま・さば・大豆・豚肉	熱量 291 Kcal 蛋白質 8.8 g 脂質 19.0 g 炭水化物 22.7 g 食塩相当量 2.2 g	アレルギー 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	熱量 146 Kcal 蛋白質 9.3 g 脂質 2.9 g 炭水化物 22.7 g 食塩相当量 2.1 g	アレルギー 小麦・オレンジ・ごま・さば・大豆	熱量 357 Kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 20.0 g 炭水化物 32.0 g 食塩相当量 2.3 g
朝 食	玉子焼 ペンネとベーコンのレモンドレ 高菜もやし 里芋とさつま揚げの煮物	サワラのあごだし焼 中華胡瓜 タアサイと揚げの煮びたし あさりと根菜の味噌煮	さつま揚げ煮 蓮根と玉葱の酢味噌和え ひじき煮 ごぼうとちくわのチーズ金平	骨 サバの塩焼 オレンジサラダ 小松菜とちくわのごま油炒め ポトフ風	お魚つみれ煮 グリンピースの玉子サラダ 切干大根煮 春雨と高菜の炒め物				
	熱量 149 Kcal 蛋白質 6.2 g 脂質 6.5 g 炭水化物 17.8 g 食塩相当量 1.9 g	アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・豚肉・りんご・魚醤(魚介類)	熱量 110 Kcal 蛋白質 10.3 g 脂質 4.8 g 炭水化物 8.1 g 食塩相当量 1.8 g	アレルギー かに・小麦・乳成分・ごま・大豆・豚肉	熱量 155 Kcal 蛋白質 7.3 g 脂質 4.1 g 炭水化物 25.5 g 食塩相当量 2.0 g	アレルギー 小麦・乳成分・さば・大豆・鶏肉	熱量 164 Kcal 蛋白質 7.2 g 脂質 9.6 g 炭水化物 13.1 g 食塩相当量 1.8 g	アレルギー 小麦・卵・乳成分・オレンジ・牛肉・ごま・さば・大豆・豚肉	熱量 141 Kcal 蛋白質 5.3 g 脂質 6.1 g 炭水化物 18.0 g 食塩相当量 1.7 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、急速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。