

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

今週の管理栄養士おすすめメニュー！！

- カレイの中華玉子あん（彩食八菜・ミニおかず）
- 赤魚の西京焼（お弁当）
- 筍ご飯（お弁当）
- そら豆と小海老の黒胡椒炒め（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



電子レンジ
温め時間目安

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

チキンカレー		
白飯		
大根とちくわの醤油麹煮		
ほうれん草の青じそドレ和え		
キャベツと高菜の和え物		
熱量	523 Kcal	アレルギー
蛋白質	14.1 g	小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご・ゼラチン・魚醤（魚介類）
脂質	16.0 g	
炭水化物	79.2 g	
食塩相当量	2.5 g	

豚肉のぽん酢おろし炒め		
しそ風味広島菜ご飯		
お魚バーグ煮		
春雨と小海老の塩だれ炒め		
コーヒーゼリー		
熱量	497 Kcal	アレルギー
蛋白質	15.7 g	小麦・卵・えび・いか・牛肉・ごま・さば・大豆・豚肉・ゼラチン
脂質	16.7 g	
炭水化物	70.4 g	
食塩相当量	2.9 g	

赤魚の西京焼		
白飯		
高野豆腐と椎茸の煮物		
切干大根と胡瓜の酢の物		
玉葱とコーンのバター炒め		
熱量	451 Kcal	アレルギー
蛋白質	20.9 g	小麦・乳成分・オレンジ・ごま・大豆・鶏肉
脂質	8.0 g	
炭水化物	74.4 g	
食塩相当量	2.2 g	

バジルチキン		
筍ご飯		
チンゲン菜とイカの塩焼きそば		
なすの高菜炒め		
人参のゴマドレ和え		
熱量	475 Kcal	アレルギー
蛋白質	17.2 g	小麦・乳成分・卵・いか・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・魚醤（魚介類）
脂質	15.2 g	
炭水化物	66.7 g	
食塩相当量	2.8 g	

牛肉のシシリアン風マヨネーズ付		
白飯		
野菜コロッケ		
カリフラワーの柚子ピクルス		
ピーマンのツナ炒め		
熱量	555 Kcal	アレルギー
蛋白質	14.2 g	小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・バナナ・りんご
脂質	19.6 g	
炭水化物	77.6 g	
食塩相当量	2.3 g	

おかず

豚肉と野菜のゴマドレ和え		
サバの塩焼		
中華切干大根煮		
なすのにんにく黒酢		
高野豆腐の煮物		
玉葱とコーンのバター炒め		
熱量	388 Kcal	アレルギー
蛋白質	14.5 g	小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
脂質	27.6 g	
炭水化物	23.7 g	
食塩相当量	3.0 g	

鶏のこうじ味噌焼		
さつま芋と豚肉のバター醤油		
青梗菜と魚肉ソーセージのクリーム煮		
ひじき蓮根の煮物		
南瓜とじゃが芋のカレーマヨ		
コーヒーゼリー		
熱量	391 Kcal	アレルギー
蛋白質	16.1 g	小麦・乳成分・卵・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
脂質	23.3 g	
炭水化物	31.3 g	
食塩相当量	2.6 g	

ハンバーグの和風ガーリックソース		
大根と豚肉の塩麹煮		
じゃが芋のたらこ煮		
大豆とごぼうのゴママヨサラダ		
厚揚げと小松菜の煮物		
人参のおかか和え		
熱量	404 Kcal	アレルギー
蛋白質	17.1 g	小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
脂質	20.1 g	
炭水化物	41.7 g	
食塩相当量	3.8 g	

チンジャオロースと茹玉子		
お魚厚揚げ煮		
大根のうま煮		
胡瓜の酢の物		
卵の花		
タアサイと揚げの煮びたし		
熱量	322 Kcal	アレルギー
蛋白質	21.3 g	小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
脂質	16.2 g	
炭水化物	25.1 g	
食塩相当量	3.8 g	

骨 イワシフライ ソース付		
じゃが芋の加工黒糖煮		
高野豆腐のだしカレー煮		
春雨とツナのマヨサラダ		
味噌こんにゃく		
そら豆と小海老の黒胡椒炒め		
熱量	457 Kcal	アレルギー
蛋白質	17.4 g	小麦・乳成分・卵・えび・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご・ゼラチン
脂質	26.5 g	
炭水化物	39.1 g	
食塩相当量	3.1 g	

	4/28 (月)	4/29 (火)	4/30 (水)	5/1 (木)	5/2 (金)
彩食八菜	牛肉とじゃが芋の味噌バター炒め煮 メンチカツ ごぼうと豚肉のしぐれ煮 高野豆腐の煮物 さつま芋と南瓜のサラダ 韓国風こんにゃく炒め 枝豆のおろし和え キャベツと高菜の和え物	カレイの中華玉子あん 豚肉と厚揚げの味噌炒め 里芋のクリーム煮 ひじき蓮根の煮物 菜の花の彩りお浸し ゴーヤのシーザーサラダ 春雨と小海老の塩だれ炒め コーヒーゼリー	肉じゃが お魚バーグ煮 チーズ南瓜 郷 大豆のぎすけ煮 さつま芋の白和え 麻婆豆腐 切干大根と胡瓜の酢の物 人参のおかか和え	酢鶏 もやしとさつま揚げのごま油炒めと玉子焼 大根のうま煮 なすの高菜炒め キャベツと広島菜の和え物 里芋のゆず煮 ごぼうとひじきのサラダ チンゲン菜のそぼろ炒め	豚肉の柳川煮風 枝豆入生姜白揚げ煮 厚揚げと魚肉ソーセージのチリマヨ和え 味噌こんにゃく ほうれん草の白和え 豆とベーコンの煮込み アップルコールスロー ピーマンのツナ炒め
	熱量 465 Kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 22.3 g 炭水化物 49.4 g 食塩相当量 4.1 g	熱量 467 Kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 26.0 g 炭水化物 39.5 g 食塩相当量 3.8 g	熱量 444 Kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 23.5 g 炭水化物 48.0 g 食塩相当量 4.1 g	熱量 533 Kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 31.0 g 炭水化物 47.3 g 食塩相当量 4.6 g	熱量 410 Kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 22.9 g 炭水化物 37.8 g 食塩相当量 4.5 g
	アレルギー 小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・魚醤（魚介類）	アレルギー 小麦・乳成分・卵・えび・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	アレルギー 小麦・乳成分・卵・いか・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	アレルギー 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・魚醤（魚介類）	アレルギー 小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
ミニおかず	牛肉とじゃが芋の味噌バター炒め煮 メンチカツ 韓国風こんにゃく炒め さつま芋と南瓜のサラダ	カレイの中華玉子あん 豚肉と厚揚げの味噌炒め 菜の花の彩りお浸し コーヒーゼリー	肉じゃが お魚バーグ煮 切干大根と胡瓜の酢の物 玉葱とコーンのバター炒め	バジルチキン チンゲン菜とイカの塩焼きそば 里芋のゆず煮 人参のゴマドレ和え	豚肉の柳川煮風 枝豆入生姜白揚げ煮 カリフラワーの柚子ピクルス ピーマンのツナ炒め
	熱量 274 Kcal 蛋白質 11.0 g 脂質 13.5 g 炭水化物 27.9 g 食塩相当量 2.2 g	熱量 303 Kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 17.7 g 炭水化物 20.0 g 食塩相当量 2.2 g	熱量 222 Kcal 蛋白質 9.4 g 脂質 10.3 g 炭水化物 27.2 g 食塩相当量 2.2 g	熱量 217 Kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 11.1 g 炭水化物 19.2 g 食塩相当量 1.8 g	熱量 193 Kcal 蛋白質 9.4 g 脂質 10.5 g 炭水化物 17.0 g 食塩相当量 2.3 g
	アレルギー 小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	アレルギー 小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	アレルギー 小麦・乳成分・卵・いか・さば・大豆・鶏肉・豚肉	アレルギー 小麦・乳成分・卵・いか・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	アレルギー 小麦・乳成分・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉
朝食	骨 焼鮭 切干大根煮、玉子焼 お味噌汁（合わせ） 高野豆腐の煮物 さつま芋と南瓜のサラダ	オムレツ 赤スパ、ミートボール お味噌汁（あさり） ひじき蓮根の煮物 菜の花の彩りお浸し	骨 サバの西京焼 金平ごぼう、玉子焼 お味噌汁（わかめ） じゃが芋のたらこ煮 玉葱とコーンのバター炒め	照焼ハンバーグ 焼きそば、玉子焼 お味噌汁（合わせ） 卵の花 胡瓜の酢の物	サワラのごま味噌焼 蓮根煮炒め、玉子焼 お味噌汁（あさり） そら豆と小海老の黒胡椒炒め アップルコールスロー
	熱量 195 Kcal 蛋白質 10.9 g 脂質 9.4 g 炭水化物 16.8 g 食塩相当量 3.1 g	熱量 135 Kcal 蛋白質 8.2 g 脂質 4.0 g 炭水化物 17.1 g 食塩相当量 3.1 g	熱量 227 Kcal 蛋白質 10.2 g 脂質 12.6 g 炭水化物 19.6 g 食塩相当量 2.7 g	熱量 222 Kcal 蛋白質 10.0 g 脂質 10.2 g 炭水化物 23.0 g 食塩相当量 2.7 g	熱量 214 Kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 9.4 g 炭水化物 19.8 g 食塩相当量 3.1 g
	アレルギー 小麦・乳成分・卵・さけ・さば・大豆	アレルギー 小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉	アレルギー 小麦・乳成分・卵・オレンジ・ごま・さば・大豆	アレルギー 小麦・乳成分・卵・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	アレルギー 小麦・乳成分・卵・えび・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン

- 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。