

2025年
12月1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！

- ★サバのあごだし焼(お弁当・彩食八菜)
- ★蓮根の大麦若葉白和え(おかず・彩食八菜・ミニおかず)
- ★キャベツとベーコンのシーザー(お弁当)
- ★春雨とひき肉の炒め物(彩食八菜・ミニおかず)
- ★サバ南蛮(おかず) ★肉野菜炒め(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

	12/1 (月)	12/2 (火)	12/3 (水)	12/4 (木)	12/5 (金)
お弁当	新 サバのあごだし焼 白飯 麻婆大根 こんにゃく金平 蓮根の明太マヨサラダ	肉じゃが 青菜ご飯 さつま揚げ 新 キャベツとベーコンのシーザー 玉葱とコーンのバター炒め	鶏のこうじ味噌焼 白飯 蓮根とちくわの甘辛煮と玉子焼 ほうれん草の生姜風味お浸し 高野豆腐とひじきの煮物	カレイの白菜生姜あん きつねご飯 ポトフ風 なすのにんにく黒酢 ピーマンのしりしり	牛肉のオイスター炒め 白飯(梅干入) 栗かぼちゃコロケ 青梗菜と魚肉ソーセージのクリーム煮 白菜のレモン漬
	熱量 466 Kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 13.9 g 炭水化物 70.7 g 食塩相当量 1.9 g	熱量 499 Kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 15.8 g 炭水化物 78.0 g 食塩相当量 3.3 g	熱量 517 Kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 14.1 g 炭水化物 77.0 g 食塩相当量 2.5 g	熱量 499 Kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 15.2 g 炭水化物 69.3 g 食塩相当量 2.7 g	熱量 488 Kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 12.5 g 炭水化物 77.4 g 食塩相当量 2.4 g
	<u>アレルギー</u> 小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・豚肉・りんご	<u>アレルギー</u> 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・豚肉・りんご	<u>アレルギー</u> 小麦・卵・さば・大豆・鶏肉	<u>アレルギー</u> 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・豚肉	<u>アレルギー</u> 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・豚肉
おかず	豚肉の生姜焼 さつま揚げ ブロッコリーの中華玉子 椎茸のマヨソテー 豆豆マリネ 高野豆腐とひじきの煮物	揚げ鶏と根菜のおろし和え 大根とちくわの醤油麹煮 南瓜のクリーム煮 韓国風こんにゃく炒め アップルコールスロー チンゲン菜のそぼろ炒め	タラの煮付 メンチカツ カリフラワーのクリーム煮 里芋の黒ごま味噌煮 おかからと胡瓜のマヨサラダ チリコンカン	牛肉のシシリアン風マヨネーズ付 お魚厚揚げ煮 中華切干大根煮 カレーペンネ 揚げじゃがの醤油バター煮 新 蓮根の大麦若葉白和え	鶏の照り焼き 骨新 サバ南蛮 高野豆腐の中華煮 ひじきとごぼうの金平 白菜の青じそサラダ 玉葱とコーンのバター炒め
	熱量 364 Kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 23.3 g 炭水化物 27.8 g 食塩相当量 3.1 g	熱量 414 Kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 23.5 g 炭水化物 39.3 g 食塩相当量 3.7 g	熱量 358 Kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 19.3 g 炭水化物 26.9 g 食塩相当量 2.6 g	熱量 395 Kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 24.6 g 炭水化物 32.5 g 食塩相当量 3.1 g	熱量 355 Kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 19.5 g 炭水化物 28.1 g 食塩相当量 3.3 g
	<u>アレルギー</u> 小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	<u>アレルギー</u> 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	<u>アレルギー</u> 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	<u>アレルギー</u> 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご・ゼラチン	<u>アレルギー</u> えび・小麦・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン

12/1 (月)			12/2 (火)			12/3 (水)			12/4 (木)			12/5 (金)			
彩 食 ハ 菜	白身魚の甘酢あん ピーマンとさつま揚げの炒め煮と玉子焼 和風ペンネ 郷大豆のぎすけ煮 新蓮根の大麦若葉白和え 麻婆大根 椎茸のマヨソテー 胡瓜の酢の物			豚の角煮と茹玉子 枝豆入生姜白揚げ煮 新春雨とひき肉の炒め物 なすのにんにく黒酢 もやしと赤ピーマンのカレーソテー ごぼうと人参の黒ごまサラダ 南瓜のクリーム煮 玉葱とコーンのバター炒め			新サバのあごだし焼 キャベツと豆腐のチャンプルー ごぼうと豚肉のしぐれ煮 カリフラワーの柚子酢味噌和え ほうれん草の生姜風味お浸し かぶの塩麴煮 チリコンカン 人参のゴマドレ和え			鶏の山賊焼 豚肉と厚揚げの味噌炒め 里芋の小海老煮 揚げじゃがの醤油バター煮 春雨とツナのマヨサラダ 蓮根と春菊の金平 中華セロリ ピーマンのしりしり			牛肉と野菜のトマト煮 タラの磯辺フライ 青梗菜と魚肉ソーセージのクリーム煮 ひじきとごぼうの金平 ペンネと胡瓜のサラダ 麻婆なす 生姜風味の切干大根 さつま芋の甘煮		
	熱量	471 Kcal	アレルギー	熱量	424 Kcal	アレルギー	熱量	452 Kcal	アレルギー	熱量	494 Kcal	アレルギー	熱量	407 Kcal	アレルギー
	蛋白質	19.6 g	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・豚肉・りんご	蛋白質	22.5 g	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	蛋白質	22.8 g	小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	蛋白質	21.2 g	えび・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	蛋白質	16.5 g	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・豚肉・りんご
	脂質	25.5 g		脂質	20.4 g		脂質	30.5 g		脂質	29.6 g		脂質	20.0 g	
	炭水化物	44.5 g		炭水化物	40.8 g		炭水化物	26.9 g		炭水化物	38.7 g		炭水化物	45.4 g	
	食塩相当量	4.1 g		食塩相当量	4.5 g		食塩相当量	3.6 g		食塩相当量	3.3 g		食塩相当量	3.8 g	

ミ ニ お か ず	骨イワシフライ ソース付 麻婆大根 こんにゃく金平 新蓮根の大麦若葉白和え			鶏肉のガーリックトマト炒め さつま揚げ煮 新春雨とひき肉の炒め物 玉葱とコーンのバター炒め			牛肉の焼肉炒め 蓮根とちくわの甘辛煮と玉子焼 カリフラワーの柚子酢味噌和え ほうれん草の生姜風味お浸し			骨サバの昆布茶焼 豚肉と厚揚げの味噌炒め 蓮根と春菊の金平 ピーマンのしりしり			新肉野菜炒め 栗かぼちゃコロッケ 生姜風味の切干大根 さつま芋の甘煮		
	熱量	312 Kcal	アレルギー	熱量	215 Kcal	アレルギー	熱量	187 Kcal	アレルギー	熱量	274 Kcal	アレルギー	熱量	336 Kcal	アレルギー
	蛋白質	11.2 g	小麦・牛肉・ごま・大豆・豚肉・もも・りんご	蛋白質	15.0 g	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉	蛋白質	12.3 g	小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・りんご	蛋白質	12.0 g	小麦・卵・ごま・さば・大豆・豚肉	蛋白質	9.9 g	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
	脂質	18.4 g		脂質	7.8 g		脂質	7.5 g		脂質	17.3 g		脂質	20.8 g	
	炭水化物	26.0 g		炭水化物	23.6 g		炭水化物	19.4 g		炭水化物	19.1 g		炭水化物	30.0 g	
	食塩相当量	2.3 g		食塩相当量	2.6 g		食塩相当量	2.2 g		食塩相当量	2.0 g		食塩相当量	2.4 g	

朝 食	豆腐ハンバーグ ひじき蓮根、玉子焼 お味噌汁(わかめ) 麻婆大根 胡瓜の酢の物			骨焼鮭 切干大根煮、玉子焼 お味噌汁(合わせ) 小松菜と油揚げの菜焼き アップルコールスロー			骨サバの西京焼 金平ごぼう、玉子焼 お味噌汁(あさり) かぶの塩麴煮 カリフラワーの柚子酢味噌和え			照焼ハンバーグ 焼きそば、玉子焼 お味噌汁(わかめ) 中華切干大根煮 蓮根の大麦若葉白和え			サワラのごま味噌焼 蓮根煮炒め、玉子焼 お味噌汁(合わせ) ひじきとごぼうの金平 ペンネと胡瓜のマヨサラダ		
	熱量	163 Kcal	アレルギー	熱量	194 Kcal	アレルギー	熱量	221 Kcal	アレルギー	熱量	235 Kcal	アレルギー	熱量	226 Kcal	アレルギー
	蛋白質	7.7 g	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	蛋白質	10.9 g	小麦・卵・さけ・さば・大豆・りんご	蛋白質	10.8 g	小麦・卵・オレンジ・ごま・さば・大豆・鶏肉	蛋白質	9.1 g	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	蛋白質	11.4 g	小麦・卵・ごま・さば・大豆・りんご
	脂質	7.8 g		脂質	10.8 g		脂質	13.0 g		脂質	11.9 g		脂質	12.9 g	
	炭水化物	16.8 g		炭水化物	13.8 g		炭水化物	14.8 g		炭水化物	24.2 g		炭水化物	17.7 g	
	食塩相当量	2.8 g		食塩相当量	3.0 g		食塩相当量	2.8 g		食塩相当量	3.4 g		食塩相当量	3.2 g	

- 消費期限：「お弁当・おかず・彩食ハ菜・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・彩食ハ菜」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。