

2025年

12月15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！

- ★サバ南蛮（彩食八菜・ミニおかず）★春雨とひき肉の炒め物（おかず）
- ★蓮根ミートチーズ（お弁当）★ごぼうと枝豆の大麦若葉マヨ（おかず）
- ★かぶのあごだし煮（お弁当・彩食八菜・ミニおかず）
- ★肉野菜炒め（彩食八菜）

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

生協くまもと

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



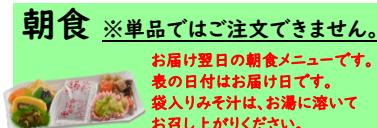
500W	約2分
700W	約1分30秒

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

12/15 (月)

12/16 (火)

12/17 (水)

12/18 (木)

12/19 (金)

お弁当

豚肉の加工黒糖煮と茹玉子

白飯

野菜コロッケ

春雨と小海老の塩だれ炒め

人参の黒酢漬

熱量	519 Kcal	アレルゲン
蛋白質	19.4 g	えび・小麦・卵・ごま・大豆・豚肉・りんご・ゼラチン
脂質	14.2 g	
炭水化物	75.2 g	
食塩相当量	2.1 g	

サワラの昆布茶焼

白飯（梅干入）

ジャージャン麺風

ごぼうとひじきのサラダ

えのき豆腐

熱量	485 Kcal	アレルゲン
蛋白質	16.9 g	小麦・卵・乳成分・牛乳・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
脂質	12.4 g	
炭水化物	76.8 g	
食塩相当量	2.5 g	

豚肉のごま坦々

高菜ご飯

お魚バーグ煮

新 蓮根ミートチーズ

大根と人参の酢味噌和え

熱量	514 Kcal	アレルゲン
蛋白質	16.6 g	小麦・卵・乳成分・いか・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン・魚醤(魚介類)
脂質	20.5 g	
炭水化物	66.0 g	
食塩相当量	3.0 g	

黒酢鶏

白飯

新 かぶのあごだし煮

白菜の青じそサラダ

ほうれん草のごま和え

熱量	531 Kcal	アレルゲン
蛋白質	15.5 g	小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
脂質	16.3 g	
炭水化物	80.6 g	
食塩相当量	2.5 g	

骨 サバの西京焼

昆布だしご飯

じゃが芋のそぼろ煮

もやしと赤ピーマンのカレーソテー

わかめと玉葱のたらこ和え

熱量	487 Kcal	アレルゲン
蛋白質	16.8 g	小麦・卵・乳成分・オレンジ・さけ・さば・大豆・鶏肉・ゼラチン
脂質	15.3 g	
炭水化物	71.4 g	
食塩相当量	2.4 g	

おかず

酢鶏

高野豆腐と大根のだし煮

昆布と豚肉の甘辛煮

ブロッコリーの和風ツナマヨ

白菜のおかか和え

もやしとニラの玉子炒め

熱量	430 Kcal	アレルゲン
蛋白質	17.3 g	小麦・卵・乳成分・牛乳・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
脂質	25.1 g	
炭水化物	37.7 g	
食塩相当量	3.7 g	

牛肉と野菜のトマト煮

枝豆入生姜白揚げ煮

新 春雨とひき肉の炒め物

かぶのクリーム煮

なすのバンバンジー風

揚さつま芋の塩バター和え

熱量	306 Kcal	アレルゲン
蛋白質	14.3 g	小麦・卵・乳成分・牛乳・ごま・大豆・鶏肉・豚肉
脂質	14.6 g	
炭水化物	34.2 g	
食塩相当量	3.2 g	

骨 イワシフライ ソース付

根菜の煮物

じゃが芋の赤味噌煮

新 ごぼうと枝豆の大麦若葉マヨ

高野豆腐のだしカレー煮

ほうれん草のごま和え

熱量	420 Kcal	アレルゲン
蛋白質	16.2 g	小麦・卵・乳成分・牛乳・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご・ゼラチン
脂質	24.0 g	
炭水化物	37.6 g	
食塩相当量	3.0 g	

豚肉のスタミナ炒め

三角野菜揚げ煮

ボンゴレビアンコ(あさり入)

赤ピーマンのマリネ

ひじき煮

白菜と安芸紫の和え物

熱量	337 Kcal	アレルゲン
蛋白質	14.3 g	かに・小麦・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
脂質	22.0 g	
炭水化物	24.1 g	
食塩相当量	3.4 g	

鶏煮と茹玉子

じゃが芋と豚肉の煮物

ピーマンとさつま揚の炒め煮

大根ともずくの土佐酢

厚揚げのコチジャン煮

人参の黒ごま和え

熱量	371 Kcal	アレルゲン
蛋白質	22.2 g	小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉
脂質	19.6 g	
炭水化物	28.9 g	
食塩相当量	3.8 g	

12/15 (月)			12/16 (火)			12/17 (水)			12/18 (木)			12/19 (金)			
彩食八菜	牛肉のピリ辛味噌炒め			肉じゃが			天ぷら(カレイ・海老・野菜)抹茶塩			チキンの柚子胡椒マヨソース			新 肉野菜炒め		
	骨 新 サバ南蛮			お魚バーグ煮			根菜の煮物			高野豆腐と椎茸の煮物			白身フライ		
	じゃが芋と豚肉のチーズ煮			中華切干大根煮			なすの高菜炒め			新 かぶのあごだし煮			ブロッコリーの中華玉子		
	豆豆マリネ			かぶのクリーム煮			大根と人参の酢味噌和え			チンゲン菜のそぼろ炒め			ツナと切干大根のサラダ		
	ブロッコリーの和風ツナマヨ			さつま芋と南瓜のサラダ			おからと胡瓜のマヨサラダ			赤ピーマンのマリネ			卵の花		
	麻婆豆腐			里芋の黒ごま味噌煮			小松菜の中華炒め			ごぼうと人参の味噌炒め			タアサイと揚げの煮びたし		
	春雨と小海老の塩だれ炒め			小松菜とささみのうま塩ナムル			麻婆春雨			枝豆のろし和え			厚揚げのコチジャン煮		
	人参のしりしり			えのき豆腐			もやしの梅おかか和え			甘辛蓮根			わかめと玉葱のたらこ和え		
	熱量	455 Kcal	アレルゲン	熱量	427 Kcal	アレルゲン	熱量	466 Kcal	アレルゲン	熱量	473 Kcal	アレルゲン	熱量	517 Kcal	アレルゲン
	蛋白質	22.1 g	えび・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	蛋白質	15.6 g	小麦・卵・乳成分・いか・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	蛋白質	15.2 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	21.6 g	小麦・卵・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	蛋白質	21.4 g	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
	脂質	25.6 g		脂質	20.7 g		脂質	26.1 g		脂質	31.3 g		脂質	34.0 g	
	炭水化物	37.9 g		炭水化物	50.9 g		炭水化物	44.9 g	ご・ゼラチン・魚醤(魚介類)	炭水化物	28.9 g		炭水化物	35.7 g	
	食塩相当量	3.7 g		食塩相当量	4.6 g		食塩相当量	4.3 g		食塩相当量	3.9 g		食塩相当量	4.3 g	

ミニおかず	みそ豚			鶏と根菜のさっぱり煮			豚肉と白菜のオイマヨ炒め			黒毛和牛メンチカツ ソース付			白身魚の煮付		
	骨 新 サバ南蛮			ジャージャン麺風			お魚バーグ煮			新 かぶのあごだし煮			ブロッコリーの中華玉子		
	春雨と小海老の塩だれ炒め			ごぼうとひじきのサラダ			なすの高菜炒め			白菜の青じそサラダ			もやしと赤ピーマンのカレーソテー		
	人参のしりしり			えのき豆腐			大根と人参の酢味噌和え			ほうれん草のごま和え			わかめと玉葱のたらこ和え		
	熱量	300 Kcal	アレルゲン	熱量	286 Kcal	アレルゲン	熱量	196 Kcal	アレルゲン	熱量	223 Kcal	アレルゲン	熱量	205 Kcal	アレルゲン
	蛋白質	11.9 g	えび・小麦・卵・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	蛋白質	13.9 g	小麦・卵・乳成分・牛・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	蛋白質	13.0 g	小麦・卵・乳成分・いか・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	蛋白質	6.3 g	小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・もも・りんご	蛋白質	16.2 g	小麦・卵・乳成分・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・ゼラチン
	脂質	19.2 g		脂質	14.0 g		脂質	10.7 g		脂質	12.6 g		脂質	9.7 g	
	炭水化物	22.5 g		炭水化物	27.9 g	ご・ゼラチン	炭水化物	13.8 g	ラチン・魚醤(魚介類)	炭水化物	21.5 g		炭水化物	16.2 g	
	食塩相当量	2.4 g		食塩相当量	2.8 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	白身フライ			豆腐ハンバーグ			骨 焼鮭			骨 サバの西京焼			照焼ハンバーグ		
	赤スパ、玉子焼			ひじき蓮根、玉子焼			切干大根煮、玉子焼			金平ごぼう、玉子焼			焼きそば、玉子焼		
	お味噌汁(合わせ)			お味噌汁(あさり)			お味噌汁(わかめ)			お味噌汁(合わせ)			お味噌汁(あさり)		
	高野豆腐と大根のだし煮			小松菜と油揚げの菜焼き			根菜の煮物			かぶのあごだし煮			じやが芋の甘辛煮		
	豆豆マリネ			さつま芋と南瓜のサラダ			おからと胡瓜のマヨサラダ			赤ピーマンのマリネ			ツナと切干大根のサラダ		
	熱量	242 Kcal	アレルゲン	熱量	199 Kcal	アレルゲン	熱量	215 Kcal	アレルゲン	熱量	218 Kcal	アレルゲン	熱量	227 Kcal	アレルゲン
	蛋白質	10.9 g	小麦・卵・乳成分・牛・さば・大豆・りんご	蛋白質	8.9 g	小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉	蛋白質	10.5 g	小麦・卵・さけ・さば・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン	蛋白質	9.7 g	小麦・卵・オレンジ・ごま・さば・大豆・りんご	蛋白質	9.2 g	小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
	脂質	13.1 g		脂質	9.3 g		脂質	13.2 g		脂質	13.2 g		脂質	11.6 g	
	炭水化物	20.3 g		炭水化物	21.2 g		炭水化物	13.6 g		炭水化物	15.2 g		炭水化物	23.5 g	
	食塩相当量	3.0 g		食塩相当量	2.9 g		食塩相当量	3.1 g		食塩相当量	2.9 g		食塩相当量	3.3 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

・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。

「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。

・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あります。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。

●「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。