

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



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	サワラの昆布茶焼 白飯（梅干入） ジャージャー麺風 ごぼうとひじきのサラダ えのき豆腐	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	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	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 519 Kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 14.2 g 炭水化物 75.2 g 食塩相当量 2.1 g	熱量 485 Kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 12.4 g 炭水化物 76.8 g 食塩相当量 2.5 g	熱量 514 Kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 20.5 g 炭水化物 66.0 g 食塩相当量 3.0 g	熱量 531 Kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 16.3 g 炭水化物 80.6 g 食塩相当量 2.5 g	熱量 487 Kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 15.3 g 炭水化物 71.4 g 食塩相当量 2.4 g
	<u>アレルギー</u> えび・小麦・卵・ごま・大豆・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・豚肉・りんご・ゼラチン	<u>アレルギー</u> 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）	<u>アレルギー</u> 小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	<u>アレルギー</u> 小麦・卵・乳成分・オレンジ・さけ・さば・大豆・鶏肉・ゼラチン
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	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	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	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 白菜と安藝紫の和え物	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げの炒め煮 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 430 Kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 25.1 g 炭水化物 37.7 g 食塩相当量 3.7 g	熱量 306 Kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 14.6 g 炭水化物 34.2 g 食塩相当量 3.2 g	熱量 420 Kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 24.0 g 炭水化物 37.6 g 食塩相当量 3.0 g	熱量 337 Kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 22.0 g 炭水化物 24.1 g 食塩相当量 3.4 g	熱量 371 Kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 19.6 g 炭水化物 28.9 g 食塩相当量 3.8 g
	<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・大豆・鶏肉・豚肉	<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・もろこし・りんご・ゼラチン	<u>アレルギー</u> かに・小麦・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・ごま・大豆・鶏肉・豚肉

	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			枝豆のおろし和え			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			アレルギー			熱量 427 Kcal			アレルギー			熱量 473 Kcal			アレルギー		
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 21.6 g			小麦・卵・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		
脂質 25.6 g						脂質 20.7 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 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 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			アレルギー			熱量 286 Kcal			アレルギー			熱量 223 Kcal			アレルギー		
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・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン			蛋白質 6.3 g			小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・もも・りんご		
脂質 19.2 g						脂質 14.0 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						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 2.0 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			じゃが芋の甘辛煮				
	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			アレルギー			熱量 199 Kcal			アレルギー			熱量 218 Kcal			アレルギー	
蛋白質 10.9 g			小麦・卵・乳成分・牛肉・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 9.7 g			小麦・卵・オレンジ・ごま・さば・大豆・りんご		
脂質 13.1 g						脂質 9.3 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 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 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
「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。