

2025年
9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！

- ★コーンとピースのバター醤油(お弁当)
- ★セロリと蒸し鶏の中華サラダ(おかず) ★豚肉のごま坦々(おかず)
- ★ブロッコリーの柚子胡椒マヨ(彩食八菜・ミニおかず)
- ★チンゲン菜のピリ辛和え(お弁当)
- ★セロリと蒸し鶏の中華サラダ(彩食八菜・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

お
弁
当

お
か
ず

9/22 (月)	9/23 (火)	9/24 (水)	9/25 (木)	9/26 (金)
豚肉のプルコギ風 白飯 骨 アジ大葉フライ 中華胡瓜 新 コーンとピースのバター醤油	サワラのこうじ味噌焼 きつねご飯 じゃが芋の加工黒糖煮 かぶの柚子煮 金時豆	揚げ鶏の黒ゴマドレ和え 白飯 高野豆腐とチンゲン菜あさりの玉子とじ 春雨と高菜の炒め物 わかめと玉葱のたらこ和え	豚肉の生姜トマしゃぶ 白飯 お魚バーグ煮 こんにゃく金平 キャベツと広島菜の和え物	鶏肉のねぎ塩焼 梅ゆかりご飯 あみと大根の煮つけ 新 チンゲン菜のピリ辛和え 大豆の甘煮
熱量 578 Kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 22.0 g 炭水化物 77.7 g 食塩相当量 2.4 g アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・豚肉・りんご	熱量 462 Kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 10.5 g 炭水化物 73.8 g 食塩相当量 2.1 g アレルギー 小麦・卵・さば・大豆・豚肉	熱量 579 Kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 22.5 g 炭水化物 72.0 g 食塩相当量 2.9 g アレルギー かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・魚醤(魚介類)	熱量 540 Kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 18.7 g 炭水化物 75.8 g 食塩相当量 2.8 g アレルギー 小麦・いか・牛肉・ごま・大豆・豚肉	熱量 440 Kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 12.0 g 炭水化物 64.6 g 食塩相当量 2.5 g アレルギー えび・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
赤魚の柚子胡椒マヨソース じゃが芋と豚肉の煮物 なすのだしカレー煮 新 セロリと蒸し鶏の中華サラダ 高野豆腐とひじきの煮物 白菜と安藝紫の和え物	鶏と根菜のさっぱり煮 里芋とさつま揚げの煮物 ゴーヤチャンプルー 2色ピーマンの旨味炒め おかからとベーコンのカレーマヨ 金時豆	新 豚肉のごま坦々 枝豆入生姜白揚げ煮 大根の黒ごま煮 ポテトサラダ ひじき煮 もやしの野沢菜昆布和え	揚げ鶏のレモン甘酢 根菜の煮物 青梗菜と魚肉ソーセージのクリーム煮 麻婆豆腐 白菜の青じそサラダ わかめと玉子の塩だれ和え	牛肉とじゃが芋のクリーム煮 栗かぼちゃコロッケ かぶとあさりの生姜味噌煮 切干大根煮 ブロッコリーのミモザサラダ 蓮根と春菊の金平
熱量 441 Kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 31.4 g 炭水化物 25.5 g 食塩相当量 3.2 g アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	熱量 390 Kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 19.3 g 炭水化物 39.3 g 食塩相当量 3.6 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 341 Kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 23.0 g 炭水化物 22.7 g 食塩相当量 3.0 g アレルギー 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉	熱量 397 Kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 22.1 g 炭水化物 33.7 g 食塩相当量 3.1 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・ゼラチン	熱量 301 Kcal 蛋白質 12.7 g 脂質 14.0 g 炭水化物 33.1 g 食塩相当量 2.7 g アレルギー かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・バナナ・りんご

	9/22 (月)			9/23 (火)			9/24 (水)			9/25 (木)			9/26 (金)		
彩 食 八 菜	サバの塩焼 じゃが芋と豚肉の煮物 ナポリタン 里芋のそぼろ煮 中華胡瓜 カリフラワーのクリーム煮 ほうれん草の味噌マヨ和え 人参のしりしり			揚げ鶏の梅しそ和え さつま揚げ 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 2色ピーマンの旨味炒め かぶの柚子煮 なすのだしカレー煮 金時豆			豚肉の中華しゃぶしゃぶ キャベツとさつま揚げのごま油炒めと海苔入玉子焼 シューマイの黒酢あん 春雨と高菜の炒め物 おからと胡瓜のマヨサラダ 豆とベーコンの煮込み 大根の黒ごま煮 蓮根の梅風味			牛肉の生姜炒め 骨アジ大葉フライ じゃが芋と豚肉のチーズ煮 こんにゃく金平 新ブロッコリーの柚子胡椒マヨ 麻婆豆腐 玉葱のトマトサラダ さつま芋のレモン煮			ニラ豚 カレイの磯辺揚げ カリフラワーのベーコン炒め タアサイと揚げの煮びたし 南瓜とじゃが芋のカレーマヨ 切干大根煮 新セロリと蒸し鶏の中華サラダ 大豆の甘煮		
	熱量	442 Kcal	アレルギー	熱量	467 Kcal	アレルギー	熱量	459 Kcal	アレルギー	熱量	416 Kcal	アレルギー	熱量	505 Kcal	アレルギー
	蛋白質	20.3 g	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	蛋白質	20.0 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	16.9 g	えび・かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン・魚醤(魚介類)	蛋白質	17.3 g	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・豚肉・りんご	蛋白質	22.1 g	えび・小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
	脂質	26.4 g		脂質	24.7 g		脂質	28.7 g		脂質	21.1 g		脂質	30.6 g	
	炭水化物	37.5 g		炭水化物	41.4 g		炭水化物	37.4 g		炭水化物	41.7 g		炭水化物	37.9 g	
	食塩相当量	4.0 g		食塩相当量	4.2 g		食塩相当量	4.2 g		食塩相当量	3.4 g		食塩相当量	4.0 g	
ミ ニ お か ず	豚肉のプルコギ風 骨アジ大葉フライ 中華胡瓜 人参のしりしり			サワラのこうじ味噌焼 高野豆腐とグリーンピースの玉子とじ なすのだしカレー煮 金時豆			豚肉の中華しゃぶしゃぶ キャベツとさつま揚げのごま油炒めと海苔入玉子焼 春雨と高菜の炒め物 蓮根の梅風味			牛肉の生姜炒め お魚バーグ煮 新ブロッコリーの柚子胡椒マヨ さつま芋のレモン煮			鶏肉のねぎ塩焼 あみと大根の煮つけ 新セロリと蒸し鶏の中華サラダ 大豆の甘煮		
	熱量	311 Kcal	アレルギー	熱量	191 Kcal	アレルギー	熱量	253 Kcal	アレルギー	熱量	202 Kcal	アレルギー	熱量	185 Kcal	アレルギー
	蛋白質	11.3 g	小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・豚肉・りんご	蛋白質	14.4 g	小麦・卵・乳成分・牛肉・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	蛋白質	10.6 g	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・豚肉・魚醤(魚介類)	蛋白質	11.2 g	小麦・卵・いか・牛肉・ごま・大豆・りんご	蛋白質	13.4 g	えび・小麦・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉
	脂質	20.4 g		脂質	7.4 g		脂質	16.5 g		脂質	8.7 g		脂質	10.1 g	
	炭水化物	22.1 g		炭水化物	19.0 g		炭水化物	18.5 g		炭水化物	20.6 g		炭水化物	11.7 g	
	食塩相当量	2.3 g		食塩相当量	2.1 g		食塩相当量	2.5 g		食塩相当量	1.9 g		食塩相当量	1.7 g	
朝 食	骨サバの塩焼 金平ごぼう、玉子焼 お味噌汁(合わせ) じゃが芋の甘辛煮 セロリと蒸し鶏の中華サラダ			白身フライ 赤スパ、玉子焼 お味噌汁(あさり) 里芋とさつま揚げの煮物 2色ピーマンの旨味炒め			豆腐ハンバーグ ひじき蓮根、玉子焼 お味噌汁(わかめ) 小松菜と油揚げの菜焼き おからと胡瓜のマヨサラダ			骨焼鮭 切干大根煮、玉子焼 お味噌汁(合わせ) こんにゃく金平 キャベツと広島菜の和え物			オムレツ 赤スパ、ミートボール お味噌汁(あさり) タアサイと揚げの煮びたし ブロッコリーのミモザサラダ		
	熱量	199 Kcal	アレルギー	熱量	214 Kcal	アレルギー	熱量	219 Kcal	アレルギー	熱量	154 Kcal	アレルギー	熱量	157 Kcal	アレルギー
	蛋白質	9.8 g	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉	蛋白質	8.3 g	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・りんご	蛋白質	9.2 g	小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	蛋白質	9.8 g	小麦・卵・牛肉・ごま・さけ・さば・大豆・豚肉	蛋白質	8.7 g	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・りんご
	脂質	11.5 g		脂質	10.5 g		脂質	13.6 g		脂質	7.7 g		脂質	6.9 g	
	炭水化物	15.2 g		炭水化物	22.5 g		炭水化物	16.2 g		炭水化物	12.1 g		炭水化物	15.5 g	
	食塩相当量	3.1 g		食塩相当量	3.1 g		食塩相当量	2.8 g		食塩相当量	3.4 g		食塩相当量	3.1 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。