

2025年
10月13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

今週の管理栄養士おすすめメニュー！！

- りんごヨーグルト（お弁当・おかず・彩食八菜・ミニおかず）
- かぶとあさりの生姜味噌煮（おかず）
- さつま芋のそばろ煮（彩食八菜）
- 根菜の煮物（お弁当・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

	10/13 (月)	10/14 (火)	10/15 (水)	10/16 (木)	10/17 (金)
お弁当	赤魚のしょうゆ麴焼 かおりご飯 根菜の味噌バター煮 りんごヨーグルト ほうれん草のごま和え	豚肉のソース炒め 白飯 栗かぼちゃコロッケ 青梗菜と魚肉ソーセージのクリーム煮 人参の黒酢漬	鶏肉の生姜焼 雑穀ご飯 あさりと根菜の味噌煮 高野豆腐とひじきの煮物 胡瓜の酢の物	サワラの野菜甘酢あん 白飯 根菜の煮物 カレーパンネ わかめと玉葱のたらこ和え	肉じゃが 白飯(梅干入) お魚バーグ煮 春雨とツナのマヨサラダ 高菜もやし
	熱量 485 Kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 11.9 g 炭水化物 72.4 g 食塩相当量 2.4 g	熱量 556 Kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 20.6 g 炭水化物 78.3 g 食塩相当量 2.0 g	熱量 452 Kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 11.6 g 炭水化物 67.7 g 食塩相当量 2.2 g	熱量 504 Kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 12.9 g 炭水化物 80.4 g 食塩相当量 2.5 g	熱量 518 Kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 15.9 g 炭水化物 80.8 g 食塩相当量 2.8 g
おかず	豚肉のスタミナ炒め お魚バーグ煮 春雨の中華炒め 蓮根のピリ辛味噌金平 りんごヨーグルト 玉葱のトマトサラダ	タンドライーチキン カリフラワーの柚子胡椒ポン酢 かぶとあさりの生姜味噌煮 南瓜のクリーム煮 ごぼうと人参の黒ごまサラダ こんにゃくの醤油煮	サバの昆布茶焼 里芋とさつま揚げの煮物 ナポリタン コールスロー 高野豆腐の中華煮 べったら大根	豚肉のバーベキューソース炒め 三角野菜揚げ煮 なすの高菜炒め 麻婆春雨 ほうれん草の白和え もやしの野沢菜昆布和え	牛肉の生姜炒め イカすり身の天ぷら 里芋の黒ごま味噌煮 おからと胡瓜のマヨサラダ チリコンカン 白菜のおかか和え
	熱量 367 Kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 23.5 g 炭水化物 29.1 g 食塩相当量 2.9 g	熱量 338 Kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 20.4 g 炭水化物 26.7 g 食塩相当量 3.2 g	熱量 367 Kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 21.9 g 炭水化物 30.2 g 食塩相当量 3.6 g	熱量 392 Kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 25.4 g 炭水化物 32.0 g 食塩相当量 3.2 g	熱量 398 Kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 17.9 g 炭水化物 43.8 g 食塩相当量 3.3 g

	10/13 (月)	10/14 (火)	10/15 (水)	10/16 (木)	10/17 (金)
彩 食 八 菜	チキンカレー あさりと根菜の味噌煮 春雨の中華炒め 高野豆腐とひじきの煮物 ペンネと胡瓜のサラダ なすの炒め煮 りんごヨーグルト ほうれん草のごま和え	サワラのこうじ味噌焼 キャベツと豆腐のチャンプルー さつま芋のそばろ煮 大根の黒ごま煮 ブロッコリーの柚子胡椒マヨ 南瓜のクリーム煮 2色ピーマンの旨味炒め 人参の黒酢漬	牛しゃぶの中華風 ホタテ風味コロッケ ツナじゃが 郷 大豆のぎすけ煮 コールスロー ごぼうと人参のごま煮 おからとひじきの煮物 胡瓜の酢の物	豚肉の生姜焼 お魚厚揚げ煮 中華切干大根煮 カレーペンネ ほうれん草の白和え 蓮根のピリ辛味噌金平 ポテたまサラダ ピーマン昆布	白身魚の煮付 カリフラワーの柚子胡椒ポン酢 里芋の黒ごま味噌煮 大豆と蓮根の煮物 なすのバンバンジー風 小松菜と油揚げの菜焼き 春雨とツナのマヨサラダ シュガーポテト
	熱量 527 Kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 33.3 g 炭水化物 39.9 g 食塩相当量 4.2 g	アレルギー かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご・ゼラチン	熱量 416 Kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 21.8 g 炭水化物 38.0 g 食塩相当量 3.9 g	アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉	熱量 451 Kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 27.3 g 炭水化物 38.8 g 食塩相当量 4.1 g
ミ ニ お か ず	鶏とじゃが芋のトマト煮 あさりと根菜の味噌煮 りんごヨーグルト ほうれん草のごま和え	白身魚の醤油麹ソース キャベツと豆腐のチャンプルー 大根の黒ごま煮 人参の黒酢漬	豚肉のぽん酢おろし炒め ホタテ風味コロッケ ごぼうと人参のごま煮 高野豆腐とひじきの煮物	骨 サバの照焼 根菜の煮物 ポテたまサラダ ピーマン昆布	牛肉とこんにゃくの味噌煮 お魚バーグ煮 春雨とツナのマヨサラダ 高菜もやし
	熱量 242 Kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 12.5 g 炭水化物 19.9 g 食塩相当量 2.4 g	アレルギー かに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご	熱量 329 Kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 17.8 g 炭水化物 28.6 g 食塩相当量 2.5 g	アレルギー 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉	熱量 192 Kcal 蛋白質 8.3 g 脂質 10.0 g 炭水化物 18.2 g 食塩相当量 1.7 g
朝 食	骨 焼鮭 切干大根煮、玉子焼 お味噌汁(合わせ) あさりと根菜の味噌煮 ポテトサラダ	オムレツ 赤スパ、ミートボール お味噌汁(あさり) さつま芋のそばろ煮 2色ピーマンの旨味炒め	骨 サバの西京焼 金平ごぼう、玉子焼 お味噌汁(わかめ) 里芋とさつま揚げの煮物 胡瓜の酢の物	照焼ハンバーグ 焼きそば、玉子焼 お味噌汁(合わせ) 中華切干大根煮 わかめと玉葱のたらこ和え	サワラのごま味噌焼 蓮根煮炒め、玉子焼 お味噌汁(あさり) 小松菜と油揚げの菜焼き おからと胡瓜のマヨサラダ
	熱量 181 Kcal 蛋白質 11.1 g 脂質 8.8 g 炭水化物 14.4 g 食塩相当量 3.3 g	アレルギー かに・小麦・卵・乳成分・さけ・さば・大豆	熱量 172 Kcal 蛋白質 8.0 g 脂質 6.3 g 炭水化物 21.2 g 食塩相当量 3.0 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 231 Kcal 蛋白質 9.9 g 脂質 11.3 g 炭水化物 23.3 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、急速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。