

# お献立表

## 今週の新メニュー!

- 胡瓜とわかめの中華くらげ和え(お弁当・彩食八菜コース)
- 菜の花とこんにやくの味噌炒め(おかずコース)
- 高野豆腐とグリーンピースの玉子とじ(お弁当・彩食八菜コース)

## マークの見方

- 新** ⇒新メニュー
- 郷** ⇒郷土料理
- 骨** ⇒骨にご注意ください



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。



## 彩食八菜 コース

おかず8品



500W	約2分
700W	約1分30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。

### おかず(みそ汁付)

袋入りみそ汁は、お湯に溶い  
てお召上がりください。



500W	約50秒
700W	約40秒

3/27 (月)

## ハンバーグ トマトソース

- サバの煮付 **骨**
- じゃが芋の赤味噌煮
- なすと小粒がんもの煮びたし
- 大根と人参のマヨサラダ
- ひじき煮
- 新** 胡瓜とわかめの中華くらげ和え
- もやしの野沢菜昆布和え

**アレルギー** 小麦・乳成分・卵・えび・かに・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご

熱量	454	kcal
たんぱく質	20.2	g
脂質	25.3	g
炭水化物	38.7	g
Na	1,508	mg
食塩相当量	3.8	g

## オムレツ

- 赤スパ、ミートボール
- お味噌汁(合わせ)
- 小松菜の煮物
- もやしの野沢菜昆布和え

**アレルギー** 小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉

熱量	121	kcal
たんぱく質	7.7	g
脂質	4.0	g
炭水化物	14.1	g
Na	1,135	mg
食塩相当量	2.9	g

3/28 (火)

## アジのタルタルソース

- 海苔入玉子焼
- 里芋のごま味噌煮
- こんにやくのおかか生姜
- 白菜のレモン漬
- 高野豆腐のだしカレー煮
- キャベツと高菜の和え物
- 昆布豆

**アレルギー** 小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・魚醤(魚介類)

熱量	476	kcal
たんぱく質	22.9	g
脂質	29.0	g
炭水化物	32.1	g
Na	1,527	mg
食塩相当量	3.9	g

## サバの西京焼 **骨**

- 金平ごぼう、玉子焼
- お味噌汁(あさり)
- こんにやくのおかか生姜
- 白菜のレモン漬

**アレルギー** 小麦・卵・オレンジ・ごま・さば・大豆

熱量	199	kcal
たんぱく質	9.6	g
脂質	12.3	g
炭水化物	12.4	g
Na	1,060	mg
食塩相当量	2.7	g

3/29 (水)

## 鶏の山賊焼

- イカカツのチリソース
- カリフラワーの柚子胡椒ポン酢
- 大根の味噌煮
- ひじきの洋風サラダ
- 春雨のコチジャン炒め
- なすのトマト煮
- わかめと玉子の塩だれ和え

**アレルギー** 小麦・乳成分・卵・えび・いか・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン

熱量	423	kcal
たんぱく質	18.8	g
脂質	24.6	g
炭水化物	34.5	g
Na	1,528	mg
食塩相当量	3.9	g

## 照焼ハンバーグ

- 焼そば、玉子焼
- お味噌汁(わかめ)
- 大根の味噌煮
- ひじきの洋風サラダ

**アレルギー** 小麦・乳成分・卵・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご

熱量	222	kcal
たんぱく質	10.3	g
脂質	10.7	g
炭水化物	21.6	g
Na	1,168	mg
食塩相当量	3.0	g

3/30 (木)

## 豚肉と野菜の甘辛炒め

- カレイの天ぷら
- 中華切干大根
- 五目豆
- 蓮根とコーンのゴママヨサラダ
- じゃが芋とペンネのクリーム煮
- ほうれん草の生姜風味お浸し
- もやしの梅サラダ

**アレルギー** 小麦・乳成分・卵・かに・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご

熱量	487	kcal
たんぱく質	20.7	g
脂質	26.7	g
炭水化物	42.8	g
Na	1,655	mg
食塩相当量	4.2	g

## サゴシのごま味噌焼 **骨**

- 蓮根煮炒め、玉子焼
- お味噌汁(合わせ)
- 切干大根煮
- ほうれん草の生姜風味お浸し

**アレルギー** 小麦・卵・ごま・さば・大豆

熱量	185	kcal
たんぱく質	12.8	g
脂質	8.4	g
炭水化物	15.9	g
Na	1,261	mg
食塩相当量	3.2	g

3/31 (金)

## アジの梅しそフライ **骨** ソース付

- さつま芋と鶏肉の甘辛煮
- 新** 高野豆腐とグリーンピースの玉子とじ
- 切干大根とひじきの酢の物
- なすのバンバンジー風
- 里芋のそぼろ煮
- 春雨と野菜のマヨサラダ
- キャベツと揚げのごま和え

**アレルギー** 小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご

熱量	451	kcal
たんぱく質	15.6	g
脂質	24.6	g
炭水化物	46.0	g
Na	1,608	mg
食塩相当量	4.1	g

## 白身魚と豆腐のしんじょ煮

- チンゲン菜、玉子焼
- お味噌汁(あさり)
- キャベツと揚げのごま和え
- 春雨と野菜のマヨサラダ

**アレルギー** 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・やまいも・りんご

熱量	174	kcal
たんぱく質	7.5	g
脂質	9.6	g
炭水化物	15.6	g
Na	1,338	mg
食塩相当量	3.4	g

## お願いごと

- ◎消費期限：お届け当日24時 届きましたら必ず冷蔵庫で保管してください。
- ◎ご利用のお弁当箱は、お手数ですが水洗いをお願いいたします。
- ◎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。
- 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。
- 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。
- 栄養成分値は予定で、変更になる場合があります。お届け当日記載の表示をご確認ください。
- 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。



# お弁当 コース

ごはん+おかず4品



500W	約2分
700W	約1分30秒

## 和風ポトフ

- 白飯
- 白身フライ
- 新** 胡瓜とわかめの中華くらげ和え
- キャベツと高菜の和え物

**アレルギー** 小麦・乳成分・卵・えび・かに・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン・魚醤(魚介類)

熱量	475	kcal
たんぱく質	17.0	g
脂質	10.6	g
炭水化物	77.3	g
Na	1,183	mg
食塩相当量	3.0	g

3/27 (月)



# おかず コース

おかず6品



500W	約1分30秒
700W	約1分20秒

## ジンジャーチキン

- あさりと根菜の味噌煮
- なすと小粒がんもの煮びたし
- 春雨と小海老の塩だれ炒め
- カリフラワーの柚子ピクルス ●キャベツとひじきのゆかり和え

**アレルギー** 小麦・えび・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・ゼラチン

熱量	416	kcal
たんぱく質	16.1	g
脂質	21.9	g
炭水化物	37.8	g
Na	1,487	mg
食塩相当量	3.8	g

3/28 (火)

## タンドリーチキン

- 白飯
- 里芋とさつま揚げの煮物
- ひじきの洋風サラダ
- 昆布豆

**アレルギー** 小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・りんご

熱量	485	kcal
たんぱく質	17.8	g
脂質	12.9	g
炭水化物	72.8	g
Na	1,072	mg
食塩相当量	2.7	g

## ルーローファン風と煮玉子

- メンチカツ ●蓮根のツナ和え
- 新** 菜の花とこんにゃくの味噌炒め
- じゃが芋とりんごのマヨサラダ
- 人参の黒ごま和え

**アレルギー** 小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・大豆・豚肉・りんご

熱量	353	kcal
たんぱく質	17.4	g
脂質	17.1	g
炭水化物	33.3	g
Na	1,326	mg
食塩相当量	3.4	g

3/29 (水)

## 赤魚のしょうゆ麹焼

- 高菜ご飯
- さつま芋と鶏肉の甘辛煮
- 春雨のコチジャン炒め
- わかめと玉葱のたらこ和え

**アレルギー** 小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン・魚醤(魚介類)

熱量	471	kcal
たんぱく質	19.8	g
脂質	13.2	g
炭水化物	69.0	g
Na	1,081	mg
食塩相当量	2.7	g

## 鶏肉と根菜の味噌バター煮

- イカカツのチリソース
- じゃが芋のそぼろ煮
- 高野豆腐のクリーム煮
- 中華切干大根 ●ほうれん草のごま和え

**アレルギー** 小麦・乳成分・卵・かに・いか・オレンジ・ごま・大豆・鶏肉・豚肉

熱量	359	kcal
たんぱく質	16.6	g
脂質	18.4	g
炭水化物	34.9	g
Na	1,038	mg
食塩相当量	2.6	g

3/30 (木)

## ホイコーロー

- 白飯
- 海鮮焼そば
- なす煮
- ほうれん草の生姜風味お浸し

**アレルギー** 小麦・卵・えび・かに・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉

熱量	521	kcal
たんぱく質	14.5	g
脂質	17.0	g
炭水化物	75.7	g
Na	1,112	mg
食塩相当量	2.8	g

## サバの塩焼

- じゃが芋の中華煮
- ペネポロネーゼ
- 蓮根とコーンのゴママヨサラダ
- わかめと春雨のおろし和え ●白菜煮

**アレルギー** 小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・豚肉・りんご

熱量	379	kcal
たんぱく質	16.5	g
脂質	27.2	g
炭水化物	27.7	g
Na	1,083	mg
食塩相当量	2.8	g

3/31 (金)

## サゴシのごま味噌焼 **骨**

- 白飯(梅干入)
- 肉じゃが
- 新** 高野豆腐とグリーンピースの玉子とじ
- レッドキャベツの甘酢和え

**アレルギー** 小麦・乳成分・卵・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉

熱量	463	kcal
たんぱく質	17.2	g
脂質	11.0	g
炭水化物	75.0	g
Na	905	mg
食塩相当量	2.3	g

## ヒレカツカレー

- がんも煮
- もやしとさつま揚げのごま油炒め
- 五目豆 ●切干大根とひじきの酢の物
- さつま芋の甘煮

**アレルギー** 小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご・ゼラチン

熱量	362	kcal
たんぱく質	13.3	g
脂質	17.9	g
炭水化物	38.5	g
Na	1,049	mg
食塩相当量	2.7	g

4/1 (土)

## チキンソテーの柚子胡椒マヨソース

- 白飯
- 大根とあさりのしぐれ煮
- からし菜のツナ炒め
- 人参のゴマドレ和え

**アレルギー** 小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉

熱量	546	kcal
たんぱく質	19.0	g
脂質	23.5	g
炭水化物	62.0	g
Na	766	mg
食塩相当量	1.9	g

## 白身魚の柚子胡椒マヨソース

- 大根のそぼろ煮 ●野菜の炊合せ
- 春雨の黒酢マリネ
- 韓国風こんにゃく炒め
- わかめと玉葱のたらこ和え

**アレルギー** 小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・さけ・さば・大豆・豚肉・りんご・ゼラチン

熱量	426	kcal
たんぱく質	13.7	g
脂質	28.3	g
炭水化物	35.4	g
Na	1,356	mg
食塩相当量	3.4	g

4/2 (日)

## ポークシチュー

- 白飯
- もやしとさつま揚げのごま油炒めと海苔入玉子焼
- 生姜風味の切干大根
- わかめと梅の和え物

**アレルギー** 小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご・ゼラチン

熱量	480	kcal
たんぱく質	12.9	g
脂質	13.2	g
炭水化物	77.7	g
Na	1,278	mg
食塩相当量	3.2	g

## 酢鶏

- 大根とさつま揚げの炒め煮と玉子焼
- 里芋のうま煮 ●じゃが芋のサラダ
- キャベツとわかめの土佐生姜
- 京風カレー豆腐

**アレルギー** 小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン

熱量	431	kcal
たんぱく質	14.3	g
脂質	22.6	g
炭水化物	44.4	g
Na	1,473	mg
食塩相当量	3.7	g