2025年
7月7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！

★牛肉と野菜のごましゃぶ風(お弁当)　★とうもろこし天（おかず）
★豚肉のバーベキューソース炒め（おかず）
★おからとベーコンのカレーマヨ（お弁当）
★ちくわとピーマンの和風焼そば（彩食八菜・ミニおかず）

電子レンジ温め時間目安

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

500W	約50秒
700W	約40秒

※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
お召上がりください。

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。→

お弁当

7/7（月）
新 牛肉と野菜のごましゃぶ風
梅ゆかりご飯
お魚厚揚げ煮
りんごヨーグルト
玉葱とコーンのバター炒め

		アレルゲン
熱量	454 Kcal	小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・大豆・りんご
蛋白質	12.8 g	
脂質	12.8 g	
炭水化物	70.7 g	
食塩相当量	3.0 g	

7/8（火）
サワラのこうじ味噌焼
白飯
鶏じゃが
切干大根とひじきの酢の物
高野豆腐の煮物

		アレルゲン
熱量	448 Kcal	小麦・卵・さば・大豆・鶏肉
蛋白質	17.6 g	
脂質	7.9 g	
炭水化物	77.3 g	
食塩相当量	2.6 g	

7/9（水）
鶏肉のねぎ塩焼
青菜ご飯
大根とちくわの醤油麹煮
なすの炒め煮
人参の黒酢漬

		アレルゲン
熱量	471 Kcal	小麦・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉
蛋白質	16.1 g	
脂質	13.3 g	
炭水化物	70.5 g	
食塩相当量	2.3 g	

7/10（木）
豚肉のレモン醤油炒め
白飯
ピーマンとさつま揚の炒め煮と玉子焼
新 おからとベーコンのカレーマヨ
チンゲン菜煮

		アレルゲン
熱量	567 Kcal	小麦・乳成分・卵・牛肉・大豆・豚肉・りんご
蛋白質	14.9 g	
脂質	24.2 g	
炭水化物	72.0 g	
食塩相当量	2.5 g	

7/11（金）
カレイのガリあんかけ
白飯
高野豆腐と椎茸の煮物
小松菜の煮物
玉葱のトマトサラダ

		アレルゲン
熱量	537 Kcal	小麦・卵・ごま・さば・大豆・鶏肉・りんご
蛋白質	20.9 g	
脂質	15.8 g	
炭水化物	76.7 g	
食塩相当量	2.7 g	

7/12（土）
豚肉と玉葱のオイスター煮と茹玉子
白飯
キャベツと明太子のペンネ
2色ピーマンの旨味炒め
白菜のレモン漬

		アレルゲン
熱量	481 Kcal	小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
蛋白質	19.2 g	
脂質	10.9 g	
炭水化物	75.3 g	
食塩相当量	2.7 g	

7/13（日）
鶏の山賊焼
白飯
じゃが芋とちくわの磯辺煮
麻婆なす
そら豆の白和え

		アレルゲン
熱量	464 Kcal	小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
蛋白質	16.6 g	
脂質	13.3 g	
炭水化物	72.7 g	
食塩相当量	1.8 g	

おかず

7/7（月）
タラカツ ソース付
大根と豚肉の塩麹煮
高野豆腐とグリーンピースの玉子とじ
りんごヨーグルト
そら豆とベーコンのソテー
ゴーヤのごま和え

		アレルゲン
熱量	370 Kcal	小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・大豆・豚肉・もも・りんご
蛋白質	16.6 g	
脂質	21.1 g	
炭水化物	31.1 g	
食塩相当量	2.6 g	

7/8（火）
牛肉と野菜のトマト煮
新 とうもろこし天
中華切干大根煮
ブロッコリーの和風ツナマヨ
なすの炒め煮
人参の味噌炒め

		アレルゲン
熱量	366 Kcal	小麦・乳成分・卵・いか・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
蛋白質	14.1 g	
脂質	18.2 g	
炭水化物	39.4 g	
食塩相当量	3.3 g	

7/9（水）
新 豚肉のバーベキューソース炒め
三角野菜揚げ煮
あみと大根の煮つけ
ごぼうとひじきのサラダ
卯の花
高菜もやし

		アレルゲン
熱量	380 Kcal	小麦・卵・えび・ごま・大豆・豚肉・りんご・魚醤（魚介類）
蛋白質	14.1 g	
脂質	25.2 g	
炭水化物	28.5 g	
食塩相当量	3.0 g	

7/10（木）
鶏肉の生姜焼
カリフラワーの柚子胡椒ポン酢
野沢菜としらすのペンネ
南瓜のミートソース煮
ポテたまサラダ
揚さつま芋の塩バター和え

		アレルゲン
熱量	385 Kcal	小麦・乳成分・卵・オレンジ・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
蛋白質	20.1 g	
脂質	23.7 g	
炭水化物	28.7 g	
食塩相当量	2.7 g	

7/11（金）
豚の角煮と茹玉子
チンゲン菜とイカの塩焼きそば
がんも煮
コールスロー
高野豆腐の煮物
大豆の甘煮

		アレルゲン
熱量	359 Kcal	小麦・乳成分・卵・いか・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
蛋白質	22.0 g	
脂質	15.7 g	
炭水化物	33.5 g	
食塩相当量	3.7 g	

7/12（土）
ハンバーグの和風ガーリックソース
大根と豚肉の塩麹煮
じゃが芋のたらこ煮
大豆とごぼうのゴママヨサラダ
厚揚げと小松菜の煮物
人参のおかか和え

		アレルゲン
熱量	406 Kcal	小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
蛋白質	17.1 g	
脂質	20.1 g	
炭水化物	42.1 g	
食塩相当量	3.8 g	

7/13（日）
カレイの甘酢あん
根菜の味噌バター煮
麻婆春雨
ブロッコリーと人参の柑橘サラダ
おからとひじきの煮物
べったら大根

		アレルゲン
熱量	320 Kcal	小麦・乳成分・卵・オレンジ・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
蛋白質	15.7 g	
脂質	14.8 g	
炭水化物	35.6 g	
食塩相当量	3.0 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ことがございます。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。

	7/7 （月）	7/8 （火）	7/9 （水）	7/10 （木）	7/11 （金）
彩食八菜	タンドリーチキン 大根と豚肉の塩麹煮 里芋とさつま揚の煮物 なすのトマト煮 豆豆マリネ 厚揚げと小松菜の煮物 りんごヨーグルト 玉葱とコーンのバター炒め	豚肉と椎茸のみそ炒め お魚がんも煮 さつま芋のそぼろ煮 高野豆腐のクリーム煮 ブロッコリーの和風ツナマヨ 卯の花 切干大根とひじきの酢の物 ゴーヤのごま和え	牛肉と野菜の黒胡椒炒め 新 骨 アジ大葉フライ 南瓜のクリーム煮 高菜もやし 白麻婆豆腐 じゃが芋のサラダ 郷 大豆のぎすけ煮 人参の黒酢漬	豚肉と玉葱のオイスター煮と茹玉子 新 ちくわとピーマンの和風焼そば ごぼう天煮 揚さつま芋の塩バター和え 枝豆とコーンのサラダ キャベツと揚げのごま和え 蓮根と玉葱の酢味噌和え 大根と人参の高菜炒め	骨 イワシフライ ソース付 豚肉と厚揚げの味噌炒め 大根の和風かき玉煮 里芋のそぼろ煮 なすのにんにく黒酢 小松菜の煮物 春雨と野菜のマヨサラダ 大豆の甘煮
	熱量 459 Kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 27.2 g 炭水化物 35.9 g 食塩相当量 3.7 g アレルゲン 小麦・乳成分・卵・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	熱量 435 Kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 26.6 g 炭水化物 39.6 g 食塩相当量 4.3 g アレルゲン 小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・大豆・豚肉・りんご・ゼラチン	熱量 423 Kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 22.1 g 炭水化物 42.3 g 食塩相当量 3.7 g アレルゲン 小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン・魚醤（魚介類）	熱量 468 Kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 20.9 g 炭水化物 49.6 g 食塩相当量 4.4 g アレルゲン 小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン・魚醤（魚介類）	熱量 526 Kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 33.5 g 炭水化物 41.6 g 食塩相当量 3.4 g アレルゲン 小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご
ミニおかず	タンドリーチキン 里芋とさつま揚の煮物 りんごヨーグルト 玉葱とコーンのバター炒め	サワラのこうじ味噌焼 鶏じゃが 切干大根とひじきの酢の物 高野豆腐の煮物	牛肉と野菜の黒胡椒炒め 新 骨 アジ大葉フライ なすの炒め煮 人参の黒酢漬	豚肉と玉葱のオイスター煮と茹玉子 新 ちくわとピーマンの和風焼そば 枝豆とコーンのサラダ キャベツと揚げのごま和え	カレイのガリあんかけ 豚肉と厚揚げの味噌炒め 小松菜の煮物 玉葱のトマトサラダ
	熱量 237 Kcal 蛋白質 10.9 g 脂質 12.1 g 炭水化物 23.9 g 食塩相当量 2.0 g アレルゲン 小麦・乳成分・卵・大豆・鶏肉・りんご	熱量 181 Kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 5.8 g 炭水化物 22.8 g 食塩相当量 2.5 g アレルゲン 小麦・卵・さば・大豆・鶏肉	熱量 224 Kcal 蛋白質 10.5 g 脂質 9.9 g 炭水化物 23.9 g 食塩相当量 2.1 g アレルゲン 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	熱量 269 Kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 12.8 g 炭水化物 23.9 g 食塩相当量 2.6 g アレルゲン 小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	熱量 314 Kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 18.5 g 炭水化物 21.4 g 食塩相当量 2.4 g アレルゲン 小麦・卵・ごま・さば・大豆・豚肉・りんご
朝食	骨 サバの西京焼 金平ごぼう、玉子焼 お味噌汁（わかめ） 厚揚げと小松菜の煮物 玉葱とコーンのバター炒め	照焼ハンバーグ 焼きそば、玉子焼 お味噌汁（合わせ） 高野豆腐の煮物 切干大根とひじきの酢の物	サワラのごま味噌焼 蓮根煮炒め、玉子焼 お味噌汁（あさり） 大根とちくわの醤油麹煮 人参の黒酢漬	白身魚と豆腐のしんじょ煮 チンゲン菜、玉子焼 お味噌汁（わかめ） ピーマンとさつま揚げの炒め煮 ポテたまサラダ	骨 焼鮭 蓮根煮炒め、玉子焼 お味噌汁（合わせ） 里芋のそぼろ煮 小松菜の煮物
	熱量 235 Kcal 蛋白質 10.7 g 脂質 14.5 g 炭水化物 15.5 g 食塩相当量 2.5 g アレルゲン 小麦・乳成分・卵・オレンジ・ごま・さば・大豆・鶏肉	熱量 219 Kcal 蛋白質 10.4 g 脂質 9.6 g 炭水化物 23.4 g 食塩相当量 3.3 g アレルゲン 小麦・乳成分・卵・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	熱量 181 Kcal 蛋白質 10.9 g 脂質 7.2 g 炭水化物 18.2 g 食塩相当量 3.1 g アレルゲン 小麦・卵・ごま・大豆	熱量 163 Kcal 蛋白質 7.3 g 脂質 7.8 g 炭水化物 16.9 g 食塩相当量 2.8 g アレルゲン 小麦・乳成分・卵・大豆・やまいも・りんご	熱量 179 Kcal 蛋白質 11.3 g 脂質 9.1 g 炭水化物 17.2 g 食塩相当量 3.2 g アレルゲン 小麦・卵・牛肉・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉

●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ことがございます。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。