

お献立表

今週の新メニュー!

- 鶏の照り焼き (お弁当コース)
- あさりご飯 (お弁当コース)
- わかめと玉葱のおかかぽん酢 (おかずコース)
- 枝豆とコーンのサラダ (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

4/3 (月)

鶏の唐揚げ

- 海鮮焼きそば
- 里芋の黒ごま味噌煮
- こんにゃく金平
- 新** 枝豆とコーンのサラダ
- 大根とさつま揚げの炒め煮
- キャベツとわかめの土佐生姜
- ピリ辛胡瓜

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

熱量	547	kcal
たんぱく質	20.8	g
脂質	30.6	g
炭水化物	46.6	g
Na	1,874	mg
食塩相当量	4.8	g

焼鮭 **骨**

- 蓮根煮炒め、玉子焼
- お味噌汁 (わかめ)
- 小松菜の煮物
- 枝豆とコーンのサラダ

アレルギー 小麦・卵・牛肉・ごま・さけ・さば・大豆・りんご

熱量	185	kcal
たんぱく質	11.7	g
脂質	9.0	g
炭水化物	14.7	g
Na	1,104	mg
食塩相当量	2.8	g

4/4 (火)

牛肉の黒胡椒炒め

- ホタテ風味コロケのオーロラソース
- じゃが芋の煮物
- 小粒がんとおろし煮
- そら豆とベーコンのソテー
- ごぼうと大豆のゴママヨサラダ
- 切干大根と昆布の柚香漬
- 人参のしりしり

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

熱量	456	kcal
たんぱく質	21.2	g
脂質	21.4	g
炭水化物	47.8	g
Na	1,529	mg
食塩相当量	3.9	g

ごぼう天煮

- 炊合せ、玉子焼
- お味噌汁 (あわせ)
- ひじき煮
- 切干大根と昆布の柚香漬

アレルギー 小麦・卵・ごま・さば・大豆・鶏肉

熱量	183	kcal
たんぱく質	9.3	g
脂質	7.6	g
炭水化物	22.1	g
Na	1,112	mg
食塩相当量	2.8	g

4/5 (水)

ニラ豚

- 豆腐しんじょ煮
- 蓮根のツナ和え
- 卵の花
- さつま芋と南瓜のサラダ
- 高野豆腐のクリーム煮
- 春雨の黒酢マリネ
- キャベツと広島菜の和え物

アレルギー 小麦・乳成分・卵・えび・牛肉・ごま・さば・大豆・豚肉・やまいも・りんご・ゼラチン

熱量	477	kcal
たんぱく質	16.4	g
脂質	25.5	g
炭水化物	46.2	g
Na	1,598	mg
食塩相当量	4.1	g

カレイ磯辺揚げ

- 白スパ、玉子焼
- お味噌汁 (あさり)
- 卵の花
- 春雨の黒酢マリネ

アレルギー 小麦・卵・大豆・りんご

熱量	227	kcal
たんぱく質	11.7	g
脂質	9.8	g
炭水化物	23.5	g
Na	1,137	mg
食塩相当量	2.9	g

4/6 (木)

サバの甘辛生姜煮

- 野菜の中華炒め
- ペネネポロネーゼ
- 白菜の柚子風味和え
- 厚揚げのコチジャン煮
- じゃが芋とコーンの明太マヨ和え
- カリフラワーの甘酢炒め
- 郷** 大豆のぎすけ煮

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	499	kcal
たんぱく質	23.3	g
脂質	33.0	g
炭水化物	37.3	g
Na	1,496	mg
食塩相当量	3.8	g

サバの塩焼 **骨**

- 金平ごぼう、玉子焼
- お味噌汁 (わかめ)
- カリフラワーの甘酢炒め
- 白菜の柚子風味和え

アレルギー 小麦・卵・ごま・さば・大豆

熱量	197	kcal
たんぱく質	9.6	g
脂質	12.1	g
炭水化物	12.2	g
Na	1,105	mg
食塩相当量	2.8	g

4/7 (金)

タンドリーチキン

- お魚がんと煮
- 昆布と豚肉の甘辛煮
- なすのごま和え
- ポテトサラダ
- 高野豆腐とひじきの煮物
- 春雨とセロリのマリネ
- ピーマンの味噌炒め

アレルギー 小麦・乳成分・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン

熱量	438	kcal
たんぱく質	23.0	g
脂質	26.2	g
炭水化物	29.5	g
Na	1,691	mg
食塩相当量	4.3	g

鶏と野菜の包み揚げ煮

- 玉子焼、高菜炒め
- お味噌汁 (あわせ)
- 昆布と豚肉の甘辛煮
- ポテトサラダ

アレルギー 小麦・乳成分・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・魚醤 (魚介類)

熱量	190	kcal
たんぱく質	8.3	g
脂質	10.1	g
炭水化物	19.2	g
Na	1,272	mg
食塩相当量	3.2	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



おかず コース

おかず6品



500W	約1分30秒
700W	約1分20秒

4/
3
(月)

牛肉のすきやき風煮

- 小豆ご飯
- 大根とさつま揚げの炒め煮と海苔入玉子焼
- カリフラワーの柚子ピクルス
- 白菜のおかか和え

アレルギー 小麦・卵・牛肉・大豆

熱量	423	kcal
たんぱく質	16.6	g
脂質	7.2	g
炭水化物	71.7	g
Na	807	mg
食塩相当量	2.1	g

赤魚の西京焼

- 野菜コロッケ
- さつま芋とリンゴの甘酢煮
- なすのバンバンジー風
- ひじき煮 ●キャベツとわかめの土佐生姜

アレルギー 小麦・卵・オレンジ・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご

熱量	360	kcal
たんぱく質	17.0	g
脂質	16.4	g
炭水化物	37.5	g
Na	1,144	mg
食塩相当量	2.9	g

4/
4
(火)

サバの塩焼

- 白飯
- じゃが芋の煮物
- 胡瓜とわかめのからし酢味噌和え
- 人参の黒ごま和え

アレルギー 小麦・卵・ごま・さば・大豆・鶏肉

熱量	535	kcal
たんぱく質	18.1	g
脂質	19.4	g
炭水化物	69.9	g
Na	837	mg
食塩相当量	2.1	g

豚肉の生姜焼

- 高野豆腐とチンゲン菜の玉子とじ
- じゃが芋の赤味噌煮
- ごぼうと大豆のゴママヨサラダ
- 大根と人参の高菜炒め ●いんげんのめかぶ和え

アレルギー 小麦・乳成分・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・魚醤(魚介類)

熱量	358	kcal
たんぱく質	15.6	g
脂質	22.4	g
炭水化物	25.5	g
Na	1,337	mg
食塩相当量	3.4	g

4/
5
(水)

新 鶏の照り焼き

- 白飯
- 高野豆腐と大根のだし煮
- さつま芋と南瓜のサラダ
- ピーマンのツナ炒め

アレルギー 小麦・卵・ごま・さば・大豆・鶏肉・りんご

熱量	494	kcal
たんぱく質	19.6	g
脂質	13.9	g
炭水化物	69.1	g
Na	932	mg
食塩相当量	2.4	g

ミックスフライ(エビ・イカ・白身)ソース付

- 里芋の塩麴煮
- ごぼうと鶏肉のごま煮
- 新 わかめと玉葱のおかかぼん酢
- 卵の花 ●ほうれん草のお浸し

アレルギー 小麦・乳成分・卵・えび・かに・いか・ごま・大豆・鶏肉・もも・りんご

熱量	373	kcal
たんぱく質	16.1	g
脂質	18.0	g
炭水化物	39.3	g
Na	1,286	mg
食塩相当量	3.3	g

4/
6
(木)

カレイの生姜玉葱ソース

- 白飯
- 野菜の中華炒め
- もやしの野沢菜昆布和え
- 明太豆腐

アレルギー 小麦・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン

熱量	550	kcal
たんぱく質	20.2	g
脂質	17.3	g
炭水化物	76.6	g
Na	1,284	mg
食塩相当量	3.3	g

デミグラスソースハンバーグ

郷 浦上そばろ

- 大根の黒ごま煮
- パンプキンサラダ
- 白菜の柚子風味和え ●胡瓜の酢の物

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

熱量	413	kcal
たんぱく質	14.5	g
脂質	23.8	g
炭水化物	35.9	g
Na	1,246	mg
食塩相当量	3.2	g

4/
7
(金)

豚肉と野菜のゴマドレ和え

- 新 あさりご飯
- お魚がんと煮
- 春雨と野菜のマヨサラダ
- わかめと玉子の塩だれ和え

アレルギー 小麦・乳成分・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン

熱量	543	kcal
たんぱく質	16.4	g
脂質	23.4	g
炭水化物	65.5	g
Na	1,319	mg
食塩相当量	3.3	g

白酢鶏

- お魚厚揚げ煮
- 冬瓜の洋風煮
- コールスロー
- 京風カレー豆腐 ●ピーマンの味噌炒め

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

熱量	448	kcal
たんぱく質	15.8	g
脂質	26.5	g
炭水化物	38.3	g
Na	1,540	mg
食塩相当量	3.9	g

4/
8
(土)

サワラの甘酢焼

- 白飯
- メンチカツ
- なすのだしカレー煮
- パンプキンサラダ

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	509	kcal
たんぱく質	16.0	g
脂質	16.3	g
炭水化物	72.2	g
Na	785	mg
食塩相当量	2.0	g

豚肉の和風カレー炒め

- イカすり身の天ぷら
- 切干大根煮 ●なすの炒め煮
- もやしと人参のごま甘酢和え
- 蓮根の明太マヨサラダ

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

熱量	390	kcal
たんぱく質	12.9	g
脂質	19.1	g
炭水化物	43.8	g
Na	1,517	mg
食塩相当量	3.9	g

4/
9
(日)

デミチーズハンバーグ

- 白飯
- あさりと根菜の味噌煮
- 菜の花の彩りお浸し
- 白菜のレモン漬

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

熱量	507	kcal
たんぱく質	18.7	g
脂質	13.6	g
炭水化物	76.4	g
Na	1,233	mg
食塩相当量	3.1	g

サワラの野菜甘酢あん

- くわい入つくね煮
- 炊合せ(蒟蒻・椎茸・人参)
- 切干大根とひじきの酢の物
- シュガーポテト ●キャベツの海苔和え

アレルギー 小麦・乳成分・卵・ごま・大豆・鶏肉

熱量	437	kcal
たんぱく質	20.3	g
脂質	21.6	g
炭水化物	41.7	g
Na	991	mg
食塩相当量	2.5	g