2026年
11月16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！

★サバのきじ焼（おかず）
★豚肉ときのこのバター醤油（ミニおかず）
★生姜天（お弁当）　★ホッケのバター風味焼（彩食八菜）
★メバルの昆布茶焼（お弁当）

お弁当



電子レンジ温め時間目安

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。

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。→

	11/16（月）	11/17（火）	11/18（水）	11/19（木）	11/20（金）	11/21（土）	11/22（日）
お弁当	カレイのきのこあん 白飯（梅干入） ポトフ風 ブロッコリーの中華ドレ和え もやしの野沢菜昆布和え	豚肉の豆乳味噌煮 白飯 豆腐ハンバーグ 小海老と大根の煮つけ 南瓜のミートソース煮	タンドリーチキン 彩りひじきご飯 新 生姜天 中華胡瓜 味噌こんにゃく	ポークチャップ 白飯 野菜コロッケ もやしとさつま揚のごま油炒め わかめと玉葱のたらこ和え	新 メバルの昆布茶焼 とりめし かぶとあさりの生姜味噌煮 豆のトマトマリネ ピーマンのツナ炒め	鶏肉の韓国味噌炒め 白飯 お魚つみれの和風あんかけ ひじきと厚揚げの煮物 人参の黒酢漬	骨 サバの煮付 白飯 キャベツと鶏肉の味噌焼そば 小松菜の和風ナムル ピーマンのしりしり
	熱量 476 Kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 11.5 g 炭水化物 73.3 g 食塩相当量 3.0 g	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・豚肉	熱量 544 Kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 18.9 g 炭水化物 76.4 g 食塩相当量 2.6 g	アレルゲン えび・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉	熱量 449 Kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 13.3 g 炭水化物 64.6 g 食塩相当量 2.4 g	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉	熱量 551 Kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 19.2 g 炭水化物 79.9 g 食塩相当量 2.3 g	アレルゲン 小麦・乳成分・ごま・さけ・大豆・豚肉・りんご・ゼラチン	熱量 447 Kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 10.7 g 炭水化物 67.6 g 食塩相当量 2.8 g	アレルゲン かに・小麦・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・りんご	熱量 423 Kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 6.0 g 炭水化物 73.0 g 食塩相当量 2.5 g	アレルゲン 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・ゼラチン	熱量 487 Kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 14.4 g 炭水化物 71.7 g 食塩相当量 2.3 g	アレルゲン 小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン
おかず	ハンバーグ デミグラスソース 里芋とさつま揚の煮物 小松菜と大根の中華うま煮 もやしと赤ピーマンのカレーソテー ポテトサラダ 人参のおかか和え	新 サバのきじ焼 さつま芋と鶏肉の甘辛チーズ 高野豆腐の中華煮 切干大根とひじきの酢の物 かぶの柚子煮 昆布豆	肉じゃが 白身フライ かぶの塩麹煮 ほうれん草の生姜風味お浸し ペンネとベーコンのレモンドレ 玉葱とコーンのバター炒め	八宝菜 野菜さつま揚げ煮 じゃが芋の加工黒糖煮 ブロッコリーの和風ツナマヨ 南瓜のクリーム煮 さつま芋のレモン煮	チキン南蛮 大根とちくわの醤油麹煮 なすの炒め煮 小松菜の和風ナムル 蓮根のピリ辛味噌金平 白菜のおかか和え	赤魚のしょうゆ麹焼 さつま芋の甘辛煮 大麦若葉ペンネ 大豆とごぼうのゴママヨサラダ 厚揚げと小松菜の煮物 ピーマンのツナ炒め	豚肉の黒酢照焼 豆腐ハンバーグ 蓮根とちくわの甘辛煮 じゃが芋のサラダ 小松菜の中華炒め 味噌こんにゃく
	熱量 346 Kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 16.8 g 炭水化物 36.9 g 食塩相当量 3.5 g	アレルゲン 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 369 Kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 22.7 g 炭水化物 27.0 g 食塩相当量 3.1 g	アレルゲン 小麦・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	熱量 344 Kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 17.6 g 炭水化物 38.0 g 食塩相当量 3.5 g	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	熱量 340 Kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 16.1 g 炭水化物 37.6 g 食塩相当量 3.8 g	アレルゲン えび・小麦・卵・乳成分・いか・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	熱量 459 Kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 30.5 g 炭水化物 32.1 g 食塩相当量 3.6 g	アレルゲン 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・ゼラチン	熱量 364 Kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 19.0 g 炭水化物 30.4 g 食塩相当量 2.6 g	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	熱量 368 Kcal 蛋白質 12.3 g 脂質 25.3 g 炭水化物 26.7 g 食塩相当量 3.3 g	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン

●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。

	11/16 （月）	11/17 （火）	11/18 （水）	11/19 （木）	11/20 （金）
彩食八菜	鶏の赤味噌だれ煮 さつま芋の甘辛煮 小松菜とさつま揚のピリ辛炒め 大豆とごぼうのゴママヨサラダ ブロッコリーの中華ドレ和え 高野豆腐のクリーム煮 ひじきそぼろ 人参のおかか和え	海鮮シチュー（あさり） とうもろこし天 ごぼうと豚肉のしぐれ煮 蓮根と玉葱の酢味噌和え 南瓜のミートソース煮 春雨とツナのマヨサラダ 昆布豆 小松菜煮	牛肉のうま辛炒め 骨 新 ホッケのバター風味焼 揚げじゃが芋のデミチーズ おからと胡瓜のマヨサラダ 大根の和風かき玉煮 ペンネとベーコンのレモンドレ からし菜と豆腐の炒め煮 味噌こんにゃく	サバの塩焼 ジャージャン麺風 厚揚げとなすの生姜ごま醤油 シューマイ 切干大根と昆布の柚香漬 里芋の味噌がらめ ブロッコリーの和風ツナマヨ わかめと玉葱のたらこ和え	豚肉の柳川煮風 栗かぼちゃコロッケ 野沢菜としらすのペンネ カリフラワーのベーコン炒め さつま芋とリンゴのマヨサラダ 蓮根のピリ辛味噌金平 豆のトマトマリネ おからとひじきの煮物
熱量 420 Kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 20.5 g 炭水化物 40.5 g 食塩相当量 4.6 g	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	熱量 464 Kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 20.9 g 炭水化物 54.5 g 食塩相当量 4.2 g	アレルゲン えび・かに・小麦・卵・乳成分・いか・牛肉・ごま・大豆・豚肉・りんご	熱量 424 Kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 27.3 g 炭水化物 29.8 g 食塩相当量 3.9 g	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご・ゼラチン	熱量 472 Kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 26.5 g 炭水化物 42.9 g 食塩相当量 4.1 g	アレルゲン えび・かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	熱量 460 Kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 25.2 g 炭水化物 47.0 g 食塩相当量 3.6 g	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・豚肉・りんご
ミニおかず	牛肉とこんにゃくの味噌煮 小松菜とさつま揚のピリ辛炒めと玉子焼 大豆とごぼうのゴママヨサラダ もやしの野沢菜昆布和え	新 豚肉ときのこのバター醤油 豆腐ハンバーグ 南瓜のミートソース煮 小松菜煮	赤魚のあごだし焼 大根の和風かき玉煮 おからと胡瓜のマヨサラダ 味噌こんにゃく	揚げ鶏のチリマヨ和え 厚揚げとなすの生姜ごま醤油 切干大根と昆布の柚香漬 わかめと玉葱のたらこ和え	骨 ホッケの塩焼 栗かぼちゃコロッケ 野沢菜としらすのペンネ 豆のトマトマリネ
熱量 223 Kcal 蛋白質 10.7 g 脂質 13.1 g 炭水化物 18.0 g 食塩相当量 2.5 g	アレルゲン 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・りんご	熱量 263 Kcal 蛋白質 10.8 g 脂質 15.6 g 炭水化物 22.6 g 食塩相当量 2.2 g	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉	熱量 158 Kcal 蛋白質 8.5 g 脂質 8.2 g 炭水化物 14.5 g 食塩相当量 1.8 g	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・さば・大豆・鶏肉・りんご	熱量 357 Kcal 蛋白質 11.1 g 脂質 23.5 g 炭水化物 27.3 g 食塩相当量 2.6 g	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・ごま・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	熱量 223 Kcal 蛋白質 11.2 g 脂質 10.9 g 炭水化物 21.3 g 食塩相当量 1.5 g	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・りんご
朝食	お魚厚揚げ煮 大豆とごぼうのゴママヨサラダ もやしと赤ピーマンのカレーソテー 里芋とさつま揚の煮物	サワラのさっぱり焼 春雨とツナのマヨサラダ 高野豆腐の中華煮 小海老と大根の煮つけ	豆腐ハンバーグ おからと胡瓜のマヨサラダ ほうれん草の生姜風味お浸し かぶの塩麹煮	白身フライ わかめと玉葱のたらこ和え 切干大根と昆布の柚香漬 じゃが芋の加工黒糖煮	骨 ホッケの塩焼 小松菜の和風ナムル おからとひじきの煮物 なすの炒め煮
熱量 176 Kcal 蛋白質 6.7 g 脂質 8.8 g 炭水化物 19.4 g 食塩相当量 1.9 g	アレルゲン 小麦・卵・ごま・大豆・りんご	熱量 159 Kcal 蛋白質 10.1 g 脂質 9.4 g 炭水化物 9.5 g 食塩相当量 1.5 g	アレルゲン えび・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 184 Kcal 蛋白質 7.8 g 脂質 12.0 g 炭水化物 12.8 g 食塩相当量 1.7 g	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	熱量 161 Kcal 蛋白質 5.8 g 脂質 7.2 g 炭水化物 20.9 g 食塩相当量 1.8 g	アレルゲン 小麦・乳成分・さけ・大豆・豚肉・ゼラチン	熱量 107 Kcal 蛋白質 8.2 g 脂質 4.8 g 炭水化物 9.1 g 食塩相当量 1.8 g	アレルゲン 小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・ゼラチン

●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。