Ⅰ Ⅰ 月 3 日週

お献立表

マークの見方

新 ⇒ 新メニュー

骨にご注意ください

⇒ 郷土料理

今週の新公ニューリ

★大麦若葉ペンネ(お弁当)

★大豆のそぼろ味噌(お弁当・彩食八菜・ミニおかず)

★ホッケの塩焼(おかず)★ハンバーグのきのこクリームソース(彩食ハ菜)

★人参の青じそ生姜和え (彩食八菜・ミニおかず)

★大根と豚肉の煮物 (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

弁当コースは佐賀県の「うまっ、ヘルシー」 提供店に登録されました。 但し、対象商品は「弁当コース」だけです。

(平日:9:00~18:00)

0120-443-304











朔艮※単品	<u>品ではご注文できません。</u>	
	6届け翌日の朝食メニューです。 表の日付はお届け日です。 炎入りみそ汁は、お湯に溶いて 6召し上がりください。	
500)W 約50秒	

700W

約40秒

			11/3	(月)		11/4	(火)		11/5	(水)		11/6	(木)		11/7	(金)
		サワ	ラの甘酢	焼	豚肉	の生姜	尭	白身魚の和風ガーリックソース		牛肉とこんにゃくの味噌煮			じゃが芋とキャベツ包みの洋風			
		小豆	ご飯		白飯		白飯			白飯	(梅干人)		生姜おかかご飯			
	大根のうま煮			さつま揚煮			蓮根と厚揚げのうま煮			お魚バーグ煮			白身フライのタルタルソース			
ŧ	お 高野豆腐のだしカレー煮		カレー煮	新 大麦若葉ペンネ			春雨のサラダ			ひじきとごぼうの金平			えのき			
f	†	大福			白菜と安藝紫の和え物		ほうれん草のお浸し		南瓜のクリーム煮		新 大豆のそぼろ味噌		噌			
<u> </u>	4	热量	437 Kcal	<u>アレルゲン</u>	熱量	506 Kcal	<u>アレルゲン</u>	熱量	522 Kcal	<u>アレルゲン</u>	熱量	433 Kcal	<u>アレルゲン</u>	熱量	487 Kcal	<u>アレルゲン</u>
_	교	蛋白質	16.5 g	小麦・卵・乳成分・牛 肉・ごま・さば・大	蛋白質	14.7 g	小麦・卵・乳成分・牛 肉・ごま・大豆・豚肉	蛋白質	16.9 g	小麦・卵・牛肉・ご ま・大豆・豚肉	蛋白質	15.4 g	小麦・乳成分・いか・ 牛肉・ごま・さば・大	蛋白質	15.5 g	小麦・卵・乳成分・牛肉・さば・大豆・鶏
	月	脂質	9.8 g	豆・鶏肉・豚肉・ゼラ	脂質	18.0 g	网"こよ"八豆" 脉闪	脂質	13.3 g	よ·八豆·脉闪	脂質	7.6 g	豆・豚肉	脂質	1 3.4 g	肉・豚肉
	抗	炭水化物	71.5 g		炭水化物	70.5 g		炭水化物	82.2 g		炭水化物	75.6 g		炭水化物	76.0 g	
	1	食塩相当量	1 .8 g		食塩相当量	2.4 g		食塩相当量	2.9 g		食塩相当量	3.0 g		食塩相当量	2.7 g	
	牛肉のすき焼き風煮玉子あん		赤魚の白菜生姜あん			豚肉のごま坦々			黒酢鶏			サバの塩焼				

	区型旧当里	1.0 9							
	牛肉	のすき焼き	風煮玉子あ						
	栗か	ぼちゃコロ、	ッケ						
	クラム	ムチャウダー	- (あさり入)						
お	ひじ	きとごぼうの)金平						
	高野豆腐の煮物								
か	大福								
ず	熱量	306 Kcal	アレルゲン						
			1.1- 1. ± 60 i						

か思い	ノロ米	上女のん	
ジャージ	ヤン麺風	l	
じゃが高	菜		
ブロッコ	リーと人	参の柑橘サラダ	
切干大村	根と大豆	の煮物	
こんにゃ	くの醤油	煮	
量 4	4 3 Kcal	<u>アレルゲン</u>	

	が内りしまれ	Ľ ~
骨	新 ホッケの塩	焼
	大根の和風かき	玉煮
	厚揚げのコチジ	ヤン煮
	枝豆のおろし和	え
	人参のおかか和	え
热量	356 Kcal	アレルゲン

黑	非	
根菜	の煮物	
なす	の高菜炒め)
高野	7豆腐の中華	≛煮
春雨	うのサラダ	
キャ	ベツの海苔	和え
量	372 Kcal	アレルケ

. 9
サバの塩焼
新 大根と豚肉の煮物
味噌おから
カレーペンネ
アップルコールスロー
ピーマンのしりしり
劫見 202 / ノーフレルだい

<u>,</u>	大福			こんに	こゃくの醤油	煮	人参	のおかか和	え	キャヘ	ミツの海苔	印え	ピーマ	アンのしりし	,ı)
	熱量	306 Kcal	<u>アレルゲン</u>	熱量	443 Kcal	<u>アレルゲン</u>	熱量	356 Kcal	<u>アレルゲン</u>	熱量	372 Kcal	<u>アレルゲン</u>	熱量	392 Kcal	<u>アレルゲン</u>
	蛋白質	14.7 g	かに・小麦・卵・乳成 分・牛肉・ごま・さ	蛋白質	19.8 g	小麦・乳成分・オレン ジ・牛肉・ごま・大	蛋白質		小麦・卵・乳成分・牛肉・ごち・ナラ・鶏	蛋白質	14. I g	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごち・ナラ・鶏	蛋白質	18.5 g	小麦・卵・乳成分・牛 肉・ごま・さば・大
	脂質	12.1 g	ば・大豆・豚肉	脂質		豆・鶏肉・豚肉・ゼラ		22.6 g	肉・ごま・大豆・鶏 肉・豚肉	脂質	18.8 g	肉・ごま・大豆・鶏 肉・豚肉・りんご・ゼ	脂質	27.9 g	豆・鶏肉・豚肉・りん
	炭水化物	38.2 g		炭水化物	41.9 g	チン・魚醬(魚介類)	炭水化物	23.6 g		炭水化物	40.7 g	ラチン・魚醤(魚介 類)	炭水化物	22.0 g	ご・ゼラチン
	食塩相当量	2.8 g		食塩相当量	3.5 g		食塩相当量	3.2 g		食塩相当量	3.6 g	炽	食塩相当量	2.8 g	

		11/3	(月)		11/4	(火)		11/5	(水)		11/6	(木)		11/7	(金)	
	揚け	げ鶏のチリ	ノマヨ和え	サハ	の照焼		新ハンバ	ベーグのきの	こクリームソース	鶏	肉の味噌	炒め	豚肉	の柳川和	煮風	
	じゃか	バ芋とちくわ	の磯辺煮	カリフ	ラワーの相	由子胡椒ポン酢	かぶる	とあさりの会	生姜味噌煮	野芽	模コロッケ		くわい入つくね煮			
	大根	のうま煮		根菜の	の味噌バタ	一煮	ごぼう	うとちくわの	チーズ金平	なす	「の高菜炒め		ボンコ	ゴレビアンコ	1(あさり入)	
	ひじき	きとごぼうの	金平	こんに	こゃくの醤油	由煮	蓮根の	の煮炒め		昆布	豆		えのき豆腐			
彩	胡瓜と	とわかめのか	いらし酢味噌和え	小松	菜とささみの	のうま塩ナムル	春雨の	のサラダ		南瓜	瓜のクリーム テ	煮	枝豆とコーンのサラダ			
食	もやし	と赤ピーマン	ンのカレーソテー	白菜	と安藝紫の	和え物	厚揚	げのコチジ	ャン煮	切-	F大根の韓国	風炒め	里芋の	のそぼろ煮		
八	なすと	といんげんの	の生姜あん	ポテト	・サラダ		ブロッ	ッコリーの利	ロ風ツナマヨ	カリ	フラワーのヨ	ミ子サラダ	アッフ	゜ルコールス	ベロー	
菜	大福			新大豆	のそぼろ味	噲	洋風リ	卯の花		新人	多の青じそ生	姜和え	揚げて	さつま芋のカ	加工黒糖煮	
710	熱量	525 Kcal	<u>アレルゲン</u>	熱量	453 Kcal	<u>アレルゲン</u>	熱量	425 Kcal	<u>アレルゲン</u>	熱量	413 Kcal	<u>アレルゲン</u>	熱量	471 Kcal	<u>アレルゲン</u>	
	蛋白質	15.6 g	小麦・卵・乳成分・ご ま・さば・大豆・鶏	蛋白質	23.6 g	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大	蛋白質	19.2 g	かに·小麦·卵·乳成分·牛肉·ごま·大	蛋白質	21.7 g	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏	蛋白質	20.8 g	かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・さば・大	
	脂質	33.4 g	肉·豚肉	脂質	29.2 g	豆·鶏肉·豚肉	脂質	19.3 g	豆・鶏肉・豚肉・りん	脂質	18. I g	肉・豚肉・りんご・魚	脂質	23.3 g	豆・鶏肉・豚肉・りん	
	炭水化物	45.2 g		炭水化物	29.0 g		炭水化物	45.8 g	ご	炭水化物	43.3 g	醬(魚介類)	炭水化物	48.2 g	<u> </u>	
	食塩相当量	4. I g		食塩相当量	4. I g		食塩相当量	4.5 g		食塩相当量	4.5 g		食塩相当量	4.4 g		
	骨サハ	で煮付		豚肉	と野菜の	ゴマドレ和え	鶏の照り焼き			牛肉のオイスター炒め			豚肉の生姜焼			
3	大根	のうま煮		さつま	ŧ揚煮	蓮根と厚揚げのうま煮			うま煮	野菜コロッケ			くわい入つくね煮			
_	もやし	と赤ピーマン	ンのカレーソテー	白菜	白菜と安藝紫の和え物			ブロッコリーの和風ツナマヨ			小松菜と油揚げの菜焼き			枝豆とコーンのサラダ		
	大福			新大豆	新 大豆のそぼろ味噌			ほうれん草のお浸し			新人参の青じそ生姜和え			えのき豆腐		
お	熱量	217 Kcal	<u>アレルゲン</u>	熱量	245 Kcal	<u>アレルゲン</u>	熱量	255 Kcal	<u>アレルゲン</u>	熱量	211 Kcal	<u>アレルゲン</u>	熱量		<u>アレルゲン</u>	
か	蛋白質	9.3 g	小麦・卵・乳成分・さば・大豆・鶏肉	蛋白質	10.5 g	小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・豚肉	蛋白質	13.7 g	えび・小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏	蛋白質	1 0.6 g	小麦・乳成分・牛肉・ ごま・大豆・りんご	蛋白質	14.3 g	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大	
ず	脂質	1 3.0 g	は·八豆· 為内	脂質	17.2 g	よ·八豆·脉闪	脂質	13.7 g	肉・豚肉・りんご・ゼ	脂質	9.8 g	こよ・人豆・りんこ	脂質	18.7 g	豆・鶏肉・豚肉・りん	
	炭水化物	17.8 g		炭水化物	15.6 g		炭水化物	21.8 g	ラチン	炭水化物	22. l g		炭水化物	20.2 g	2"	
	食塩相当量	1.6 g		食塩相当量	2.2 g		食塩相当量	2.4 g		食塩相当量	2.0 g		食塩相当量	2.6 g		
	照焼	ハンバーグ		サワラ	うのごま味。	曾焼	白身	魚と豆腐の	しんじょ煮	骨焼	ŧ		ごぼう	天煮		
	焼き	そば、玉子烷	ŧ	蓮根	煮炒め、玉	子焼	チング	デン菜、玉子	P.焼	蓮村	艮煮炒め、玉	子焼	炊合	せ、玉子焼		
	お味り	噌汁(合わ	せ)	お味	曾汁 (あさり	J)	お味	曾汁(わか	හ)	お明	株噌汁(合わ	せ)	お味・	曾汁 (あさり	1)	
400	じゃか	バ芋とちくわ	の磯辺煮	切干:	大根と大豆	の煮物	大根	の和風かき	玉煮	根達	束の煮物		里芋のそぼろ煮			
朝	ひじき	きとごぼうの	金平	ポテト	・サラダ		ブロッコリーの和風ツナマヨ			カリフラワーの玉子サラダ			ほうれん草煮			
食	熱量	197 Kcal	<u>アレルゲン</u>	熱量	199 Kcal	<u>アレルゲン</u>	熱量	174 Kcal		熱量	183 Kcal	<u>アレルゲン</u>	熱量		<u>アレルゲン</u>	
	蛋白質	8.4 g	小麦・卵・乳成分・ご ま・さば・大豆・鶏	蛋白質	12.2 g	小麦·卵·乳成分·ご ま·大豆	蛋白質	8.0 g	小麦・卵・乳成分・大 豆・やまいも・りんご	蛋白質	11.1 g	小麦・卵・乳成分・ご ま・さけ・大豆・鶏	蛋白質	9.8 g	小麦·卵·牛肉·ご ま·さば·大豆·鶏	
	脂質	8.5 g	肉・豚肉・りんご	脂質	9.4 g	~ /\ <u>u</u>	脂質	1 0.3 g	- (a (0) //OC	脂質	8.6 g	肉・りんご・ゼラチン	脂質	7.3 g	肉·豚肉	
	炭水化物	24.0 g		炭水化物	1 7.3 g		炭水化物	13.8 g		炭水化物	15.5 g		炭水化物	20.9 g		
	食塩相当量	3.4 g		食塩相当量	3.3 g		食塩相当量	2.9 g		食塩相当量	3.5 g		食塩相当量	3.0 g		

- ●消費期限:「お弁当・おかず・彩食ハ菜・ミニおかず」はお届け<u>当日24時</u> 「朝食」はお届け<u>翌日Ⅰ3時</u> 届きましたら必ず<u>冷蔵庫</u>で保管してください。
- ●「お弁当・おかず・彩食ハ菜」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。

	日替わりサラダメニュー									
納品日	3	11月								
11/3	月	袋)ミックスサラダ								
11/4	火	コーンサラダ								
11/5	水	大根・海藻サラダ								
11/6	木	ミックスサラダ								
11/7	金	袋)レタスミックスサラダ								
11/8	土									
11/9	日									
	月	袋)コーンミックスサラダ								
	火	シャキシャキ水菜サラダ								
		グリーンサラダ								
11/13		コーンサラダ								
11/14	金	袋)ミックスサラダ								
11/15										
11/16										
11/17		袋)レタスミックスサラダ								
11/18	火	大根・海藻サラダ								
		ミックスサラダ								
11/20		シャキシャキ水菜サラダ								
11/21		袋)コーンミックスサラダ								
11/22	土									
11/23	日									
11/24	月	袋)ミックスサラダ								
11/25	火	グリーンサラダ								
11/26	水	コーンサラダ								
11/27	木	大根・海藻サラダ								
11/28	金	袋)レタスミックスサラダ								
11/29	土									
11/30	日									







袋サラダ

カップサラダ

●カップサラダ(5種類)











コーンサラダ

大根・海藻サラダ

ミックスサラダ

シャキシャキ水菜サラダ

グリーンサラダ

●袋サラダ(3種類)



袋ミックスサラダ



袋レタスミックスサラダ



袋コーンミックスサラダ