



	1/12 (月)	1/13 (火)	1/14 (水)	1/15 (木)	1/16 (金)						
彩食八菜	白身魚のチリあんかけ 大根と豚肉の煮物 大麦若葉ペンネ 春雨の中華炒め ブロッコリーの柚子胡椒マヨ 高野豆腐の煮物 なすのごま和え うぐいす豆	チンジャオロースと茹玉子 白身フライ 根菜の加工黒糖煮 卵の花 南瓜とじゃが芋のカレーマヨ からし菜と豆腐の炒め煮 ひじきとごぼうの金平 玉葱のトマトサラダ	サバの塩焼 カリフラワーの柚子胡椒ポン酢 新 厚揚げのおろし煮 郷 大豆のぎすけ煮 小松菜とささみのうま塩ナムル 麻婆春雨 ポテトサラダ キャベツのゆかり和え	新 鶏の赤味噌だれ煮 ごぼうと豚肉のしぐれ煮 青梗菜と魚肉ソーセージのクリーム煮 ひじき蓮根の煮物 ペソチーニと胡瓜のサラダ 白麻婆豆腐 なすのバンバンジー風 人参の黒ごま和え	牛肉のシシリアン風 マヨネーズ付 新 メバルの照焼 切干大根の韓国風炒め 味噌こんにゃく 豆豆マリネ 南瓜のミートソース煮 菜の花の白和え わかめと玉子の塩だれ和え						
	熱量 467 Kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 24.6 g 炭水化物 47.6 g 食塩相当量 4.1 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	熱量 492 Kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 25.2 g 炭水化物 43.8 g 食塩相当量 4.5 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・ゼラチン	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・ゼラチン	熱量 414 Kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 26.2 g 炭水化物 28.8 g 食塩相当量 4.0 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・ゼラチン	熱量 457 Kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 25.4 g 炭水化物 41.4 g 食塩相当量 4.6 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・ゼラチン	熱量 438 Kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 23.1 g 炭水化物 39.0 g 食塩相当量 4.5 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
	鶏肉のねぎ塩焼 大根と豚肉の煮物 小松菜の煮物 うぐいす豆	新 豚肉の生姜ポン酢炒め 白身フライ ひじきとごぼうの金平 玉葱のトマトサラダ	牛肉とじゃが芋のクリーム煮 いわしバーグ 新 厚揚げのおろし煮 枝豆とコーンのサラダ	白身魚のチリあんかけ ごぼうと豚肉のしぐれ煮 青梗菜と魚肉ソーセージのクリーム煮 高野豆腐とひじきの煮物	新 豚肉の豆乳味噌煮 ごぼう天煮 人参と蓮根のゴママヨサラダ わかめと玉子の塩だれ和え						
	熱量 234 Kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 14.5 g 炭水化物 15.3 g 食塩相当量 1.5 g	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・ご ま・さば・大豆・鶏 肉・豚肉	熱量 284 Kcal 蛋白質 10.1 g 脂質 18.6 g 炭水化物 21.4 g 食塩相当量 2.1 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	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・牛 肉・大豆・鶏肉・バナ ナ・りんご	熱量 185 Kcal 蛋白質 11.3 g 脂質 7.9 g 炭水化物 19.6 g 食塩相当量 2.2 g	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・牛 肉・大豆・鶏肉・バナ ナ・りんご	熱量 316 Kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 16.8 g 炭水化物 29.5 g 食塩相当量 2.5 g	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・ご ま・大豆・鶏肉・豚肉	熱量 245 Kcal 蛋白質 10.5 g 脂質 16.3 g 炭水化物 17.1 g 食塩相当量 2.7 g	アレルゲン 小麦・卵・牛肉・ご ま・さば・大豆・鶏 肉・豚肉・りんご
	サワラのごま味噌焼 蓮根煮炒め、玉子焼 お味噌汁(あさり) 大根と豚肉の煮物 小松菜の煮物	白身魚と豆腐のしんじょ煮 チンゲン菜、玉子焼 お味噌汁(合わせ) 卵の花 わかめと玉子の塩だれ和え	骨 烧鮭 蓮根煮炒め、玉子焼 お味噌汁(わかめ) 厚揚げのおろし煮 ポテトサラダ	ごぼう天煮 炊合せ、玉子焼 お味噌汁(あさり) ひじき蓮根の煮物 ペソチーニと胡瓜のマヨサラダ	カレイ磯辺揚げ 白スパ、玉子焼 お味噌汁(合わせ) 切干大根の韓国風炒め 豆豆マリネ						
	熱量 203 Kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 11.1 g 炭水化物 15.0 g 食塩相当量 3.2 g	アレルゲン 小麦・卵・ごま・さ ば・大豆・豚肉	熱量 152 Kcal 蛋白質 7.7 g 脂質 8.0 g 炭水化物 13.6 g 食塩相当量 3.0 g	アレルゲン 小麦・卵・ごま・大 豆・鶏肉・やまいも	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・ご ま・さけ・大豆	熱量 179 Kcal 蛋白質 10.1 g 脂質 8.3 g 炭水化物 15.9 g 食塩相当量 3.1 g	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・ご ま・さけ・大豆	熱量 217 Kcal 蛋白質 8.3 g 脂質 11.9 g 炭水化物 20.7 g 食塩相当量 3.1 g	アレルゲン 小麦・卵・ごま・さ ば・大豆・りんご	熱量 260 Kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 11.9 g 炭水化物 24.3 g 食塩相当量 3.0 g	アレルゲン 小麦・卵・牛肉・ご ま・大豆・豚肉・りん ご
	●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あります。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。									

彩食八菜

ミニおかず

朝食

日替わりサラダメニュー	
納品日	1月
1/5	月 グリーンサラダ
1/6	火 コーンサラダ
1/7	水 大根・海藻サラダ
1/8	木 (袋) ミックスサラダ
1/9	金 (袋) ミックスサラダ
1/10	土
1/11	日
1/12	月 (袋) レタスミックスサラダ
1/13	火 ミックスサラダ
1/14	水 シャキシャキ水菜サラダ
1/15	木 グリーンサラダ
1/16	金 (袋) コーンミックスサラダ
1/17	土
1/18	日
1/19	月 (袋) ミックスサラダ
1/20	火 コーンサラダ
1/21	水 大根・海藻サラダ
1/22	木 ミックスサラダ
1/23	金 (袋) レタスミックスサラダ
1/24	土
1/25	日
1/26	月 (袋) コーンミックスサラダ
1/27	火 シャキシャキ水菜サラダ
1/28	水 グリーンサラダ
1/29	木 コーンサラダ
1/30	金 (袋) ミックスサラダ
1/31	土
2/1	日

# 日替わりサラダ



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