

2026年

1月26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!

- ★マスのみりん焼（おかず）★豚肉の生姜ポン酢炒め（彩食八菜）
- ★カリフラワーのパセリマヨ（お弁当・彩食八菜・ミニおかず）
- ★鶏の赤味噌だれ煮（おかず）
- ★ホッケのみりん焼（お弁当）★メバルの照焼（ミニおかず）
- ★お魚つみれの和風あんかけ（お弁当・彩食八菜・ミニおかず）
- ★豚肉と玉葱の甘辛炒め（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

(平日：9:00～18:00)

0120-443-304



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。



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。
袋入りみそ汁は、お湯に溶いて
お召し上がりください。

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



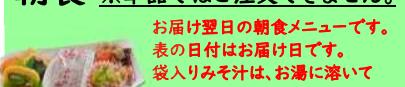
500W	約2分
700W	約1分30秒

ミニおかず



500W	約1分
700W	約50秒

朝食



500W	約50秒
700W	約40秒

1/26 (月)

1/27 (火)

1/28 (水)

1/29 (木)

1/30 (金)

お弁当

霧島黒豚メンチカツ ソース付
白飯
高野豆腐とチンゲン菜あさりの玉子とじ
ひじき煮
白菜のレモン漬

鶏の照り焼き
白飯
里芋とさつま揚の煮物
新 カリフラワーのパセリマヨ
もやしとニラの玉子炒め

豚の角煮と茹玉子
生姜おかかご飯
じゃが芋とちくわの磯辺煮
赤ピーマンのマリネ
わかめの梅風味

骨 新 ホッケのみりん焼
雑穀ご飯
蓮根と厚揚げのうま煮
なすの炒め煮
枝豆のおろし和え

牛肉のピリ辛味噌炒め
白飯
新 お魚つみれの和風あんかけ
ポテトサラダ
こんにゃくの醤油煮

熱量	521 Kcal	アレルゲン	熱量	506 Kcal	アレルゲン	熱量	489 Kcal	アレルゲン	熱量	438 Kcal	アレルゲン	熱量	426 Kcal	アレルゲン
蛋白質	16.7 g	アレルゲン	蛋白質	16.8 g	アレルゲン	蛋白質	20.7 g	アレルゲン	蛋白質	17.6 g	アレルゲン	蛋白質	15.2 g	アレルゲン
脂質	16.0 g	アレルゲン	脂質	14.2 g	アレルゲン	脂質	10.8 g	アレルゲン	脂質	9.9 g	アレルゲン	脂質	7.7 g	アレルゲン
炭水化物	75.3 g	アレルゲン	炭水化物	76.0 g	アレルゲン	炭水化物	76.7 g	アレルゲン	炭水化物	68.9 g	アレルゲン	炭水化物	73.0 g	アレルゲン
食塩相当量	2.3 g	アレルゲン	食塩相当量	2.4 g	アレルゲン	食塩相当量	3.5 g	アレルゲン	食塩相当量	2.1 g	アレルゲン	食塩相当量	2.5 g	アレルゲン

おかず

骨 新 マスのみりん焼
里芋のうま煮
春雨と高菜の炒め物
じゃが芋とりんごのマヨサラダ
人参の味噌炒め

サバの昆布茶焼
豚肉と厚揚げの味噌炒め
さつま芋のそぼろ煮
もやしと赤ピーマンのカレーソテー^ー
なすのにんにく黒酢
ほうれん草のごま和え

新 鶏の赤味噌だれ煮
じゃが芋の加工黒糖煮
小松菜とちくわのごま油炒め
春雨とツナのマヨサラダ
卵の花
こんにゃくのおかか生姜

牛肉とごぼうのしぐれ煮
栗かぼちゃコロッケ
クラムチャウダー（あさり入）
ひじきの白和え
チリコンカン
キャベツのゆかり和え

新 豚肉と玉葱の甘辛炒め
三角野菜揚げ煮
なすの高菜炒め
おからと胡瓜のマヨサラダ
切干大根煮
ピーマンのしりしり

熱量	341 Kcal	アレルゲン	熱量	402 Kcal	アレルゲン	熱量	367 Kcal	アレルゲン	熱量	331 Kcal	アレルゲン	熱量	381 Kcal	アレルゲン
蛋白質	22.3 g	アレルゲン	蛋白質	16.9 g	アレルゲン	蛋白質	16.9 g	アレルゲン	蛋白質	15.4 g	アレルゲン	蛋白質	13.1 g	アレルゲン
脂質	13.8 g	アレルゲン	脂質	28.6 g	アレルゲン	脂質	18.3 g	アレルゲン	脂質	13.4 g	アレルゲン	脂質	28.0 g	アレルゲン
炭水化物	35.6 g	アレルゲン	炭水化物	24.3 g	アレルゲン	炭水化物	36.7 g	アレルゲン	炭水化物	40.4 g	アレルゲン	炭水化物	22.6 g	アレルゲン
食塩相当量	3.7 g	アレルゲン	食塩相当量	3.1 g	アレルゲン	食塩相当量	3.8 g	アレルゲン	食塩相当量	3.2 g	アレルゲン	食塩相当量	3.1 g	アレルゲン

	1/26 (月)	1/27 (火)	1/28 (水)	1/29 (木)	1/30 (金)
彩食八菜	新 豚肉の生姜ポン酢炒め いかたこ三角揚げ煮 クラムチャウダー(あさり入) 春雨と高菜の炒め物 おからと胡瓜のマヨサラダ カレーペンネ 里芋の味噌がらめ 白菜のレモン漬	骨 イワシフライ ソース付 小松菜と大根の中華うま煮 高野豆腐とグリーンピースの玉子とじ 蓮根ミートチーズ 新 カリフラワーのパセリマヨ 韓国風こんにゃく炒め なすのにんにく黒酢 南瓜のごま和え	タンドリーチキン 小松菜とちくわのごま油炒めと玉子焼 里芋のそぼろ煮 シューマイ ごぼうとひじきのサラダ かぶのクリーム煮 赤ピーマンのマリネ 人参の味噌炒め	牛肉とこんにゃくの味噌煮 イカすり身の天ぷら じゃが芋の加工黒糖煮 チリコンカン ほうれん草の青じそドレ和え なすの炒め煮 春雨とツナのマヨサラダ さつま芋のレモン煮	サバの照焼 新 お魚つみれの和風あんかけ ごぼうとさつま揚のそぼろ炒め 蓮根のピリ辛味噌金平 枝豆とコーンのサラダ 切干大根煮 胡瓜と生姜のゆずぽん酢 もやしの野沢菜昆布和え
	熱量 454 Kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 27.6 g 炭水化物 37.7 g 食塩相当量 4.2 g	熱量 489 Kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 29.7 g 炭水化物 38.3 g 食塩相当量 3.7 g	熱量 440 Kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 25.8 g 炭水化物 33.0 g 食塩相当量 3.9 g	熱量 427 Kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 17.9 g 炭水化物 53.3 g 食塩相当量 4.0 g	熱量 421 Kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 23.4 g 炭水化物 37.0 g 食塩相当量 3.9 g
	アレルゲン えび・かに・小麦・卵・乳成分・いか・牛 肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン・魚醤(魚介類)	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・牛 肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご・ゼラチン	アレルゲン えび・かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご・ゼラチン	アレルゲン 小麦・卵・かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご・ゼラチン	アレルゲン 小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・豚肉・りんご

ミニおかず	ポークシチュー いかたこ三角揚げ煮 ひじき煮 白菜のレモン漬	骨 サバの煮付 里芋とさつま揚の煮物 新 カリフラワーのパセリマヨ 南瓜のごま和え	揚げ鶏のチリマヨ和え じゃが芋とちくわの磯辺煮 赤ピーマンのマリネ わかめの梅風味	新 メバルの照焼 蓮根と厚揚げのうま煮 ほうれん草の青じそドレ和え さつま芋のレモン煮	牛肉の生姜炒め 新 お魚つみれの和風あんかけ ごぼうとさつま揚のそぼろ炒め ポテトサラダ
	熱量 226 Kcal 蛋白質 8.3 g 脂質 11.7 g 炭水化物 25.1 g 食塩相当量 2.9 g	熱量 248 Kcal 蛋白質 10.3 g 脂質 13.7 g 炭水化物 21.7 g 食塩相当量 1.9 g	熱量 336 Kcal 蛋白質 10.7 g 脂質 21.9 g 炭水化物 27.0 g 食塩相当量 2.5 g	熱量 163 Kcal 蛋白質 10.3 g 脂質 3.4 g 炭水化物 25.2 g 食塩相当量 1.7 g	熱量 159 Kcal 蛋白質 11.2 g 脂質 5.2 g 炭水化物 18.9 g 食塩相当量 2.4 g

朝食	照焼ハンバーグ 焼きそば、玉子焼 お味噌汁(合わせ) 小松菜の煮物 おからと胡瓜のマヨサラダ	サワラのごま味噌焼 蓮根煮炒め、玉子焼 お味噌汁(わかめ) 里芋とさつま揚げの煮物 カリフラワーのパセリマヨ	白身魚と豆腐のしんじょ煮 チンゲン菜、玉子焼 お味噌汁(あさり) こんにゃくのおかか生姜 赤ピーマンのマリネ	骨 焼鮭 蓮根煮炒め、玉子焼 お味噌汁(合わせ) じゃが芋の加工黒糖煮 ひじきの白和え	ごぼう天煮 炊合せ、玉子焼 お味噌汁(わかめ) 切干大根煮 ほうれん草煮
	熱量 233 Kcal 蛋白質 8.7 g 脂質 13.8 g 炭水化物 19.4 g 食塩相当量 3.2 g	熱量 215 Kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 11.2 g 炭水化物 17.1 g 食塩相当量 3.2 g	熱量 139 Kcal 蛋白質 6.2 g 脂質 6.7 g 炭水化物 15.1 g 食塩相当量 3.1 g	熱量 207 Kcal 蛋白質 11.3 g 脂質 10.5 g 炭水化物 18.7 g 食塩相当量 3.5 g	熱量 168 Kcal 蛋白質 9.4 g 脂質 7.0 g 炭水化物 18.8 g 食塩相当量 2.8 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。

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

月 金

袋サラダ

火 水 木

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