

おかず盛り(5品) 1月 献立表

■年明け1月4日(月)～1月8日(金)お届け分の「休止・変更等」の締切日は、
年内の12月22日(火)までになります。

曜日	月	火	水	木	金
日付	4	5	6	7	8
献立名	鶏の唐揚げ	たらと白菜の炊き合わせ	肉じゃが	さわらの幽庵焼き	チキンクリーム煮
	ちくわと玉ねぎのケチャップ炒め	春雨の中華和え	焼きそば	ちぎり揚げと大根煮	青梗菜と玉子の中華炒め
	切干大根とほうれん草の和え物	ブロッコリーのからし和え	五目大豆煮	マカロニサラダ	ブロッコリーの和え物
	ごぼ天煮	ごぼうの胡麻炒め	竹の子のオイスターソース炒め	きのこあん	たくあん煮
エネルギー	374kcal	328kcal	334kcal	318kcal	362kcal
食塩相当量	2.0g	3.3g	2.4g	2.6g	2.8g
日付	11	12	13	14	15
献立名	たらのトマト煮	肉団子の煮物	ほっけの塩焼き	豚肉とにらの炒め物	鯖の照り焼き
	野菜の玉子炒め	切干大根とほうれん草のお浸し	コールスローサラダ	青梗菜煮浸し	里芋のそぼろあん
	里芋の煮物	玉ねぎとえのきのポン酢和え	がんも煮	ツナサラダ	春菊の生姜醤油和え
	白菜と揚げの和え物	マカロニのケチャップ炒め	大根生酢	玉ねぎとカニカマのポン酢和え	にら玉炒め
エネルギー	339kcal	310kcal	353kcal	360kcal	365kcal
食塩相当量	2.1g	2.6g	3.0g	2.1g	3.1g
日付	18	19	20	21	22
献立名	すき焼き風煮	シーフードと白菜のクリーム煮	厚揚げの中華炒め	中華春巻きとにら饅頭	牛肉野菜炒め
	なすのおろし柚子あん	なすの田楽	ほうれん草の青じそ風味	かまぼこの玉子とじ	ナポリタン
	春雨の酢の物	わかめとかにかまの生姜酢和え	じゃがいもの昆布煮	切干大根煮物	ふろふき大根
	卵の花	五目巾着煮	もやしのナムル	里芋そぼろ煮	ピリ辛こんにやく
エネルギー	363kcal	312kcal	387kcal	372kcal	355kcal
食塩相当量	1.8g	2.9g	2.9g	2.0g	2.9g
日付	25	26	27	28	29
献立名	かれいの塩焼き	煮込みハンバーグ	えびカツ	マーボー豆腐	鯖の塩焼き
	玉子サラダ	たこナゲット	キャベツのサラダ	大豆とひじきの煮物	きんぴらごぼう
	きゃべつのゆかり和え	枝豆ポテトサラダ	彩り野菜の炒め物	豚ともやしの胡麻生姜和え	キャベツとコーンの和え物
	青梗菜炒め	なめたけおろし	出し巻き玉子	チーズちくわ	ミートボール
エネルギー	344kcal	388kcal	344kcal	388kcal	350kcal
食塩相当量	2.2g	3.0g	2.3g	2.2g	2.2g

※献立の内容が変更になる場合がございます。ご了承くださいませ。

おかず盛り(6品) 1月 献立表

■年明け1月4日(月)～1月8日(金)お届け分の「休止・変更等」の締切日は、
年内の**12月22日(火)**までになります。

曜日	月	火	水	木	金
日付	4	5	6	7	8
献立名	あじの甘酢あんかけ	牛肉ときのこの炒め物	鮭のマヨ焼き	鶏肉のカレー竜田揚げ	赤魚のみぞれ煮
	ちくわと玉ねぎのケチャップ炒め	春雨の中華和え	焼きそば	ちぎり揚げと大根煮	青梗菜と玉子の中華炒め
	切干大根とハウレン草の和え物	ブロッコリーからし和え	五目大豆煮	マカロニサラダ	ブロッコリーの和え物
	ねぎ入り玉子焼き	かぼちゃしゅうまい	春菊の昆布お浸し	小松菜のしらす和え	ピーマンの金平風
	切り昆布の煮物	白菜の和え物	人参のくるみ和え	のりの佃煮	黒豆煮
	きのこのおろし和え	コーンサラダ	さつまいも甘煮	五目卵の花	もやしとハムの酢の物
エネルギー	414kcal	417kcal	439kcal	429kcal	418kcal
食塩相当量	3.8g	2.6g	2.9g	3.0g	3.9g
日付	11	12	13	14	15
献立名	豚焼肉	鮭のちゃんちゃん焼き	揚げ鶏の玉ねぎソース	エビチリ	ハンバーグデミグラスソース
	野菜の玉子炒め	切干大根とほうれん草のお浸し	コールスローサラダ	青梗菜煮浸し	里芋のそぼろあん
	里芋の煮物	玉ねぎとえのきのポン酢和え	がんも煮	ツナサラダ	春菊の生姜醤油和え
	ポテトサラダ	大学芋	おかか里芋バター煮	なすと挽肉のみそ炒め	厚揚げ煮
	かっぱ漬け	おくら中華和え	白花豆煮	わさび菜	煮豆
	大豆とひじきの煮物	豆腐のあんかけ	小松菜の胡麻和え	かぼちゃ煮	キャベツソテー
エネルギー	453kcal	383kcal	440kcal	428kcal	398kcal
食塩相当量	2.6g	2.9g	3.9g	3.2g	3.0g
日付	18	19	20	21	22
献立名	ミックスフライ(白身フライ・エビフライ)	鶏肉の山賊焼き	さわらのつけ焼き	肉豆腐	たらのポテトチーズ焼き
	なすのおろし柚子あん	なすの田楽	ほうれん草の青じそ風味	かまぼこの玉子とじ	ナポリタン
	春雨の酢の物	わかめとかにかまの生姜酢和え	じゃがいも昆布煮	切干大根煮物	ふろふき大根
	切干大根煮物	ミニコロッケ	人参しりしり	ほうれん草白和え	三色和え
	うぐいす豆	野沢菜昆布	揚げとこんにゃくの煮物	ザーサイ炒め	のりの佃煮
	ウインナー	かぼちゃサラダ	レンコンきんぴら	水菜の和え物	ふきと湯葉の含め煮
エネルギー	409kcal	443kcal	402kcal	402kcal	409kcal
食塩相当量	2.0g	3.5g	2.8g	4.0g	3.3g
日付	25	26	27	28	29
献立名	チキンカレー	ぶり大根	豚肉の味噌炒め	かれいの野菜あんかけ	カツの玉子とじ
	玉子サラダ	たこナゲット	キャベツのサラダ	大豆とひじきの煮物	きんぴらごぼう
	きゃべつのゆかり和え	枝豆ポテトサラダ	彩り野菜の炒め物	豚ともやしの胡麻生姜和え	きゃべつとコーンの和え物
	きのこソテー	小松菜煮浸し	いんげんとツナのソテー	ぜんまいの煮物	高野豆腐の煮物
	山菜なめこ	ひじき煮	桜漬け	ゆず大根	しめじ胡麻和え
	福神漬け	里芋の田楽	ふきの煮物	なすの甘辛煮	竹の子土佐煮
エネルギー	413kcal	439kcal	393kcal	451kcal	402kcal
食塩相当量	3.1g	2.7g	2.4g	3.3g	3.0g

※献立の内容が変更になる場合がございます。ご了承くださいませ。

おかず盛り(8品) 1月 献立表

■年明け1月4日(月)～1月8日(金)お届け分の「休止・変更等」の締切日は、
年内の**12月22日(火)まで**になります。

曜日	月	火	水	木	金
日付	4	5	6	7	8
献立名	あじの黒酢あんかけ	牛肉ときのこの炒め物	鮭のマヨ焼き	鶏肉のカレー竜田揚げ	赤魚のみぞれ煮
	鶏のから揚げ	ぶりの照り焼き	肉じゃが	さわらの幽庵焼き	チキンクリーム煮
	ちくわと玉ねぎのケチャップ炒め	春雨の中華和え	焼きそば	ちぎり揚げと大根煮	青梗菜と玉子の中華炒め
	切干大根とホウレン草の和え物	ブロッコリーからし和え	五目大豆煮	マカロニサラダ	ブロッコリーの和え物
	ねぎ入り玉子焼き	かぼちゃしゅうまい	春菊の昆布お浸し	小松菜のしらす和え	ピーマンの金平風
	ごぼ天煮	ごぼうの胡麻炒め	竹の子のオイスターソース炒め	きのこあん	たくあん煮
	きのこのおろし和え	コーンサラダ	さつまいも甘煮	五目卵の花	もやしとハムの酢の物
切り昆布の煮物	白菜の和え物	人参のくるみ和え	のりの佃煮	黒豆煮	
エネルギー	506kcal	513kcal	511kcal	531kcal	492kcal
食塩相当量	4.0g	3.5g	3.5g	3.5g	3.9g
日付	11	12	13	14	15
献立名	豚焼肉	鮭のちゃんちゃん焼き	揚げ鶏の玉ねぎソース	エビチリ	ハンバーグデミグラスソース
	鯖の塩焼き	肉団子の煮物	ほっけの塩焼き	豚肉とにらの炒め物	鯖の照り焼き
	野菜の玉子炒め	切干大根とほうれん草のお浸し	コールスローサラダ	青梗菜煮浸し	里芋のそぼろあん
	里芋の煮物	玉ねぎとえのきのポン酢和え	がんと煮	ツナサラダ	春菊の生姜醤油和え
	ポテトサラダ	大学芋	おかか里芋バター煮	なすと挽肉のみそ炒め	厚揚げ煮
	白菜と揚げの和え物	マカロニのケチャップ炒め	大根生酢	玉ねぎとかにかまのポン酢和え	にら玉炒め
	大豆とひじきの煮物	豆腐のあんかけ	小松菜の胡麻和え	かぼちゃ煮	キャベツソテー
かつば漬け	おくら中華和え	白花豆煮	わさび菜	煮豆	
エネルギー	495kcal	484kcal	519kcal	514kcal	528kcal
食塩相当量	2.8g	4.1g	4.0g	3.2g	3.6g
日付	18	19	20	21	22
献立名	ミックスフライ(白身フライ・エビフライ)	鶏肉の山賊焼き	さわらのつけ焼き	肉豆腐	たらのポテトチーズ焼き
	すき焼き風煮	シーフードと白菜のクリーム煮	厚揚げの中華炒め	春巻き	牛肉野菜炒め
	なすのおろし柚子あん	なすの田楽	ほうれん草の青じそ風味	切干大根煮物	ナポリタン
	春雨の酢の物	わかめとかにかまの生姜酢和え	じゃがいも昆布煮	かまぼこの玉子とじ	ふるふき大根
	切干大根煮物	ミニコロッケ	人参しりしり	ほうれん草白和え	三色和え
	卵の花	五目巾着煮	もやしのナムル	里芋のそぼろ煮	ピリ辛こんにゃく
	ウインナー	かぼちゃサラダ	レンコンきんぴら	水菜の和え物	ふきと湯葉の含め煮
うぐいす豆	野沢菜昆布	揚げとこんにゃくの煮物	ザーサイ炒め	のりの佃煮	
エネルギー	521kcal	537kcal	488kcal	470kcal	515kcal
食塩相当量	2.8g	4.0g	4.0g	3.8g	3.8g
日付	25	26	27	28	29
献立名	チキンカレー	ぶり大根	豚肉の味噌炒め	かれの野菜あんかけ	カツの玉子とじ
	かれの生姜煮	煮込みハンバーグ	えびカツ	マーボー豆腐	鯖の塩焼き
	玉子サラダ	たこナゲット	キャベツのサラダ	大豆とひじきの煮物	きんぴらごぼう
	きゃべつのゆかり和え	枝豆ポテトサラダ	彩り野菜の炒め物	豚ともやしの胡麻生姜和え	きゃべつとコーンの和え物
	きのこソテー	小松菜煮浸し	いんげんとツナのソテー	ぜんまいの煮物	高野豆腐の煮物
	青梗菜炒め	なめたけおろし	出し巻き玉子	チーズちくわ	ミートボール
	山菜なめこ	里芋の田楽	ふきの煮物	なすの甘辛煮	竹の子土佐煮
福神漬け	ひじき煮	桜漬け	ゆず大根	しめじ胡麻和え	
エネルギー	497kcal	537kcal	504kcal	508kcal	525kcal
食塩相当量	3.1g	4.0g	3.2g	3.9g	3.4g

※献立の内容が変更になる場合がございます。ご了承くださいませ。

昼食おかず(5品) 1月 献立表

■年明け1月4日(月)～1月8日(金)お届け分の「休止・変更等」の締切日は、年内の12月22日(火)までになります。

曜日	月	火	水	木	金
日付	4	5	6	7	8
献立名	豚肉の塩こうじ炒め	かれいのムニエル	鶏肉の香味醤油	鮭の西京焼き	ドライカレー
	黒むつの西京焼き	野菜五目炒め	ごぼう巻きの煮物	牛肉とごぼうの玉子とじ	明太子ロール
	さつま揚げと白菜煮	出し巻き玉子	なすのみぞれ和え	春雨の炒め物	スパゲティサラダ
	コーンサラダ	おくらの梅和え	いり豆腐	いんげんのおかか和え	野菜のマリネ
	柴漬け	みかん缶	うぐいす豆	つぼ漬け	さつまいもレモン煮
エネルギー	380kcal	394kcal	409kcal	388kcal	413kcal
食塩相当量	2.4g	2.7g	2.7g	3.0g	3.0g
日付	11	12	13	14	15
献立名	さわらの煮付け	鶏肉とポテトのコンソメ炒め	鯖の塩焼き	ささみチーズフライ	あじの照り焼き
	牛肉とにらの玉子炒め	お好み焼き	高野豆腐とかぼちゃの煮物	里芋と厚揚げの煮物	豚肉となすのみそ炒め
	かぼちゃの煮物	白菜の生姜醤油和え	わかめときゅうりの酢の物	かにかまときゃべつの胡麻マヨ和え	ひじきの煮物
	ささみといんげんのみそ和え	春雨の酢の物	ほうれん草ともやしのピリ辛炒め	ブロッコリーの和え物	チーズサラダ
	金時豆煮	ゼリー	パイン	しそ昆布	バターコーン
エネルギー	401kcal	377kcal	408kcal	404kcal	429kcal
食塩相当量	3.2g	2.0g	3.0g	3.2g	3.0g
日付	18	19	20	21	22
献立名	つみれと野菜のだし煮	豆腐ハンバーグ	ポトフ	鮭のバジル焼き	筑前煮
	里芋の田楽	きんぴらごぼう	きのこのカレーソテー	キッシュ	野菜の天ぷら
	えびと小松菜の炒め物	ミックスビーンズのサラダ	コールスロー	マカロニサラダ	ほうれん草の和え物
	玉子焼き	からししょうゆ和え	玉子サラダ	ごぼうの旨煮	切り昆布の煮物
	大根なます	らっきょう漬	フライポテト	黒豆煮	きゃらぶき
エネルギー	377kcal	409kcal	395kcal	405kcal	377kcal
食塩相当量	3.0g	2.3g	2.2g	1.9g	2.9g
日付	25	26	27	28	29
献立名	かに玉あんかけ	かぼちゃコロッケ	鮭の味噌マヨ焼き	八宝菜	かれいのチーズ焼き
	鶏ひき肉と野菜の炒め物	もやしと豚肉の炒め物	大根のそぼろ煮	しゅうまい	おでん風煮
	白菜の煮浸し	ナポリタン	さつまいもサラダ	ビーフン炒め	たこ焼き
	ひじき煮	高野豆腐の煮物	きゃべつとコーンの炒め物	中華和え	きゃべつ甘酢和え
	わさび菜のお浸し	しそ昆布	きざみ漬	高菜漬け	花豆煮
エネルギー	403kcal	394kcal	400kcal	400kcal	401kcal
食塩相当量	3.0g	3.0g	2.7g	3.0g	3.0g

※献立の内容が変更になる場合がございます。ご了承くださいませ。

冷凍弁当献立表 1/5~1/14



ドライアイスは、直接手で触れないでください。
凍傷になるおそれがあります。

お届け日	献立名	エネルギー・食塩相当量	
5日(火)	さわらの塩こうじ漬け焼き・鶏肉の酢豚風	372 kcal	2.0 g
	鮭の漬け焼きナムル風・牛肉とごぼうの玉子とじ	380 kcal	2.8 g
	ぶりのもろみ焼き・肉じゃが	384 kcal	2.3 g
7日(木)	さばの幽庵焼き・グリルチキンのごま葱酢ソース	375 kcal	2.8 g
	ぶりのおろしソースがけ・豚肉とごぼうの実山椒炒め	433 kcal	2.6 g

12日(火)	たらの野菜あんかけ・豚肉の生姜焼き	359 kcal	2.4 g
	サーモントラウトの塩焼き・ハンバーグ 玉ねぎソース	296 kcal	1.7 g
	赤魚のみりん焼き・鶏肉の中華あんかけ	379 kcal	2.2 g
14日(木)	さばの味噌煮・ハンバーグ	316 kcal	2.7 g
	あじのパン粉焼き・トマト油淋鶏	387 kcal	2.4 g

お召し上がり方

袋から出してそのままレンジで 500W 約4分30秒 チンするだけ!!

① 外袋から中身を取り出す



② フィルムのまま、電子レンジで温める



⚠️ ご注意

加熱後は、商品が熱くなっています。
やけどにご注意ください。

冷凍弁当献立表 1/19~1/28



ドライアイスは、直接手で触れないでください。
凍傷になるおそれがあります。

お届け日	献立名	エネルギー・食塩相当量	
19日(火)	カレイのゆず胡椒ソース・豚ヒレかつの玉子とじ風	318 kcal	2.8 g
	赤魚の天ぷら（ポン酢みぞれ和え）・豚肉と玉子の塩炒め	326 kcal	1.9 g
	カレイの香味焼き・鶏肉の甘酢あんかけ	350 kcal	3.0 g
21日(木)	ホキの磯天和風あん・牛肉の炒め物（トマト風味）	372 kcal	1.9 g
	あじのトマトマリネ・鶏肉の香草焼き	355 kcal	1.7 g

26日(火)	さばの煮付け・ごぼう入り肉豆腐	311 kcal	2.8 g
	あじと彩り野菜のエスカベッシュ風・鶏肉のはちみつ味噌漬け	423 kcal	1.9 g
	さわらのカレー竜田揚げ・豚すき焼き	392 kcal	2.6 g
28日(木)	鮭の湯葉あんかけ・牛肉ときのこの炒め物	349 kcal	2.0 g
	さわらの香醋ソース・豚肉の甘酒みそ炒め	340 kcal	2.3 g

お召し上がり方

袋から出してそのままレンジで 500W 約4分30秒 チンするだけ!!

① 外袋から中身を取り出す

② フィルムのまま、電子レンジで温める



⚠️ ご注意

加熱後は、商品が熱くなっています。
やけどにご注意ください。