

日替り弁当

620円* (税込669.60円) 商品はすべて **要冷蔵**



必ず電子レンジで温めてからお召し上がりください。加熱時間を記載しています。

※商品に記載のW(ワット)数、加熱時間に沿って温めてください。※加熱時間は目安です。機種により多少異なります。※「オート機能」で加熱した場合、きちんと温まらない場合があります。

※お召し上がりの際は、のどに詰まらせたり、むせないように十分ご注意ください。

4号 1週目 4/7(月) → 4/13(日)

消費期限 受取日の翌々日午前3時

※御飯は150gです。

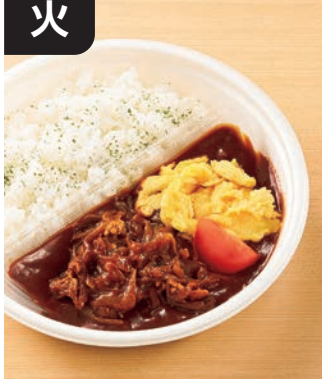
4/7
月



八宝菜と カニカマ玉子

517kcal 塩分2.4g 量345g
たんぱく質17.3g 脂質13.8g
炭水化物83.1g (糖78.6g 繊維4.5g) **要冷蔵**
特定原材料|卵・乳・麦・え・か

8
火



濃厚デミソースの トマトハヤシ

505kcal 塩分2.6g 量370g
たんぱく質17.1g 脂質16.4g
炭水化物75.6g (糖68.9g 繊維6.7g) **要冷蔵**
特定原材料|卵・乳・麦

9
水

新



牛肉たけのこ& 玉子きくらげ炒め

447kcal 塩分2.7g 量320g
たんぱく質19.0g 脂質12.2g
炭水化物68.0g (糖62.5g 繊維5.5g) **要冷蔵**
特定原材料|卵・乳・麦



平澤先生
オススメ

たけのこ、ピーマン、きくらげは高栄養！
牛肉、玉子もポリリユーム満点！

10
木



きのこクリーム ハンバーグ

482kcal 塩分1.9g 量310g
たんぱく質16.9g 脂質16.0g
炭水化物70.4g (糖64.8g 繊維5.6g) **要冷蔵**
特定原材料|卵・乳・麦

11
金



豚ロース生姜焼き

483kcal 塩分2.6g 量325g
たんぱく質27.3g 脂質13.0g
炭水化物66.3g (糖62.0g 繊維4.3g) **要冷蔵**
特定原材料|麦

12
土

新



たけのこ御飯 幕の内

427kcal 塩分2.4g 量305g
たんぱく質20.2g 脂質12.1g
炭水化物62.6g (糖55.8g 繊維6.8g) **要冷蔵**
特定原材料|卵・麦

13
日



チキンステーキ きのこデミグラスソース

500kcal 塩分1.4g 量325g
たんぱく質29.5g 脂質15.2g
炭水化物63.7g (糖59.0g 繊維4.7g) **要冷蔵**
特定原材料|卵・乳・麦

日替り弁当

620円* (税込669.60円)

受取期間

4/14(月) → 4/27(日)

商品はすべて
要冷蔵

※お召し上がりの際は、のどに詰まらせたり、むせないように十分ご注意ください。

レンジ



※画像はイメージです

加熱時間は
必ずご確認ください！

必ず電子レンジで温めてから
お召し上がりください。

加熱時間を記載しています。

※商品に記載のW(ワット)数、加熱時間に沿って温めてください。
※加熱時間は目安です。機種により多少異なります。
※「オート機能」で加熱した場合、きちんと温まらない場合があります。

4号 2週目 4/14(月) → 4/20(日)

消費期限 受取日の翌々日午前3時

4号 3週目 4/21(月) → 4/27(日)

消費期限 受取日の翌々日午前3時

※御飯は150gです。

※御飯は150gです。

14
月

骨に注意

今週の
Pick up!

鶏肉と野菜の旨みを
一緒に炊き上げました



鶏五目炊き込み御飯
幕の内

524kcal 塩分2.4g 量290g
たんぱく質19.5g 脂質16.4g
炭水化物77.6g (糖71.8g 繊維5.8g) 要冷蔵
特定原材料 卵・乳・麦

15
火



豚肉の
ホイコーロー風&
海老チリ

484kcal 塩分2.8g 量335g
たんぱく質20.4g 脂質12.6g
炭水化物74.8g (糖69.7g 繊維5.1g) 要冷蔵
特定原材料 卵・乳・麦・え

16
水

骨に注意



白身魚の香草焼き

449kcal 塩分1.6g 量315g
たんぱく質18.8g 脂質14.0g
炭水化物64.3g (糖59.5g 繊維4.8g) 要冷蔵
特定原材料 乳・麦

21
月



揚げないカツの
チーズカレー

488kcal 塩分2.2g 量350g
たんぱく質20.7g 脂質12.8g
炭水化物75.5g (糖69.4g 繊維6.1g) 要冷蔵
特定原材料 卵・乳・麦

22
火

新 骨に注意

今週の
Pick up!

西京味噌に漬けた
銀ひらすは
ごはんの進む味わい



銀ひらすの
西京漬け焼き

473kcal 塩分1.5g 量295g
たんぱく質21.0g 脂質12.6g
炭水化物71.3g (糖66.5g 繊維4.8g) 要冷蔵
特定原材料 卵・乳・麦

23
水



八宝菜と
カニカマ玉子

517kcal 塩分2.4g 量345g
たんぱく質17.3g 脂質13.8g
炭水化物83.1g (糖78.6g 繊維4.5g) 要冷蔵
特定原材料 卵・乳・麦・え・か

17
木



焼き鳥

485kcal 塩分2.1g 量330g
たんぱく質22.7g 脂質12.4g
炭水化物72.3g (糖69.0g 繊維3.3g) 要冷蔵
特定原材料 卵・乳・麦

18
金



煮込みハンバーグ
デミシチュー

464kcal 塩分1.9g 量320g
たんぱく質18.6g 脂質11.8g
炭水化物73.9g (糖67.7g 繊維6.2g) 要冷蔵
特定原材料 卵・乳・麦

19
土



りんご酢ダレの
油淋鶏

545kcal 塩分2.1g 量330g
たんぱく質29.0g 脂質16.6g
炭水化物72.2g (糖67.7g 繊維4.5g) 要冷蔵
特定原材料 卵・乳・麦

20
日

新



ポークチャップ

535kcal 塩分2.0g 量330g
たんぱく質28.3g 脂質13.0g
炭水化物78.6g (糖73.6g 繊維5.0g) 要冷蔵
特定原材料 卵・乳・麦

24
木



豚ロース生姜焼き

483kcal 塩分2.6g 量325g
たんぱく質27.3g 脂質13.0g
炭水化物66.3g (糖62.0g 繊維4.3g) 要冷蔵
特定原材料 麦

25
金

新



牛肉たけのこ&
玉子きくらげ炒め

447kcal 塩分2.7g 量320g
たんぱく質19.0g 脂質12.2g
炭水化物68.0g (糖62.5g 繊維5.5g) 要冷蔵
特定原材料 卵・乳・麦

26
土



きのこクリーム
ハンバーグ

482kcal 塩分1.9g 量310g
たんぱく質16.9g 脂質16.0g
炭水化物70.4g (糖64.8g 繊維5.6g) 要冷蔵
特定原材料 卵・乳・麦

27
日



濃厚デミソースの
トマトハヤシ

505kcal 塩分2.6g 量370g
たんぱく質17.1g 脂質16.4g
炭水化物75.6g (糖68.9g 繊維6.7g) 要冷蔵
特定原材料 卵・乳・麦

日替り弁当

620円* (税込669.60円)

受取期間

4/28(月) → 5/11(日)

商品はすべて
要冷蔵

*お召し上がりの際は、のどに詰まらせたり、むせないように十分ご注意ください。

レンジ



*画像はイメージです

加熱時間は
必ずご確認ください！

必ず電子レンジで温めてから
お召し上がりください。

加熱時間を記載しています。

*商品に記載のW(ワット)数、加熱時間に沿って温めてください。
*加熱時間は目安です。機種により多少異なります。
*「オート機能」で加熱した場合、きちんと温まらない場合があります。

4号 4週目 4/28(月) → 5/4(日)

消費期限 受取日の翌々日午前3時

4号 5週目 5/5(月) → 5/11(日)

消費期限 受取日の翌々日午前3時

*御飯は150gです。

29日は肉の日 毎月29日は肉の日!チキンステーキを頼張って!

*御飯は150gです。

28
月

新

今週の
Pick up!

春に嬉しい
たけのこの風味を
楽しめる御飯



たけのこ御飯
幕の内

427kcal 塩分2.4g 量305g
たんぱく質20.2g 脂質12.1g
炭水化物62.6g (糖質55.8g 繊維6.8g) 要冷蔵
特定原材料 卵・麦

29
火

29日は
肉の日

チキンステーキ
きのこデミグラスソース

500kcal 塩分1.4g 量325g
たんぱく質29.5g 脂質15.2g
炭水化物63.7g (糖質59.0g 繊維4.7g) 要冷蔵
特定原材料 卵・乳・麦

30
水

骨に
注意



鶏五目炊き込み御飯
幕の内

524kcal 塩分2.4g 量290g
たんぱく質19.5g 脂質16.4g
炭水化物77.6g (糖質71.8g 繊維5.8g) 要冷蔵
特定原材料 卵・乳・麦

5
月



りんご酢ダレの
油淋鶏

545kcal 塩分2.1g 量330g
たんぱく質29.0g 脂質16.6g
炭水化物72.2g (糖質67.7g 繊維4.5g) 要冷蔵
特定原材料 卵・乳・麦

6
火

新

今週の
Pick up!

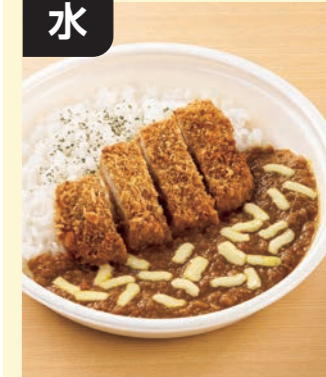
厚切りの豚ロース肉を
ケチャップ風味の
デミグラスソースで



ポークチャップ

535kcal 塩分2.0g 量330g
たんぱく質28.3g 脂質13.0g
炭水化物78.6g (糖質73.6g 繊維5.0g) 要冷蔵
特定原材料 卵・乳・麦

7
水



揚げないカツの
チーズカレー

488kcal 塩分2.2g 量350g
たんぱく質20.7g 脂質12.8g
炭水化物75.5g (糖質69.4g 繊維6.1g) 要冷蔵
特定原材料 卵・乳・麦

5/1
木



豚肉の
ホイコーロー風&
海老チリ

484kcal 塩分2.8g 量335g
たんぱく質20.4g 脂質12.6g
炭水化物74.8g (糖質69.7g 繊維5.1g) 要冷蔵
特定原材料 卵・乳・麦・え

2
金

骨に
注意



白身魚の香草焼き

449kcal 塩分1.6g 量315g
たんぱく質18.8g 脂質14.0g
炭水化物64.3g (糖質59.5g 繊維4.8g) 要冷蔵
特定原材料 乳・麦

3
土



焼き鳥

485kcal 塩分2.1g 量330g
たんぱく質22.7g 脂質12.4g
炭水化物72.3g (糖質69.0g 繊維3.3g) 要冷蔵
特定原材料 卵・乳・麦

4
日



煮込みハンバーグ
デミシチュー

464kcal 塩分1.9g 量320g
たんぱく質18.6g 脂質11.8g
炭水化物73.9g (糖質67.7g 繊維6.2g) 要冷蔵
特定原材料 卵・乳・麦

8
木

新 骨に
注意



銀ひらすの
西京漬け焼き

473kcal 塩分1.5g 量295g
たんぱく質21.0g 脂質12.6g
炭水化物71.3g (糖質66.5g 繊維4.8g) 要冷蔵
特定原材料 卵・乳・麦

9
金



八宝菜と
カニカマ玉子

517kcal 塩分2.4g 量345g
たんぱく質17.3g 脂質13.8g
炭水化物83.1g (糖質78.6g 繊維4.5g) 要冷蔵
特定原材料 卵・乳・麦・え・か

10
土



豚ロース生姜焼き

483kcal 塩分2.6g 量325g
たんぱく質27.3g 脂質13.0g
炭水化物66.3g (糖質62.0g 繊維4.3g) 要冷蔵
特定原材料 麦

11
日

新



牛肉たけのこ&
玉子きくらげ炒め

447kcal 塩分2.7g 量320g
たんぱく質19.0g 脂質12.2g
炭水化物68.0g (糖質62.5g 繊維5.5g) 要冷蔵
特定原材料 卵・乳・麦