



| おかずコース [650円] |                      |                         |    | 食べごたえ4品コース [720円]<br>[返却不要容器] |                 |                  |   | あじわいコース [740円] |                   |                  |          | いろどり8品コース [750円] |                   |                  |   |          |    |        |   |        |          |   |          |    |        |   |        |
|---------------|----------------------|-------------------------|----|-------------------------------|-----------------|------------------|---|----------------|-------------------|------------------|----------|------------------|-------------------|------------------|---|----------|----|--------|---|--------|----------|---|----------|----|--------|---|--------|
| 評価            | 献立名                  |                         |    | 評価                            | 献立名             |                  |   | 評価             | 献立名               |                  |          | 評価               | 献立名               |                  |   |          |    |        |   |        |          |   |          |    |        |   |        |
| 4/28<br>月     |                      | 白身魚（メルルーサ）のみそ風味焼き       |    |                               |                 | プルコギ風牛肉の炒め物      |   |                |                   | 牛肉柳川風            |          |                  |                   | 牛と玉ねぎの甘辛炒め       |   |          |    |        |   |        |          |   |          |    |        |   |        |
|               |                      | ソーセージ                   |    |                               |                 | まぐろメンチカツ         |   |                |                   | エビとブロッコリーのサラダ    |          |                  |                   | いわしのつみれのトマトソースがけ |   |          |    |        |   |        |          |   |          |    |        |   |        |
|               |                      | きんぴられんこん                |    |                               |                 | 小松菜としらすのおひたし     |   |                |                   | ちくわといんげんの玉子とじ    |          |                  |                   | 厚あげの煮物           |   |          |    |        |   |        |          |   |          |    |        |   |        |
|               |                      | バジルカルボナーラサラダ            |    |                               |                 | ひじきとくわいのサラダ      |   |                |                   | せんまい漬            |          |                  |                   | こんにゃくのどて煮風       |   |          |    |        |   |        |          |   |          |    |        |   |        |
|               |                      | 切干大根のごま和え               |    |                               |                 |                  |   |                |                   | ひじき煮             |          |                  |                   | 大根の甘酢漬け          |   |          |    |        |   |        |          |   |          |    |        |   |        |
|               |                      | 花福豆                     |    |                               |                 |                  |   |                |                   |                  |          |                  |                   | ちくわとキャベツの甘辛炒め    |   |          |    |        |   |        |          |   |          |    |        |   |        |
|               |                      |                         |    |                               |                 |                  |   |                |                   |                  |          |                  |                   | きのここれんこんの梅和え     |   |          |    |        |   |        |          |   |          |    |        |   |        |
|               |                      |                         |    |                               |                 |                  |   |                |                   |                  |          |                  | コーン春雨サラダ          |                  |   |          |    |        |   |        |          |   |          |    |        |   |        |
|               | アレルギー 小麦・卵・乳成分       |                         |    |                               | アレルギー 卵・乳成分・小麦  |                  |   |                | アレルギー 小麦・卵・乳成分・エビ |                  |          |                  | アレルギー 小麦・卵・乳成分    |                  |   |          |    |        |   |        |          |   |          |    |        |   |        |
|               | Ⓔ                    | 401 kcal                | たん | 15.4 g                        | 脂               | 23.7 g           |   | Ⓔ              | 406 kcal          | たん               | 11.9 g   | 脂                | 26.5 g            |                  | Ⓔ | 364 kcal | たん | 20.1 g | 脂 | 21.6 g |          | Ⓔ | 455 kcal | たん | 12.8 g | 脂 | 30.6 g |
|               | 炭                    | 30.2 g                  | 塩  | 3.1 g                         |                 |                  |   | 炭              | 30.2 g            | 塩                | 2.9 g    |                  |                   |                  | 炭 | 21.8 g   | 塩  | 2.9 g  |   |        |          | 炭 | 30.5 g   | 塩  | 3.7 g  |   |        |
| 4/29<br>火     |                      | 鶏のレモンソースがけ              |    |                               |                 | かれいの揚げびたし        |   |                |                   | イワシフライ           |          |                  |                   | エビのマヨネーズソース添え    |   |          |    |        |   |        |          |   |          |    |        |   |        |
|               |                      | エビ餃子・しゅうまい              |    |                               |                 | しろ菜と豚肉の中華炒め      |   |                |                   | バンバンジー風和え物       |          |                  |                   | とんぺい焼き風          |   |          |    |        |   |        |          |   |          |    |        |   |        |
|               |                      | キャベツとコーンの豆乳炒め           |    |                               |                 | もやしときくらげのピリ辛和え   |   |                |                   | 白菜とあげの煮物         |          |                  |                   | ほうれん草のクリームスパゲティ  |   |          |    |        |   |        |          |   |          |    |        |   |        |
|               |                      | しそポテトサラダ                |    |                               |                 | カリフラワーとツナのサラダ    |   |                |                   | チンゲン菜の生姜浸し       |          |                  |                   | 野菜とツナの炒め物        |   |          |    |        |   |        |          |   |          |    |        |   |        |
|               |                      | ほうれん草と人参のお浸し            |    |                               |                 |                  |   |                |                   | こんにゃくのみそ炒め       |          |                  |                   | ポテトサラダ           |   |          |    |        |   |        |          |   |          |    |        |   |        |
|               |                      | きゅうりとカニカマの酢の物           |    |                               |                 |                  |   |                |                   |                  |          |                  |                   | いんげんの白和え         |   |          |    |        |   |        |          |   |          |    |        |   |        |
|               |                      |                         |    |                               |                 |                  |   |                |                   |                  |          |                  |                   | 菜の花の白だし和え        |   |          |    |        |   |        |          |   |          |    |        |   |        |
|               |                      |                         |    |                               |                 |                  |   |                |                   |                  |          |                  | きんぴらごぼう           |                  |   |          |    |        |   |        |          |   |          |    |        |   |        |
|               | アレルギー えび・かに・小麦・卵・乳成分 |                         |    |                               | アレルギー 卵・小麦      |                  |   |                | アレルギー 小麦          |                  |          |                  | アレルギー えび・小麦・卵・乳成分 |                  |   |          |    |        |   |        |          |   |          |    |        |   |        |
|               | Ⓔ                    | 445 kcal                | たん | 22.2 g                        | 脂               | 30.1 g           |   | Ⓔ              | 398 kcal          | たん               | 21.6 g   | 脂                | 25.9 g            |                  | Ⓔ | 417 kcal | たん | 17.0 g | 脂 | 24.5 g |          | Ⓔ | 483 kcal | たん | 12.1 g | 脂 | 35.2 g |
|               | 炭                    | 20.8 g                  | 塩  | 2.3 g                         |                 |                  |   | 炭              | 19.4 g            | 塩                | 3.1 g    |                  |                   |                  | 炭 | 32.1 g   | 塩  | 2.7 g  |   |        |          | 炭 | 30.3 g   | 塩  | 3.3 g  |   |        |
| 4/30<br>水     |                      | ミックスフライ（アジフライ・ほたて風味フライ） |    |                               |                 | 酢豚風炒め            |   |                |                   | 豚の生姜焼            |          |                  |                   | 豚の和風玉葱ソース        |   |          |    |        |   |        |          |   |          |    |        |   |        |
|               |                      | チーズつくね                  |    |                               |                 | サーモンマヨフライ        |   |                |                   | エビしんじょう          |          |                  |                   | アサリとチンゲン菜の炒め物    |   |          |    |        |   |        |          |   |          |    |        |   |        |
|               |                      | 高野豆腐の玉子とじ               |    |                               |                 | 野菜の彩りしんじょう煮      |   |                |                   | 春雨の中華風酢の物        |          |                  |                   | ピーマンともやしの炒め物     |   |          |    |        |   |        |          |   |          |    |        |   |        |
|               |                      | カリフラワーの塩昆布和え            |    |                               |                 | きゅうりと蒸し鶏のサラダ     |   |                |                   | さつまいもと枝豆とチーズのサラダ |          |                  |                   | カリフラワーのシーザー和え    |   |          |    |        |   |        |          |   |          |    |        |   |        |
|               |                      | もやしと小松菜のキムチ風味炒め         |    |                               |                 |                  |   |                |                   | ちくわとニラの炒め物       |          |                  |                   | 春雨の酢の物           |   |          |    |        |   |        |          |   |          |    |        |   |        |
|               |                      | 菜の花と蒸し鶏のマヨネーズ和え         |    |                               |                 |                  |   |                |                   |                  |          |                  |                   | 椎茸とこんにゃくの煮物      |   |          |    |        |   |        |          |   |          |    |        |   |        |
|               |                      |                         |    |                               |                 |                  |   |                |                   |                  |          |                  |                   | 高野豆腐の煮物          |   |          |    |        |   |        |          |   |          |    |        |   |        |
|               |                      |                         |    |                               |                 |                  |   |                |                   |                  |          |                  | 里芋のわさびマヨネーズ和え     |                  |   |          |    |        |   |        |          |   |          |    |        |   |        |
|               | アレルギー 小麦・卵・乳成分       |                         |    |                               | アレルギー 卵・乳成分・小麦  |                  |   |                | アレルギー 小麦・卵・乳成分・エビ |                  |          |                  | アレルギー 小麦・卵・乳成分    |                  |   |          |    |        |   |        |          |   |          |    |        |   |        |
|               | Ⓔ                    | 530 kcal                | たん | 21.1 g                        | 脂               | 34.8 g           |   | Ⓔ              | 428 kcal          | たん               | 15.3 g   | 脂                | 24.8 g            |                  | Ⓔ | 402 kcal | たん | 16.7 g | 脂 | 24.8 g |          | Ⓔ | 456 kcal | たん | 14.4 g | 脂 | 31.3 g |
|               | 炭                    | 32.5 g                  | 塩  | 3.5 g                         |                 |                  |   | 炭              | 35.5 g            | 塩                | 3.1 g    |                  |                   |                  | 炭 | 26.3 g   | 塩  | 3.0 g  |   |        |          | 炭 | 24.4 g   | 塩  | 1.9 g  |   |        |
| 5/1<br>木      |                      | 肉じゃが                    |    |                               |                 | 白身フライのビスク風ソース    |   |                |                   | サケの照り焼           |          |                  |                   | サワラの塩麹焼き         |   |          |    |        |   |        |          |   |          |    |        |   |        |
|               |                      | ちゃんぽんめん風（あさり）           |    |                               |                 | 鶏とごぼうの炒め物        |   |                |                   | 牛肉コロッケ           |          |                  |                   | 豆腐の肉味噌           |   |          |    |        |   |        |          |   |          |    |        |   |        |
|               |                      | 卵の花                     |    |                               |                 | チンゲン菜と蒲鉾の煮物      |   |                |                   | 切干大根とひじきのサラダ     |          |                  |                   | 白菜とコーンの中華煮       |   |          |    |        |   |        |          |   |          |    |        |   |        |
|               |                      | 中華わかめサラダ                |    |                               |                 | 酢れんこん            |   |                |                   | 昆布豆              |          |                  |                   | がんもといんげんの煮物      |   |          |    |        |   |        |          |   |          |    |        |   |        |
|               |                      | がんもとふきの煮物               |    |                               |                 |                  |   |                |                   | 白菜とえのきの煮物        |          |                  |                   | コールスローサラダ        |   |          |    |        |   |        |          |   |          |    |        |   |        |
|               |                      | もずくの酢の物                 |    |                               |                 |                  |   |                |                   |                  |          |                  |                   | ごぼうとちくわのおかか煮     |   |          |    |        |   |        |          |   |          |    |        |   |        |
|               |                      |                         |    |                               |                 |                  |   |                |                   |                  |          |                  |                   | おろしなめたけ          |   |          |    |        |   |        |          |   |          |    |        |   |        |
|               |                      |                         |    |                               |                 |                  |   |                |                   |                  |          |                  | ブロッコリーのカニカマあんかけ   |                  |   |          |    |        |   |        |          |   |          |    |        |   |        |
|               | アレルギー 小麦・卵・乳成分       |                         |    |                               | アレルギー 乳成分・小麦・えび |                  |   |                | アレルギー 小麦・卵・乳成分・エビ |                  |          |                  | アレルギー かに・小麦・卵・乳成分 |                  |   |          |    |        |   |        |          |   |          |    |        |   |        |
|               | Ⓔ                    | 427 kcal                | たん | 13.1 g                        | 脂               | 22.6 g           |   | Ⓔ              | 453 kcal          | たん               | 19.3 g   | 脂                | 25.2 g            |                  | Ⓔ | 373 kcal | たん | 16.3 g | 脂 | 18.1 g |          | Ⓔ | 457 kcal | たん | 23.2 g | 脂 | 24.8 g |
|               | 炭                    | 37.0 g                  | 塩  | 3.2 g                         |                 |                  |   | 炭              | 37.4 g            | 塩                | 2.0 g    |                  |                   |                  | 炭 | 35.3 g   | 塩  | 1.9 g  |   |        |          | 炭 | 29.8 g   | 塩  | 2.9 g  |   |        |
| 5/2<br>金      |                      | アカウオとエリンギの和風仕立て         |    |                               |                 | 鶏肉の山椒焼き          |   |                |                   | チキントマトカレー        |          |                  |                   | チキン南蛮            |   |          |    |        |   |        |          |   |          |    |        |   |        |
|               |                      | シャキシャキそぼろ炒め             |    |                               |                 | 揚げ出し豆腐のみぞれあん     |   |                |                   | アサリとほうれん草の玉子とじ   |          |                  |                   | エビとニラの中華炒め       |   |          |    |        |   |        |          |   |          |    |        |   |        |
|               |                      | 山菜ごぼう                   |    |                               |                 | あさりと玉子の炒め物       |   |                |                   | 野菜のゆず風味煮         |          |                  |                   | 切干大根煮            |   |          |    |        |   |        |          |   |          |    |        |   |        |
|               |                      | チンゲン菜のお浸し               |    |                               |                 | キャベツとわかめのチョレギサラダ |   |                |                   | わかめと人参のさっぱり和え    |          |                  |                   | 炊き合わせ（大根・人参）     |   |          |    |        |   |        |          |   |          |    |        |   |        |
|               |                      | 蒸し鶏ともやしのキムチたれ和え         |    |                               |                 |                  |   |                |                   | のり塩ポテト           |          |                  |                   | じゃがいものバター風味炒め    |   |          |    |        |   |        |          |   |          |    |        |   |        |
|               |                      | ちくわのしそマヨネーズ和え           |    |                               |                 |                  |   |                |                   |                  |          |                  |                   | ナスの玉子とじ          |   |          |    |        |   |        |          |   |          |    |        |   |        |
|               |                      |                         |    |                               |                 |                  |   |                |                   |                  |          |                  |                   | 蒸し鶏とわかめの中華風和え物   |   |          |    |        |   |        |          |   |          |    |        |   |        |
|               |                      |                         |    |                               |                 |                  |   |                |                   |                  |          |                  | 金時豆               |                  |   |          |    |        |   |        |          |   |          |    |        |   |        |
|               | アレルギー 小麦・卵・乳成分       |                         |    |                               | アレルギー 卵・小麦      |                  |   |                | アレルギー 小麦・卵        |                  |          |                  | アレルギー えび・小麦・卵・乳成分 |                  |   |          |    |        |   |        |          |   |          |    |        |   |        |
|               | Ⓔ                    | 400 kcal                | たん | 15.1 g                        | 脂               | 24.3 g           |   | Ⓔ              | 388 kcal          | たん               | 24.0 g   | 脂                | 22.8 g            |                  | Ⓔ | 359 kcal | たん | 21.6 g | 脂 | 20.6 g |          | Ⓔ | 520 kcal | たん | 18.1 g | 脂 | 32.8 g |
|               | 炭                    | 31.4 g                  | 塩  | 3.5 g                         |                 |                  |   | 炭              | 22.2 g            | 塩                | 2.3 g    |                  |                   |                  | 炭 | 20.4 g   | 塩  | 3.5 g  |   |        |          | 炭 | 38.4 g   | 塩  | 2.2 g  |   |        |
| 週平均           |                      |                         |    |                               | Ⓔ               | 441 kcal         | 塩 | 3.1 g          |                   | Ⓔ                | 415 kcal | 塩                | 2.7 g             |                  | Ⓔ | 383 kcal | 塩  | 2.8 g  |   | Ⓔ      | 474 kcal | 塩 | 2.8 g    |    |        |   |        |

| ちょっとひとこと                                                                                                                                                                      |  |  |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| 【お弁当】カレイの甘酢あんかけは、甘酢あんがカレイによく合います。【やわらか】豚肉と大根の炒め煮は、ごま油がアクセントの和風の煮物です。【カロリーサポート】くわ焼きとは肉をたれにつけて焼く料理のことです。【おかず】白身魚（メルルーサ）のみそ風味焼きは、味噌の風味が良い一品です。【い                                 |  |  |  |
| ろどり】牛と玉ねぎの甘辛炒めは、甘辛い味付けが食欲をそそります。                                                                                                                                              |  |  |  |
| 【カロリーサポート】あじをごま入りの醤油調味液に漬け込み、香ばしく焼き上げました。【おかず】鶏のレモンソースがけは、さっぱりとお召し上がりいただけます。【食べごたえ】ふっくら身質のかれいにかつお風味のつゆが染みて、旨味たっぷりの新メニューです。【あじわい】イワシフライは、小骨が残っている可能性がございますので、注意してお召し上がりください。【い |  |  |  |
| ろどり】エビのマヨネーズソース添えは、人気メニューです。                                                                                                                                                  |  |  |  |
| 【お弁当】八宝菜は、具材感のある人気メニューです。【おかず小】サケの塩焼は、低温でじっくり焼く事でふっくらとした肉質になっています。【カロリーサポート】玉ねぎをたっぷり配合し、俵型に仕上げた肉厚でジューシーなメンチカツです。【おかず】ミックスフライは、お好                                              |  |  |  |
| みで別添のタルタルソースをかけてお召し上がりください。【食べごたえ】豚肉と野菜を甘酸っぱいタレで絡め、酢豚風の炒め物にしました。                                                                                                              |  |  |  |
| 【お弁当】牛の柳川風は、玉子に昆布とかつおのだしをきかせました。【やわらか】白身魚（ホキ）の甘酢あんかけは、ふっくらと揚げた魚と甘酢あんかけが相性の良い一品です。【カロリーサポート】あっさりとした白身魚に、ほのか                                                                    |  |  |  |
| な辛みがアクセントのマスタードソースをかけました。【食べごたえ】白身魚のフライに、濃厚なビスク風ソースをかけました。【い                                                                                                                  |  |  |  |
| ろどり】サワラの塩麹焼きは、塩麹に漬け込み焼き上げました。                                                                                                                                                 |  |  |  |
| 【お弁当】タチウオの天ぷらは、生姜を入れた醤油ベースのたれに漬け込みました。【おかず】アカウオとエリンギの和風仕立ては、赤魚の天ぷらにだしあんをかけました。【食べごたえ】鶏肉をピリッと感                                                                                 |  |  |  |
| じる山椒の辛味を効かせて焼き上げました。【あじわい】チキントマトカレーは、マイルドな味わいのカレーソースです。ご飯と一緒にご賞味ください。【い                                                                                                       |  |  |  |
| ろどり】チキン南蛮は、甘酢あん                                                                                                                                                               |  |  |  |
| とタルタルソースが相性の良い一品です。                                                                                                                                                           |  |  |  |

お召し上がり方

①レンジする際、フタをとり、ラップせず  
に温めてください。

②「500w・2分前後」が目安です。ワット  
数により調整ください。冷たい部分があ  
る場合、10秒ずつ追加加熱してください。

③肉類・魚介類、卵などの食材は、レンジ  
の加熱時間により、破裂する場合がありますので、ご注意ください。

④食材の破裂などでレンジ内が汚れるのを  
防ぐため、フタをしたままでもレンジで  
きます。その際、30秒ほど長めにレンジ  
してください。

⑤色のついたカップ（白カップ以外）に入  
った酢の物・サラダなどは、取り出しレン  
ジしてください。（お好みでレンジして  
も召し上がれます）

⑥白カップに入った料理は、そのままレン  
ジしてください。

⑦小袋の調味料は、取り出してレンジして  
ください。

⑧肉や魚の骨にご注意ください。

⑨お食事後の容器は、簡単に水洗いしてご  
返却ください。タワシなどでこすらない  
でください。

⑩「返却不要」の容器は回収しおりません  
ので、各市町村の区分に従い、廃棄をお  
願います。

★アンケートにご協力いた  
だきありがとうございました。

★空箱と一緒に  
ご提出をお願い  
いたします。