冷凍セット宅配　お届け日程

※都合によりメニューを変更させていただく場合がございます。

Courses
暮らしに合わせて選べる6つのサービス



「おかずコース」

お届け日	セット名	数	メインメニュー	副菜メニュー	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)		アレルゲン【特定原材料8品目】
11/18(水)	イ	1	たらの中華ねぎごまだれ・豚すき焼き	大根の鶏そぼろあんかけ/おくらのおかか和え/小松菜のおひたし/れんこんのごま和え	347	17.6	17.6	24.8	2.4		小麦・乳成分
		2	さばの煮付け・ごぼう入り肉豆腐	じゃがいものカレーコンソメ炒め/ブロッコリーのジュレサラダ/小松菜と切干大根のごましょうゆ/わかめとツナの煮物	311	18.3	15.2	29.6	2.8		小麦
		3	めばるの揚げびたし・ハンバーグ　デミグラスソース	豆腐とツナのチャンプル/さつまいもとさつま揚げの煮物/小松菜のソテー/切干大根の煮物	330	19.2	10.0	29.0	2.2		小麦・卵・乳成分
		4	赤魚の天ぷら(ポン酢みぞれ和え)・豚肉と玉子の塩炒め	ひじきの煮物/小松菜の煮びたし/れんこんの金平/じゃがいものカレーコンソメ炒め	315	17.1	13.9	30.5	1.8		小麦・卵・乳成分
		5	あじのトマトマリネ・鶏肉の香草焼き	かぼちゃと椎茸の含め煮/ほうれん草のオイスターソース炒め/カリフラワーのサラダ/れんこんのごま和え	355	20.8	20.2	22.4	1.7		小麦・卵・乳成分
		6	鮭のみそ漬け焼き・鶏肉のおろしソースがけ	キャベツのさっと煮/きんぴらごぼう/ロマネスコカリフラワーのごま和え/春雨の炒め物	384	22.3	19.4	28.3	2.2		小麦・乳成分
11/25(水)	ウ	1	銀ひらすのレモンペッパー・牛肉とごぼうの玉子とじ	さつまいものグラタン/高野豆腐の田楽/カリフラワーのマスタード和え/ひじきの煮物	370	17.9	19.5	31.6	2.9		小麦・卵・乳成分
		2	ぶりのおろしソースがけ・豚肉とごぼうの実山椒炒め	高野豆腐の煮物/じゃがいものツナ煮/茄子の味噌煮込み/おくらのおひたし	431	21.7	24.7	28.1	2.6		小麦
		3	カレイのゆず胡椒ソース・豚ヒレかつの玉子とじ風	高野豆腐と野菜の煮物/じゃがいものおかか和え/キャベツとベーコンの炒め物/ひじきの煮物	317	19.0	11.7	40.3	2.8		小麦・卵・乳成分
		4	赤魚のみりん焼き・鶏肉の中華あんかけ	ほうれん草とカニカマのおひたし/なすの煮物/炒り豆腐/ピーマンの味噌炒め	379	20.2	20.4	25.2	2.2		小麦・卵・乳成分・えび・かに
		5	あじのパン粉焼き・トマト油淋鶏	さつまいもと人参のそぼろ和え/彩り玉子炒め/れんこんの金平/揚げと昆布の煮物	386	22.1	19.4	28.1	2.4		小麦・卵・乳成分
		6	めばるの竜田揚げ・ハンバーグ玉ねぎソース	冬瓜のかに風味あんかけ/さつまいもと竹輪の甘辛煮/金平ごぼう/いんげんの白和え	311	15.8	12.8	32.2	2.5		小麦・卵・乳成分・かに
12/2(水)	エ	1	白身魚の磯天和風あん・牛肉の炒め物(トマト風味)	高野豆腐の煮物/白菜の煮びたし/茄子の生姜醤油/いんげんの和え物	370	18.4	19.1	29.1	2.2		小麦・卵・乳成分
		2	たらの野菜あんかけ・豚肉の生姜焼き	糸こんにゃくと竹輪の甘辛煮/フライドポテト/ほうれん草の白和え/いんげんのおひたし	359	18.2	18.9	26.9	2.4		小麦・卵
		3	カレイの山菜あん・豚焼肉	がんもと椎茸の煮物/小松菜のおひたし/れんこんと竹輪のきんぴら/春雨の中華和え	364	19.7	18.4	30.2	2.6		小麦・卵
		4	さばのみそ煮・グリルチキンのごま葱酢ソース	かぼちゃの煮物/高野豆腐のひすいあんかけ/切干大根の煮物/いんげんのごま和え	362	24.0	19.6	20.8	2.9		小麦・乳成分
		5	さわらの塩こうじ漬け焼き・鶏肉の酢豚風	もちふの玉子とじ/ジャーマンポテト/キャベツとコーンの炒め物/おくらのごま和え	365	20.3	18.2	27.6	2.1		小麦・卵・乳成分
		6	鮭の塩焼き・鶏肉の梅みそだれ	高野豆腐の炊き合わせ/小松菜のおひたし/さつまいもの甘辛和え/切干大根の煮物	380	24.0	17.1	31.4	2.1		小麦
12/9(水)	ア	1	たらの南蛮漬け・牛肉と野菜の炒め物	高野豆腐の煮物/キャベツとコーンの炒め物/揚げと昆布の煮物/春雨の中華和え	381	18.9	22.3	26.5	1.8		小麦
		2	ぶりのもろみ焼き・肉じゃが	冬瓜のかに風味あんかけ/豆腐の中華炒め/ほうれん草のおひたし/切干大根とツナの塩ぽん酢和え	357	18.6	15.5	28.3	2.6		小麦・卵・かに
		3	さわらの香醋ソース・豚肉の甘酒みそ炒め	大根の土佐煮/高野豆腐のかに風味あんかけ/さつまいもと昆布の煮物/ほうれん草のバターソテー	346	20.3	14.6	32.4	2.5		小麦・卵・乳成分・かに
		4	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	もちふの和風あんかけ/ほうれん草と筍の煮びたし/青のりポテト/彩り玉子炒め	420	22.3	23.8	26.7	2.0		小麦・卵・乳成分
		5	カレイの香味焼き・鶏肉の甘酢あんかけ	ほうれん草の白和え/若竹煮/れんこんの甘辛煮/梅しそめん	350	21.8	14.0	30.9	3.0		小麦・卵
		6	銀ひらすの西京焼き・ハンバーグ彩り野菜ソース	かぼちゃとおくらの煮物/ツナと白菜の炒め煮/ひじきの煮物/チャプチェ	286	16.4	12.1	25.3	2.3		小麦・卵・乳成分

「おまかせコース」

お届け日	セット名	数	メインメニュー	副菜メニュー	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)		アレルゲン【特定原材料8品目】
11/18(水)		1	アジフライ	あさりとワカメの洋風サラダ/ツナとカリフラワーのトマト和え/ささみとしめじのレモンバター和え	298	19.0	15.9	23.3	2.4		小麦・卵・乳成分
		2	和風ハンバーグ	揚げ出し豆腐のそぼろあん/ブロッコリーの胡麻あえ/ささみの梅しそ和え	271	19.8	14.4	19.8	2.4		小麦・卵・乳成分
		3	穴子のとろとろ卵とじ	鶏肉の葱塩炒め/金平牛蒡/里芋の柚子味噌がけ	275	18.9	16.0	17.3	2.2		小麦・卵
		4	塩ちゃんこ	あさりの酒蒸し/揚げ茄子のおろしだれ/いんげんの胡麻よごし	282	18.3	15.4	21.5	2.5		えび・小麦・卵・乳成分
		5	赤魚のおろし柚子ソース	小松菜と人参の和え物/ニラ卵とじ/里芋の味噌煮	271	18.8	13.2	21.4	2.0		小麦・卵・乳成分
11/25(水)		1	揚げない酢豚	海鮮野菜春雨/肉団子/麻婆茄子	279	19.8	13.2	23.0	2.5		えび・小麦・卵・乳成分
		2	メバルの黒酢たれ	白菜とエビの中華クリーム煮/ビーフンの豚挽ねぎ塩だれ/炒たまごと枝豆の中華和え	296	18.2	15.8	23.3	1.8		えび・小麦・卵・乳成分
		3	鶏肉のレモンペッパー焼き	バター醤油パスタ/鱈のトマトソースがけ/かぶのペペロンチーノ	284	20.0	15.3	19.3	1.7		小麦・乳成分
		4	鰆(サワラ)の野菜あんかけ	鶏肉の竜田揚げ/かぼちゃの含め煮/キャベツのあおさ炒め	271	20.2	14.6	19.4	1.4		小麦
		5	トマト煮込みハンバーグ	キャベツのオムレツ風/海老と青パパイヤのガーリックソテー/きのこのソテー	276	18.5	15.9	19.2	2.5		えび・小麦・卵・乳成分
12/2(水)		1	白身魚の揚げ出し	豆腐の二色田楽/いんげんの胡麻和え/ささ身みと野菜の磯和え	281	18.6	14.3	21.5	2.4		小麦
		2	豚肉の生姜煮	ひじきと枝豆の白和え/金平蓮根/いんげんのお浸し	292	19.9	15.2	21.7	2.1		小麦
		3	海老チリソース	牛肉とにんにくの芽の中華炒め/きくらげと卵の炒め煮/焼売の白菜あんかけ	283	18.6	14.1	22.9	2.5		えび・小麦・卵・乳成分
		4	豚肉のスタミナ炒め	里芋とえびの中華風うま煮/きんぴらごぼう/菜の花とかにかまの柚子和え	279	19.9	13.8	22.1	1.9		えび・かに・小麦・卵
		5	ペスカトーレ	野菜とベーコンのコンソメ煮/牛肉ステーキ風オニオンソース/かぼちゃ煮とミルクあんかけ	275	19.4	14.0	21.3	1.5		えび・小麦・乳成分
12/9(水)		1	鶏唐揚げの葱甘酢がけ	海老のチリソース/春雨サラダ/きくらげの炒め物	277	18.9	14.4	21.0	1.6		えび・小麦・卵・乳成分
		2	赤魚の地中海レモンソース	しめじとほうれん草のソテー/彩り野菜入りスクランブルエッグ/マカロニハムサラダ	278	18.5	16.0	19.4	1.9		小麦・卵・乳成分
		3	タンドリーチキン	カポナータ/ブロッコリーとさつま芋のコンソメ風味/豆のサラダ	277	19.7	14.8	21.9	1.6		小麦・卵・乳成分
		4	海老グラタン	カリフラワーのスパイシー炒め/ハムと野菜のマリネ/いんげんと人参のソテー	271	19.0	13.5	23.4	1.9		えび・小麦・卵・乳成分
		5	カツ煮	小松菜としらすの辛子和え/赤魚の塩だれ焼き/牛肉と牛蒡のきんぴら金平	299	20.0	15.7	20.9	2.3		小麦・卵

「減塩&カロリーケアコース」

お届け日	セット名	数	メインメニュー	副菜メニュー	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)		アレルゲン【特定原材料8品目】
11/18(水)	イ	1	赤魚と茄子のトマト煮込み	アスパラベーコン/フィジリのアヒージョソース/ヤングコーンのハニーマスタード和え	280	19.3	14.3	21.1	1.9		小麦,卵,乳
		2	鶏から揚げの甘酢あん	青梗菜と白いんげん豆の白湯スープ/そぼろ豆腐/野菜とキクラゲの炒め物	275	20.1	14.2	20.8	1.9		小麦,卵,乳
		3	豚肉の和風バーベキューソース	里芋のそぼろあんかけ/ピーマンとハムの炒め物/人参とひじきの白和え	273	19.7	14.1	19.6	1.9		小麦・卵・乳成分
		4	キーマカレー	葉大根とえびのガーリック和え/蒸し鶏と紫キャベツのマリネ/ヨーグルトフルーツサラダ	279	18.3	14.7	19.7	1.9		えび・小麦・卵・乳成分
		5	鯵フライのタルタルソース	ハーブ空豆のクリームソース/あさりと平茸のアヒージョ風/蒸し鶏と菜の花のサウザンドレッシング	297	18.4	15.9	22.4	1.8		えび・かに・小麦・卵・乳成分
11/25(水)	ウ	1	白身魚フライのガーリックバター	ミックスビーンズのホワイトチーズ/チキンのバーベキューソース/イカのマリネ	279	18.9	13.7	21.6	1.9		えび・小麦・卵・乳成分
		2	チキンのケチャップ煮	人参のホワイトソース/バジルポテト/きのこのコンソメ煮	272	18.5	14.5	20.7	1.9		小麦・卵・乳成分
		3	鯵(アジ)の香味焼き	野菜と木耳の炒め物/ほうれん草と揚げのお浸し/ポテトサラダ	276	20.1	13.7	21.1	1.8		小麦,卵,乳
		4	ミートボールのトマトチーズ	ブロッコリーのガーリックペッパー/バジルチキン/菜の花と炒り玉子	285	19.0	13.8	22.6	1.9		小麦・卵・乳成分
		5	赤魚の甘酢あんかけ	中華サラダ/鶏団子のごまスープ/南瓜の韓国風タルタル	273	18.2	13.4	21.6	1.9		小麦・卵・乳成分
12/2(水)	エ	1	照りマヨチキン	オクラと昆布の彩り和え/ごぼうの甘辛煮/揚げなす	304	18.3	16.0	23.2	1.9		小麦・卵・乳成分
		2	赤魚の生姜煮	春雨と野菜の和風炒め/ごぼうサラダ/里芋やわらか煮	279	18.2	14.7	19.2	1.9		小麦,卵,乳
		3	チーズハンバーグ デミグラスソース	フィジリのアンチョビソース/チキンの豆乳ソース/ブロッコリーとツナ	272	18.8	13.5	21.0	1.9		小麦・卵・乳成分
		4	牛肉のガーリックペッパー焼き	豆とパスタのサラダ/ツナと菜の花のフレンチドレッシング/りんごのコンポート	296	18.3	16.0	21.3	1.9		小麦
		5	白身魚のパンプキンソース	シェルマカロニのトマトソース/ほうれん草と平茸のソテー/豆と野菜のマリネ	276	18.2	13.9	23.4	1.9		小麦・卵
12/9(水)	オ	1	鰤(ブリ)の照焼き	オクラひじき/おでん風/大学芋風	274	20.1	15.1	19.7	1.7		小麦,卵
		2	豚肉のトロ玉あん	肉団子とレンコン煮/小松菜のツナ和え/切干大根煮	281	19.2	14.1	21.0	1.8		小麦・卵・乳成分
		3	鰊(ニシン)の塩焼き	昆布煮豆/鶏肉とブロッコリーの梅ドレッシング/じゃがバター	274	18.3	14.0	19.5	1.9		小麦・卵・乳
		4	白身魚のバジルホワイトソース	そら豆と舞茸のアヒージョ/挽肉と卵のトマトチーズ/シャキシャキポテト	271	18.2	14.5	19.9	1.9		小麦・卵・乳成分
		5	鶏肉のレモンペッパー焼き	ごぼうとナッツのサラダ/肉団子のトマト煮/りんごのハニーバターソース	282	18.4	15.5	19.3	1.7		小麦・卵・乳成分

「低糖質コース」

お届け日	セット名	数	メインメニュー	副菜メニュー	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)	糖質(g)	アレルゲン【特定原材料8品目】
11/18(水)	イ	1	赤魚のレモンペッパー焼き	きのこのコンソメ煮チーズ風味/大豆のチリコンカン風/たまごサラダ	271	19.8	16.0	19.8	2.4	8.7	小麦,卵,乳
		2	鶏ひき肉のオイスターソース炒め	さばと木耳のしょうがマヨ和え/わかめとエリンギの白湯ソース/ふんわり玉子のケチャップあんかけ	281	20.0	15.5	19.2	2.1	9.9	えび・小麦・卵・乳成分
		3	寄せ鍋	卵の花/蒸し鶏とキクラゲ玉子/オクラおろし	275	20.9	14.6	19.7	2.3	10.0	小麦,卵,乳
		4	タンドリーチキン	ツナと平茸/2色豆のライタ/ガーリックほうれん草	280	23.7	15.1	19.3	2.3	10.0	卵,乳
		5	鰊(ニシン)の塩焼き 染めおろし添え	空豆とツナの塩昆布和え/焼きがんも/ほうれん草のそぼろ和え	271	19.6	15.0	19.2	2.2	10.0	小麦,卵,乳
11/25(水)	ウ	1	牛肉と豆腐の白湯鍋風	揚げ茄子の中華風おろしダレ/鶏肉と空豆のチリソース/若布とザーサイ和え	271	19.8	15.7	19.2	2.5	9.8	小麦
		2	豚肉と野菜のごまだれ	蒸しなすのお浸し/えびとそら豆の和風あん/小松菜と炒りたまご	279	19.3	15.8	19.7	2.5	10.0	えび・小麦・卵
		3	鱈(タラ)の照焼あん	ほうれん草と平茸のぽん酢和え/切干大根と赤いんげん豆のマヨサラダ/牛肉と野菜炒め	272	24.0	13.4	19.2	2.4	10.0	小麦,卵,乳
		4	トマトチーズハンバーグ	レモンペッパーチキン/アサリと小松菜のコンソメソース/ヤングコーンのガーリックバター和え	272	19.4	15.7	19.2	1.9	10.0	小麦・卵・乳成分
		5	鯵(アジ)のハーブソテー	ほうれん草の玉子和え/グリーンピースと人参のマヨ和え/カリフラワーのトマトソース	279	23.2	14.8	19.6	2.0	9.9	小麦・卵・乳成分
12/2(水)	エ	1	鯖(サバ)のレモンハーブ焼き	ヤングコーンのガーリックバター和え/ケイジャンチキン/菜の花のコンソメ煮	276	19.7	15.9	19.4	1.8	9.7	小麦,卵,乳
		2	豚肉の胡麻味噌炒め	卵の花/チキンのおろしポン酢/オクラひじき	276	20.8	14.7	19.5	2.2	10.0	小麦,卵,乳
		3	白身魚の蒲焼風	蒸し鶏と春菊の梅和え/焼がんも煮/ごぼうと蒟蒻の甘辛炒め	271	19.3	15.5	19.5	2.5	10.0	小麦・卵・乳成分
		4	豚肉のにんにく醤油	小松菜とカニカマの胡麻ドレッシング和え/大豆としらたきの煮物/ワカメのおひたし	295	23.6	15.3	19.2	2.3	10.0	かに・小麦・卵
		5	挽肉の中華風味噌炒め	若布とザーサイ和え/菜の花とえびのナムル/レバーの甘辛焼き	271	20.3	15.5	19.2	2.4	10.0	えび・小麦
12/9(水)	オ	1	鶏むね肉の棒棒鶏風	きのこの白湯煮/肉団子と茄子のオイスターソース餡/パプリカとタケノコのうま塩ダレ	272	20.3	15.2	21.0	2.0	9.9	小麦,卵,乳
		2	ポークビーンズドライカレー	チキンとキャベツのレモンマリネ/イカのナッツドレッシング/ブロッコリーのライタ	273	21.1	14.3	19.2	2.4	10.0	小麦,卵,乳,落花生
		3	鶏肉と玉子の親子煮	いんげんのごま和え/カリフラワーのからしマヨがけ/春菊のポン酢和え	273	21.1	15.5	19.2	2.4	10.0	小麦・卵・乳成分・落花生
		4	白身魚のハーブ焼き	おからのポテトサラダ/豆のトマトソースがけ/ブロッコリーのハニーマスタード	276	21.3	14.2	19.2	2.5	9.0	小麦・卵・乳成分
		5	鯵(アジ)と彩り野菜のピネガーマリネ	シャキシャキポテトサラダ/カリフラワーのカレー風味/チキンと平茸のクリーム煮	271	20.1	15.8	19.3	1.5	10.0	小麦・卵・乳成分

「プチデリカコース」

お届け日	セット名	数	メインメニュー	副菜メニュー	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)		アレルゲン【特定原材料8品目】
11/18(水)	イ	1	赤魚(ｱｶｳｵ)のみりん焼き	根菜とひじきの炒め煮/明太マッシュポテト	159	12.2	7.5	10.4	1.1		小麦・卵・乳成分
		2	牛肉のピリ辛プルコギ	ゴーヤと卵と木耳の炒め/やさしいうま味の高野豆腐	143	8.3	7.5	10.7	1.5		小麦・卵
		3	ハニーマスタードチキン	茄子の素揚げと3種野菜のトマトソース/じゃが芋とベーコンの青のりソテー	151	10.9	7.4	10.2	1.2		小麦・卵・乳成分
		4	柚子胡椒香る絶品白麻婆	切干大根のガリバタ風味/蒸し鶏とキャベツの和え物	134	10.6	6.8	7.8	2.0		小麦・乳成分
		5	赤ワイン仕立ての濃厚ハッシュドビーフ	あさりとブロッコリーのアヒージョ風/ペンネカルボナーラ	162	8.0	10.2	9.7	1.5		小麦・卵・乳成分
11/25(水)	ウ	1	やわらかチキンのコーンクリームシチュー	筍と木耳の炒め/切干大根と枝豆の味噌甘辛煮	122	7.8	5.4	10.4	2.0		小麦・乳成分
		2	豚肉の生姜焼き	キャベツと卵の中華和え/大根のねぎ塩あん	140	12.5	7.6	5.0	1.3		小麦・卵・乳成分
		3	特製味噌カツ	彩り五穀ひじき/蓮根のさっぱり柚子和え	305	11.5	18.7	22.5	1.8		小麦・卵・乳成分
		4	牛肉と里芋のすき煮	竹輪と豆のトマトそぼろ/ほうれん草のツナ和え	114	8.9	4.4	9.7	1.2		小麦・卵・乳成分
		5	鰈(カレイ)のムニエルトマトソースがけ	じゃが芋バター醤油/炒り卵小エビ和え	180	9.9	9.5	13.6	1.6		小麦・卵・乳成分
12/2(水)	エ	1	やみつきガーリックトンテキ	切干大根と小松菜の胡麻和え/蓮根の甘酢あんかけ	172	9.6	10.0	10.9	1.4		小麦・卵・乳成分
		2	絶品！やわらかさが自慢の豚角煮	鶏と白菜の超絶うま煮/大豆と蓮根のおかか和え	135	10.1	5.6	11.2	2.0		小麦・卵・乳成分
		3	海老と蓮根のチリソース	青梗菜と木耳の中華炒め風/焼売黒酢おろしソース	177	9.5	6.4	20.3	1.2		えび・小麦
		4	ジンジャーポークカレー	紫キャベツのラペ/蓮根と菜の花の辛子和え	184	8.4	13.1	8.3	1.5		小麦・乳成分
		5	鱈(ﾀﾗ)のバター焼きレモンソース	さつま揚げとピーマンの炒め/いんげんと炒り卵	146	13.4	6.3	8.7	1.7		小麦・卵・乳成分
12/9(水)	オ	1	豆鼓香る回鍋肉	たまごとそら豆のマヨソース仕立て/肉だんごの黒酢あん	181	10.3	10.3	11.9	1.8		小麦・乳成分
		2	チキンとほうれん草のクリームグラタン	南瓜のそぼろあんかけ/中華春雨	171	10.4	9.0	12.1	1.1		えび・小麦・乳成分
		3	やわらかく仕上げた照り焼きチキン	ひじき煮/ハムマヨたま	164	12.9	8.8	8.2	1.5		小麦・卵・乳成分
		4	たっぷり野菜の鯵(ｱｼﾞ)南蛮	白菜と椎茸のお浸し/ビーフンとチンゲン菜の彩り和え	217	10.0	14.5	11.8	1.3		小麦・乳成分
		5	鮭とさつまいも、きのこのバター醤油	人参とツナの卵和え/にらと木耳のビーフンソテー	143	7.0	7.7	11.4	1.6		小麦・卵・乳成分

「食べてほしいおかずコース」

	数	メインメニュー	副菜メニュー	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)		アレルゲン【特定原材料8品目】
毎週同じ商品が届きます。	1	さばのみそ煮(白みそ仕立て)	高野豆腐の煮物/焼きなすとほうれん草の煮びたし/キャベツと大根の炒め物/おくらのおひたし	241	18.3	14.2	14.1	1.7		小麦
	2	カレイの煮つけ	なすの揚げびたし/ジャーマンポテト/ほうれん草と切干大根のごましょうゆ/いんげんのおひたし	243	15.3	10.2	22.3	1.9		小麦・卵・乳成分
	3	さわらのもろみ焼き	もちふの玉子とじ/おくらのおかか和え/じゃがいものカレーコンソメ炒め/ブロッコリーのジュレサラダ	247	16.7	10.0	18.4	1.9		小麦・卵・乳成分
	4	鶏肉の甘辛たまねぎあんかけ	おくらのおひたし/ほうれん草のソテー/カリフラワーのマスタード和え/ひじきの煮物	219	14.4	10.3	15.3	1.6		小麦
	5	豚肉の生姜焼き(すりおろしりんご入り)	かぼちゃの煮物/白菜の煮びたし/ひじきと大豆の煮物	220	12.1	9.6	18.8	1.5		小麦
	6	豚ヒレかつの玉子とじ風	冬瓜の土佐煮/高野豆腐と野菜の煮物/ピーマンの味噌炒め/フライドポテト	251	9.9	12.1	24.6	1.8		小麦・卵・乳成分
	7	豆腐ハンバーグ彩り野菜ソース	冬瓜のかに風味あんかけ/ツナと白菜の炒め煮/ごぼうとさつまあげのきんぴら/いんげんのおひたし	212	9.7	7.5	26.3	1.9		小麦・卵・乳成分・かに