

「おかず1コース」副菜メニュー一覧

2024年4月1日現在

セット	メインメニュー	副菜メニュー
ア	鮭の湯葉あんかけ/牛肉ときのこの炒め物	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
	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ぼん酢和え
	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
	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	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
	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
	さばのみそ煮/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
イ	めばるの揚げびたし/ハンバーグデミグラスソース	さつまいもとさつま揚げの煮物/豆腐とツナのチャンプル/小松菜のソテー/切干大根の煮物
	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/茎わかめの当座煮
	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/れんこんのごま和え/小松菜のおひたし
	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
	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
	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
ウ	鮭の漬け焼きナムル風/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
	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
	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
	赤魚のみりん焼き/鶏肉の中華あんかけ	なすの煮物/ほうれん草とカニカマのおひたし/炒り豆腐/ピーマンの味噌炒め
	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
	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
エ	ホキの磯天和風あん/牛肉の炒め物（トマト風味）	白菜の煮びたし/高野豆腐の煮物/茄子の生姜醤油/いんげんの和え物
	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
	カレイの山菜あん/豚焼肉	がんと椎茸の煮物/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
	さばの幽庵焼き/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
	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
	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

※都合によりメニューを変更させていただくことがあります。

「おかず1コース」栄養成分・アレルギー【特定原材料(8品目)】一覧

2024年4月1日現在

セット	メインメニュー	エネルギー(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)	アレルギー【特定原材料(8品目)】
ア	鮭の湯葉あんかけ/牛肉ときのこの炒め物	357	24.7	20.1	20.7	1.9	小麦
	ぶりのもろみ焼き/肉じゃが	357	18.6	15.5	28.3	2.6	小麦・卵・かに
	さわらの香醋ソース/豚肉の甘酒みそ炒め	346	20.3	14.6	32.4	2.5	小麦・卵・乳成分・かに
	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	22.3	24.0	26.8	1.9	小麦・卵・乳成分
	カレイの香味焼き/鶏肉の甘酢あんかけ	350	21.8	14.0	30.9	3.0	小麦・卵
	さばのみそ煮/ハンバーグ彩り野菜ソース	320	17.2	15.5	25.7	2.4	小麦・乳成分
イ	めばるの揚げびたし/ハンバーグデミグラスソース	330	19.2	10.0	29.0	2.2	小麦・乳成分
	さばの煮付け/ごぼう入り肉豆腐	311	16.8	13.0	30.6	2.8	小麦
	たらの中華ねぎごまだれ/豚すき焼き	347	17.6	17.6	24.8	2.4	小麦・乳成分
	赤魚の天ぷら(ポン酢みぞれ和え)/豚肉と玉子の塩炒め	315	17.1	13.9	30.5	1.8	小麦・卵・乳成分
	あじのトマトマリネ/鶏肉の香草焼き	355	20.8	20.2	22.4	1.7	小麦・卵・乳成分
	鮭のみそ漬け焼き/鶏肉のおろしソースがけ	384	22.3	19.4	28.3	2.2	小麦・乳成分
ウ	鮭の漬け焼きナムル風/牛肉とごぼうの玉子とじ	388	19.0	19.0	32.4	2.8	小麦・卵・乳成分
	ぶりのおろしソースがけ/豚肉とごぼうの実山椒炒め	431	21.7	24.7	28.1	2.6	小麦
	カレイのゆず胡椒ソース/豚ヒレかつの玉子とじ風	317	19.0	11.7	40.3	2.8	小麦・卵・乳成分
	赤魚のみりん焼き/鶏肉の中華あんかけ	379	20.2	20.4	25.2	2.2	小麦・卵・乳成分・えび・かに
	あじのパン粉焼き/トマト油淋鶏	386	22.1	19.4	28.1	2.4	小麦・卵・乳成分
	めばるの竜田揚げ/ハンバーグ玉ねぎソース	311	15.8	12.8	32.2	2.5	小麦・卵・乳成分・かに
エ	ホキの磯天和風あん/牛肉の炒め物(トマト風味)	360	18.4	19.4	28.9	2.2	小麦・卵・乳成分
	たらの野菜あんかけ/豚肉の生姜焼き	359	18.2	18.9	26.9	2.4	小麦・卵
	カレイの山菜あん/豚焼肉	364	19.7	18.4	30.2	2.6	小麦・卵
	さばの幽庵焼き/グリルチキンのごま葱酢ソース	375	23.8	17.3	26.5	2.8	小麦・乳成分
	さわらの塩こうじ漬け焼き/鶏肉の酢豚風	365	20.3	18.2	27.6	2.1	小麦・卵・乳成分
	鮭の塩焼き/鶏肉の梅みそだれ	383	23.7	16.9	32.9	2.1	小麦

※都合により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・アレルギーは商品ラベルをご確認ください。