

おまかせ

1セット
5食

¥3,450 (税込)
□ 枠内の商品5食が対象

1セット
7食

¥4,830 (税込)
すべての商品が対象

献立はおまかせで、和洋中と豊富な商品からバランスに配慮して週替わりでお届けします。

※サブセットはメインセットをご注文の定期会員のみご購入いただけます。

おこのみセレクト

1食
あたり

¥690~ (税込)

番号が記載されている商品のなかから好きなものをお選びいただけます。
ご注文は4食からで、同じ商品を複数選ぶこともできます。

★マークの商品は
在庫がなく次第
WEB掲載献立へ
切り替えます



ご注文受付
お届け予定

7月3日(木) ~ 7月9日(水)
7月7日(月) ~ 7月16日(水)

7-1

サブ

279 kcal 01 揚げない酢豚 海鮮野菜春雨 / 肉団子 / 麻婆茄子 塩:2.5g / 蛋:19.8g / 脂:13.2g / 炭:23.0g	271 kcal 02 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 塩:1.9g / 蛋:19.0g / 脂:13.5g / 炭:23.4g	284 kcal 03 鶏肉のレモンペッパー焼き バター醤油パスタ / 鰹のトマトソースがけ / かぶのペペロンチーノ 塩:1.7g / 蛋:20.0g / 脂:15.3g / 炭:19.3g	271 kcal 04 鰯(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 / キャベツのおおき炒め 塩:1.4g / 蛋:20.2g / 脂:14.5g / 炭:19.4g	276 kcal 05 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 塩:2.5g / 蛋:18.5g / 脂:15.9g / 炭:19.2g	280 kcal 06 鯖(サバ)と鰯(サワラ)の塩麹焼き 山芋の梅肉がけ / 豚しゃぶ / ひじきの炒り煮 塩:1.7g / 蛋:18.3g / 脂:15.7g / 炭:19.5g	271 kcal 牛肉の洋風ソース きのこえびのガーリックソテー / ペンネグー / ボトフ 塩:2.4g / 蛋:19.7g / 脂:13.1g / 炭:21.4g
274 kcal 鰻(タラ)のきのこクリーム 3種野菜のサラダ / イタリアン野菜のミートソース / ブロッコリーソテー 塩:1.9g / 蛋:18.2g / 脂:15.9g / 炭:19.2g	271 kcal 鶏ちゃん 切干大根の煮物 / 菜の花の煮浸し / ひじきの白和え 塩:2.4g / 蛋:19.1g / 脂:13.6g / 炭:19.3g	285 kcal 鰻(アジ)の蒲焼き風 油揚げと大根の薄味煮 / 菜の花の辛し和え / こんにゃくの酢味噌和え 塩:2.0g / 蛋:18.2g / 脂:15.4g / 炭:22.7g	273 kcal 豚肉のスタミナ炒め はたと大根のうま煮 / 菜の花とかにまの柚子和え / きんぴらごぼう 塩:1.9g / 蛋:20.2g / 脂:14.0g / 炭:19.8g	288 kcal シーフードカレー ポークカツ / ソナと4種の野菜ソテー / 紫キャベツのマリネ 塩:2.3g / 蛋:18.6g / 脂:15.3g / 炭:22.5g	302 kcal 青椒肉絲 エビマヨ / きゅうりのピリ辛和え / ごま団子 塩:1.8g / 蛋:18.5g / 脂:15.9g / 炭:23.2g	277 kcal 赤魚のムニエル オムレツ / トマトパスタ / かぶのコンソメ煮 塩:2.3g / 蛋:20.2g / 脂:14.4g / 炭:19.3g

ご注文受付
お届け予定

7月10日(木) ~ 7月16日(水)
7月14日(月) ~ 7月23日(水)

7-2

サブ

281 kcal 07 白身魚の揚げ出し いんげんの胡麻和え / 豆腐の二色田楽 / ささみと野菜の磯和え 塩:2.4g / 蛋:18.6g / 脂:14.3g / 炭:21.5g	292 kcal 08 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 塩:2.1g / 蛋:19.9g / 脂:15.2g / 炭:21.7g	283 kcal 09 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 塩:2.5g / 蛋:18.6g / 脂:14.1g / 炭:22.9g	288 kcal 10 メンチカツ 和風玉子焼き / 鶏肉と野菜の煮物 / ツナとピーマンの酢味噌和え 塩:2.3g / 蛋:18.4g / 脂:14.6g / 炭:22.9g	273 kcal 11 ペスカトーレ 野菜のコンソメ煮 / 牛肉のステーキ風オニオンソース / かぼちゃのミルクソース 塩:1.4g / 蛋:19.3g / 脂:14.0g / 炭:21.0g	281 kcal すき焼き 煮しめ / 鰯の南部焼き / ブロッコリーのかにあんかけ 塩:2.3g / 蛋:19.9g / 脂:16.0g / 炭:19.2g	271 kcal 12 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 / 里手の味噌煮 塩:2.0g / 蛋:18.8g / 脂:13.2g / 炭:21.4g
273 kcal 鶏肉の麩焼き ほうれん草と小エビの青じそ風味 / 焼き豆腐の田楽 / つみれ和風あんかけ 塩:2.4g / 蛋:20.9g / 脂:13.6g / 炭:20.3g	271 kcal 鰻(タラ)の葱味噌マヨソース焼き 豚肉と玉ねぎのおろしだれ / キャベツとかまぼこの和え物 / 凍豆腐の甘辛煮 塩:2.3g / 蛋:19.9g / 脂:13.7g / 炭:20.2g	275 kcal 豆腐ハンバーグの湯葉あんかけ エビと玉子の炒め物 / 筍の土佐煮 / 青梗菜の胡麻和え 塩:2.3g / 蛋:19.0g / 脂:14.4g / 炭:20.1g	288 kcal 帆立のバター醤油 タンドリーチキン / さつま芋のサラダ / ほうれん草のアンチョビソース 塩:1.9g / 蛋:19.9g / 脂:15.2g / 炭:21.8g	280 kcal 八宝菜 小松菜の中華和え / 麻婆春雨 / 豆腐のかきたまあんかけ 塩:2.5g / 蛋:17.6g / 脂:16.0g / 炭:20.1g	275 kcal 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 塩:2.2g / 蛋:18.9g / 脂:16.0g / 炭:17.3g	292 kcal ハッシュドビーフ 帆立のハーブガーリック / クリームペンネ / フライドポテト 塩:1.6g / 蛋:18.2g / 脂:15.9g / 炭:22.3g

塩:食塩相当量 / 蛋:蛋白質 / 脂:脂質 / 炭:炭水化物 記載栄養価はコースによって異なります。製造の都合により献立内容、栄養価が変更になる場合がございます。記載栄養価:おかずのみ(栄養成分)

分は、検査機関での分析値と、日本食品標準成分表を引用し算出した値のいずれかを使用しています。※原料由来の骨等が残っている可能性がございます。召し上がる際はご注意ください。

ご注文受付

お届け予定

7月17日(木)～7月23日(水)

7月21日(月)～7月30日(水)

7-3

サブ

278 kcal 13 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 塩:1.6g／蛋:19.0g／脂:14.5g／炭:21.2g	274 kcal 14 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 塩:1.9g／蛋:17.9g／脂:15.9g／炭:19.6g	277 kcal 15 タンドリーチキン カボナータ／ブロッコリーとさつま芋のコンソメ風味／豆のサラダ 塩:1.6g／蛋:19.7g／脂:14.8g／炭:21.9g	274 kcal 鮭(サケ)の豆乳チゲ 中華揚げ出し豆腐／枝豆ポテトサラダ／小松菜とえきのナムル 塩:2.5g／蛋:20.2g／脂:13.2g／炭:22.5g	299 kcal 16 カツ煮 小松菜としらすの辛子おね／赤魚の塩たれ焼き／牛肉と牛蒡の金平 塩:2.3g／蛋:20.0g／脂:15.7g／炭:20.9g	277 kcal 17 赤魚のムニエル オムレツ／トマトパスタ／かぶのコンソメ煮 塩:2.3g／蛋:20.2g／脂:14.4g／炭:19.3g	285 kcal 牛しゃぶ 茄子の揚げ浸し／和風たらこスパゲティ／ほうれん草ときのこの炒め物 塩:2.2g／蛋:17.3g／脂:16.0g／炭:22.4g
271 kcal 海鮮チゲ もやしのナムル／彩り春雨／鶏肉の唐揚げ 塩:2.5g／蛋:18.6g／脂:13.2g／炭:21.2g	274 kcal 和風ハンバーグ ささみの梅しそ和え／ブロッコリーの胡麻和え／揚げ出し豆腐のそぼろあん 塩:2.4g／蛋:20.1g／脂:14.3g／炭:20.4g	271 kcal 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 塩:2.0g／蛋:18.8g／脂:13.2g／炭:21.4g	282 kcal 塩ちゃんこ あさりの酒蒸し／揚げ茄子のおろしだれ／いんげんの胡麻ごし 塩:2.5g／蛋:18.3g／脂:15.4g／炭:21.5g	271 kcal 鰯(タラ)のもろみ味噌 茄子の揚げびたし／ちくわのわさびマヨ／湯葉の五色煮 塩:2.4g／蛋:18.5g／脂:14.7g／炭:20.6g	277 kcal ビーフカレー ほうれん草ソテー／シーフードのスープ煮／スクランブルエッグ 塩:2.6g／蛋:18.8g／脂:14.6g／炭:22.4g	283 kcal 鮭(サケ)の味噌焼き 茄子の卵とじ／切り干し大根の炒め煮／いんげん草ときくわの和え物 塩:2.5g／蛋:19.0g／脂:15.9g／炭:19.6g

ご注文受付

お届け予定

7月24日(木)～7月30日(水)

7月28日(月)～8月6日(水)

7-4

サブ

279 kcal 18 鰯(カレイ)の中華あんかけ 青梗菜と豆腐のかにかまあん／長芋ときのこの中華炒め／豚肉と春雨の和え物 塩:2.4g／蛋:18.7g／脂:13.4g／炭:22.8g	293 kcal 19 汁無し担々麺 竹の子と牛肉の甘辛炒め／青菜あさり炒め／鮭の中華甘酢がけ 塩:2.3g／蛋:18.2g／脂:16.0g／炭:23.4g	286 kcal 鰯(サワラ)の香味ソース 柚子みそ大根／春菊とエリンギのマヨ和え／五目卵焼 塩:2.4g／蛋:18.3g／脂:14.9g／炭:23.4g	276 kcal 20 和風だしポークカレー さつま芋のレモン煮／鶏肉の山椒焼き／ほうれん草の磯香和え 塩:1.9g／蛋:19.7g／脂:13.2g／炭:23.3g	272 kcal 鰯(タラ)の洋風グリルと温野菜 ハムとたまごのパスタサラダ／茄子のミートソースがけ／りんごのコンポート 塩:1.5g／蛋:18.8g／脂:13.5g／炭:23.3g	294 kcal 牛肉の牛蒡煮 ビーマンのじゃこ炒め／豆腐甘味噌あん／カニカマとアボカドの和風マヨ和え 塩:2.5g／蛋:17.5g／脂:16.0g／炭:22.3g	277 kcal 味噌おでん ささみとほうれん草のおかか和え／いんげんの胡麻ごし／和風炒りたまご 塩:2.2g／蛋:18.3g／脂:14.8g／炭:19.3g
271 kcal 牛肉の洋風ソース きのこえびのガーリックソテー／ペンネグラタン／オトフ 塩:2.4g／蛋:19.7g／脂:13.1g／炭:21.4g	280 kcal 鰯(サバ)と鰯(サワラ)の塩麴焼き 山芋の梅肉がけ／豚しゃぶ／ひじきの炒り煮 塩:1.7g／蛋:18.3g／脂:15.7g／炭:19.5g	276 kcal トマト煮込みハンバーグ キャベツのオムレツ風／海老と青パパイのガーリックソテー／きのこのソテー 塩:2.5g／蛋:18.5g／脂:15.9g／炭:19.2g	285 kcal 海鮮あんかけ焼きそば カリフラワーのツナマヨ和え／玉子と枝豆の中華トマト／野菜のスープ煮 塩:1.9g／蛋:18.4g／脂:15.0g／炭:23.0g	284 kcal 鶏肉のレモンペッパー焼き バター醤油パスタ／鰯のトマトソースがけ／かぶのペペロンチーノ 塩:1.7g／蛋:20.0g／脂:15.3g／炭:19.3g	271 kcal 鰯(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 塩:1.4g／蛋:20.2g／脂:14.5g／炭:19.4g	279 kcal 揚げない酢豚 海鮮野菜春雨／肉団子／麻婆茄子 塩:2.5g／蛋:19.8g／脂:13.2g／炭:23.0g

ご注文受付

お届け予定

7月31日(木)～8月6日(水)

8月4日(月)～8月13日(水)

7-5

サブ

274 kcal 21 回鍋肉 切り干し大根と昆布の酢の物／さつま芋の胡麻ごし／ささみと小松菜の柚子胡椒風味 塩:1.7g／蛋:18.5g／脂:13.6g／炭:23.2g	281 kcal 22 鰯(サバ)と鰯(サワラ)の味噌煮 枝豆とトマトのみぞれ和え／里芋の鴨門煮／小松菜のお浸し 塩:2.1g／蛋:18.2g／脂:15.9g／炭:19.8g	277 kcal 牛肉の XO 醬炒め 揚げ焼売／じゃがいもとビーマンの中華炒め／ハンパシイサラダ 塩:2.3g／蛋:19.3g／脂:14.7g／炭:20.2g	280 kcal 23 鰯(タラ)のおろしポン酢 大学芋／厚揚げの生薑あん／彩り炒り玉子 塩:1.7g／蛋:18.5g／脂:14.3g／炭:23.2g	271 kcal ピザチキン かに風味サラダ／キャロットラペ／ハムとアスパラのソテー 塩:1.5g／蛋:19.2g／脂:14.2g／炭:21.8g	271 kcal 24 鰯(タラ)のもろみ味噌 茄子の揚げびたし／ちくわのわさびマヨ／湯葉の五色煮 塩:2.4g／蛋:18.5g／脂:14.7g／炭:20.6g	275 kcal 豆腐ハンバーグの湯葉あんかけ エビと玉子の炒め物／筍の土佐煮／青梗菜の胡麻和え 塩:2.3g／蛋:19.0g／脂:14.4g／炭:20.1g
279 kcal 鮭(サケ)と野菜の豆乳バターソース ブロッコリーの帆立スープ煮／白菜とベーコンのソテー／揚げ茄子のサラダ 塩:2.4g／蛋:19.1g／脂:15.6g／炭:21.1g	288 kcal メンチカツ 和風玉子焼き／鶏肉と野菜の煮物／ツナとビーマンの酢の物 塩:2.3g／蛋:18.4g／脂:14.6g／炭:22.9g	273 kcal ペスカトーレ 野菜のコンソメ煮／牛肉のステーキ風オニオンのソテー／かぼちゃのミルクソース 塩:1.4g／蛋:19.3g／脂:14.0g／炭:21.0g	281 kcal すき焼き 煮しめ／鰯の南部焼き／ブロッコリーのなにかあんかけ 塩:2.3g／蛋:19.9g／脂:16.0g／炭:19.2g	283 kcal 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 塩:2.5g／蛋:18.6g／脂:14.1g／炭:22.9g	292 kcal 豚肉の生姜煮 ひじきと枝豆の白和え／金平通根／いんげんの炒め煮 塩:2.1g／蛋:19.9g／脂:15.2g／炭:21.7g	281 kcal 白身魚の揚げ出し いんげんの胡麻和え／豆腐の二色田楽／ささみと野菜の磯和え 塩:2.4g／蛋:18.6g／脂:14.3g／炭:21.5g

塩:食塩相当量／蛋:蛋白質／脂:脂質／炭:炭水化物 記載栄養価はコースによって異なります。製造の都合により献立内容、栄養価が変更になる場合がございます。記載栄養価:おかずのみ(栄養成

分は、検査機関での分析値と、日本食品標準成分表を引用し算出した値のいずれかを使用しています。※原料由来の骨等が残っている可能性があります。召し上がる際はご注意ください。

塩分&カロリーケア

塩分2.0g未満、エネルギー301.0kcalを
目安に調整したコース。

1セット
5食 ¥3,700 (税込)
□ 枠内の商品5食が対象

1セット
7食 ¥5,180 (税込)
すべての商品が対象

★マークの商品は
在庫がなく、なり次第
WEB掲載、献立へ
切り替えます



A セット

塩 1.8g
273kcal

赤魚のきのこ餡

豚肉と切り干し大根の煮物／辛子入りマ
カロニサラダ／水菜と春雨の白和え

蛋:19.8g／脂:13.6g／炭:19.2g／
カ:451mg／リ:229mg

塩 1.9g
295kcal

スパイスチキンカレー

鶏と赤インゲン豆／キャロットラペ／コ
ンと三色パプリカのライタ

蛋:18.2g／脂:16.0g／炭:22.8g／
カ:473mg／リ:229mg

塩 1.8g
281kcal

具だくさんクラムチャウダー

ほうれん草のサウザンドレッシング／チキンのマ
ドソース／さつま芋とブロッコリーのガーリックソ
ース

蛋:18.8g／脂:15.9g／炭:19.5g／
カ:351mg／リ:234mg

塩 1.9g
275kcal

鶏と里芋の梅おかか和え

にんじんしりしり／蓮根と枝豆のわさび風
味和え／菜の花の塩昆布和え

蛋:18.2g／脂:15.1g／炭:19.2g／
カ:522mg／リ:220mg

塩 1.9g
272kcal

白身魚のアクアパッツァ

ペンネバジルソース／クリームポテト／赤
いんげん豆とブロッコリーのコンソメソース

蛋:19.4g／脂:13.8g／炭:20.7g／
カ:516mg／リ:218mg

塩 1.9g
295kcal

肉団子と厚揚げの中華おろしだれ

蒸し鶏の香味和え／大豆とひき肉の中
華トマト煮／かぶのカニカマあん

蛋:18.2g／脂:15.6g／炭:23.4g／
カ:684mg／リ:217mg

塩 1.9g
280kcal

豚肉のさっぱり中華風

さつま芋の甘煮／豆腐のトマトチリソース
／とろろ玉子と蒸し鶏

蛋:18.5g／脂:15.2g／炭:19.3g／
カ:482mg／リ:205mg

B セット

塩 1.7g
301kcal

豚しゃぶの生姜風味

ほうれん草胡麻和え／豆腐のうま煮／赤
いんげん豆の甘煮

蛋:19.4g／脂:14.7g／炭:23.0g／
カ:497mg／リ:240mg

塩 1.9g
273kcal

白身魚の野菜あんかけ

ポテトサラダ／和風きのこバスタ／鶏肉と
小松菜のお浸し

蛋:20.1g／脂:13.5g／炭:20.2g／
カ:494mg／リ:228mg

塩 1.9g
280kcal

赤魚と茄子のトマト煮込み

アスパラベーコン／フィジルのアヒージョソ
ース／ヤングコーンのハニーマスタード和え

蛋:19.3g／脂:14.3g／炭:21.1g／
カ:615mg／リ:235mg

塩 1.9g
275kcal

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／野菜とクラゲの炒め物

蛋:20.1g／脂:14.2g／炭:20.8g／
カ:590mg／リ:231mg

塩 1.9g
294kcal

和風ハンバーグおろしソース

小松菜のお浸し／チキン胡麻だれ和え
／さつまいもと赤いんげん豆の甘煮

蛋:18.4g／脂:15.4g／炭:23.2g／
カ:514mg／リ:223mg

塩 1.8g
297kcal

鰯(アジ)フライのタルタルソース

ハーフ大豆のクリームソース／あさりと平草のアヒ
ージョ風／蒸し鶏と菜の花のサウザンドレッシング

蛋:18.4g／脂:15.9g／炭:22.4g／
カ:447mg／リ:318mg

塩 1.9g
273kcal

豚肉の和風パーベキューソース

里芋のそぼろあんかけ／ピーマンとハム
ジョ風／蒸し鶏と菜の花のサウザンドレッシング

蛋:19.7g／脂:14.1g／炭:19.6g／
カ:559mg／リ:219mg

C セット

塩 1.9g
281kcal

韓国風ブルコギ

厚焼玉子の青ネギソース／水餃子／菜
の花のナムル

蛋:18.2g／脂:15.4g／炭:19.2g／
カ:400mg／リ:202mg

塩 1.7g
287kcal

豚とキャベツのおろしソース

厚揚げ煮／オクラとひじきの和え物／さ
つまひもの甘煮

蛋:19.6g／脂:14.0g／炭:21.5g／
カ:568mg／リ:217mg

塩 1.9g
276kcal

白身魚フライのガーリックバター

ミックスピーズのホワイトチーズ／チキン
のパーベキューソース／イカのマリネ

蛋:18.9g／脂:13.5g／炭:21.5g／
カ:398mg／リ:240mg

塩 1.9g
281kcal

鱈(タラ)の和風あん

さつまいもの黒蜜あん／ごぼうサラダ／
小松菜の鶏そば和え

蛋:18.6g／脂:14.0g／炭:22.7g／
カ:483mg／リ:198mg

塩 1.8g
276kcal

鰯(アジ)の香味焼き

野菜と木耳の炒め物／ほうれん草と揚げ
のこのお浸し／ポテトサラダ

蛋:20.1g／脂:13.7g／炭:21.1g／
カ:521mg／リ:251mg

塩 1.9g
272kcal

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

蛋:18.5g／脂:14.5g／炭:20.7g／
カ:520mg／リ:223mg

塩 1.9g
271kcal

★チキンの赤ワインソース

クリームほうれん草とあさり／バジルソー
ース／カリフラワーと人参のガーリック風味

蛋:18.5g／脂:14.1g／炭:21.3g／
カ:487mg／リ:214mg

D セット

塩 1.9g
272kcal

鶏のにんにく醤油あん

かぼちゃと赤インゲン豆の甘煮／ほうれ
ん草のおひたし／人参の和風マリネ

蛋:18.6g／脂:13.6g／炭:21.8g／
カ:396mg／リ:206mg

塩 1.9g
279kcal

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

蛋:18.2g／脂:14.7g／炭:19.3g／
カ:513mg／リ:204mg

塩 1.9g
280kcal

チーズハンバーグ デミグラスソース

フィジルのアンチパニス／チキンの豆
乳ソース／コロッケとツナ

蛋:18.2g／脂:15.1g／炭:20.0g／
カ:423mg／リ:214mg

塩 1.7g
271kcal

鱈(サワラ)のピリ辛焼き

春雨と木耳のサラダ／豚肉とニンニクの芽
のオイスターソース／さつまひもの中華風

蛋:18.3g／脂:14.8g／炭:19.3g／
カ:578mg／リ:212mg

塩 1.9g
289kcal

牛肉のガーリックペッパー焼き

豆とバスタのサラダ／ツナと菜の花のフ
レンドレッシング／りんごのコンポート

蛋:18.3g／脂:15.4g／炭:20.8g／
カ:445mg／リ:203mg

塩 1.9g
271kcal

豚肉のうま煮

もやしの肉みそ／オクラひじき／ジャガイ
モのツナあん

蛋:18.3g／脂:13.9g／炭:19.4g／
カ:619mg／リ:215mg

塩 1.9g
278kcal

★鱈(タラ)の山椒風味

ナスの香味あん／バター醤油チキン／金
平ごぼう

蛋:19.8g／脂:13.1g／炭:19.9g／
カ:524mg／リ:227mg

E セット

塩 1.9g
287kcal

ポークのデミグラスソース マスタード風味

クラムチャウダーマカロニ／ポテトとグリー
ンピースのコンソメ煮／菜の花のイタリアン

蛋:18.2g／脂:15.9g／炭:20.7g／
カ:444mg／リ:213mg

塩 1.7g
274kcal

鰯(ブリ)の照焼き

オクラひじき／おでん風／大学芋風

蛋:20.1g／脂:15.1g／炭:19.7g／
カ:589mg／リ:159mg

塩 1.9g
284kcal

★鶏唐揚げタルタルソース

キャベツと赤パプリカのガーリックコンソ
メ／クリームペンネ／キャロットサラダ

蛋:19.4g／脂:15.9g／炭:20.1g／
カ:471mg／リ:213mg

塩 1.8g
279kcal

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

蛋:19.0g／脂:14.1g／炭:20.7g／
カ:683mg／リ:225mg

塩 1.9g
274kcal

鰯(ニシ)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

蛋:18.3g／脂:14.0g／炭:19.5g／
カ:489mg／リ:216mg

塩 1.5g
278kcal

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／トマト入りス
ランブルエッグ／ジャガチャキポテ

蛋:19.3g／脂:15.7g／炭:20.8g／
カ:474mg／リ:220mg

塩 1.9g
279kcal

麻婆豆腐

茄子とオクラのしょうが醤油／鶏たま／か
ぼちゃと大納言の甘味

蛋:18.6g／脂:15.3g／炭:19.7g／
カ:546mg／リ:216mg

たんぱくケア

たんぱく質10.2g目安、塩分2.0g未満、カリウム446mg以下、リン202mg以下に抑えたコース。

※たんぱく質量が10.2gを超えるメニューもございます。

1セット
5食
¥3,700 (税込)
□ 枠内の商品5食が対象

1セット
7食
¥5,180 (税込)
すべての商品が対象

★マークの商品は在庫がなく次第WEB掲載献立へ切り替えます



A セット

重10.0g チキンみそカツ ひじきとくわいのサラダ／若布ととろろ玉子／はんぺんとお根のおでん エ:253kcal／塩:1.9g／脂:14.6g／炭:21.2g／カ:360mg／リ:121mg	重10.6g チキンフリカッセ いんげんとかリフラワーのコンソメスープ／茄子とブロッコリーのトマトソース／フルーツコンポート エ:245kcal／塩:1.5g／脂:15.7g／炭:18.1g／カ:303mg／リ:139mg	重10.7g 牛肉とゴボウしぐれ煮 小松菜のごまドレッシング和え／オクラとひじきの和え物／里手の煮物 エ:263kcal／塩:1.9g／脂:16.6g／炭:18.4g／カ:353mg／リ:138mg	重10.7g 赤魚の塩麹焼きと椎茸フライ 切干大根と若布の柚子ポン酢和え／ポテトサラダ／ずいきの田舎煮 エ:246kcal／塩:1.9g／脂:14.6g／炭:19.2g／カ:339mg／リ:126mg	重10.6g ★鰯(タラ)のオランダーズソース 茄子のナポリタン／人参とオクラのカレー風味／枝豆チーズポテト エ:257kcal／塩:1.9g／脂:16.2g／炭:21.0g／カ:436mg／リ:144mg	重9.3g 海鮮チリソース 麻婆茄子／野菜の中華炒め／いんげんと蒸し鶏の白湯スープ エ:246kcal／塩:1.9g／脂:16.2g／炭:19.2g／カ:377mg／リ:140mg	重10.5g 豚肉のオイスターソース 春雨と野菜の中華風／麻婆かぼちゃ／菜の花の中華味 エ:245kcal／塩:1.9g／脂:15.9g／炭:17.4g／カ:411mg／リ:137mg
---	--	--	---	--	---	---

B セット

重10.6g グリルチキンのトマトソース コーンとグリーンピースのホワイトソース／ほうれん草のバター風味／キャロットサラダ エ:258kcal／塩:1.8g／脂:17.5g／炭:17.9g／カ:346mg／リ:140mg	重10.3g 鶏のにら玉あんかけ フルーツコンポート／いんげんとエノキの中華風／中華春雨サラダ エ:249kcal／塩:1.8g／脂:15.5g／炭:19.1g／カ:274mg／リ:132mg	重10.7g 鰯(アジ)の生姜あんかけ ほうれん草ごま和え／さつまいも揚げ煮／揚げなすの塩旨ダレ エ:247kcal／塩:1.7g／脂:14.7g／炭:20.1g／カ:329mg／リ:157mg	重10.5g ★ハンバーグ赤ワインソース 茄子のトマトソース／ほうれん草のガーリック風味／蒸し野菜 エ:248kcal／塩:1.8g／脂:15.2g／炭:19.1g／カ:431mg／リ:148mg	重10.4g ★牛肉の南蛮 大根とわかめの煮物／小松菜のおひたし／大学芋 エ:252kcal／塩:1.9g／脂:15.7g／炭:19.5g／カ:319mg／リ:124mg	重10.2g 白身魚の竜田揚げ おろしポン酢 ごぼうと蒟蒻の甘辛炒め／舞茸とわらびのわさび風味和え／ピーマンのごま味噌和え エ:259kcal／塩:1.9g／脂:15.9g／炭:21.2g／カ:333mg／リ:143mg	重10.5g ガリバタポーク ほうれん草のチーズ和え／あさりと白菜のフュメソース／ポテトのホワイトソース エ:250kcal／塩:1.7g／脂:15.1g／炭:17.4g／カ:383mg／リ:144mg
---	---	--	---	--	---	--

C セット

重9.9g 麻婆春雨 蒸し鶏と青梗菜の炒め物／玉子とキクラゲの甘酢ソース／さつま芋の甘露煮 エ:249kcal／塩:1.9g／脂:15.6g／炭:19.7g／カ:368mg／リ:115mg	重10.7g 鰯(アジ)のカレーソース 人参のマリネ／きゃべつミートソース／ごぼうサラダ エ:253kcal／塩:1.7g／脂:15.2g／炭:21.2g／カ:410mg／リ:140mg	重10.0g ★豚肉と五目野菜炒め 厚揚げとニラの玉子あん／もやしと人参のナムル／ピーマンと青梗菜のオイスター炒め エ:246kcal／塩:1.8g／脂:15.7g／炭:17.5g／カ:389mg／リ:123mg	重10.5g 大葉つくね 茄子の生姜醤油和え／豚そぼろともやし／和風あんかけ／のり塩ポテト エ:254kcal／塩:1.9g／脂:14.7g／炭:20.7g／カ:382mg／リ:140mg	重10.2g 鯖(サバ)の生姜焼鮨 里芋の煮物／たけのこの柔らか煮／ひじきとくわいのサラダ エ:263kcal／塩:1.9g／脂:16.0g／炭:18.5g／カ:420mg／リ:149mg	重10.7g ★鰯(アジ)の塩旨ダレ いんげん胡麻和え／さつま芋もマヨ和え／大根の肉味噌あん エ:246kcal／塩:1.7g／脂:15.2g／炭:19.0g／カ:352mg／リ:153mg	重10.7g チキンのマスタードクリームソース ブロッコリーのレモン風味／コールスローサラダ／黄桃のコンポート エ:245kcal／塩:1.6g／脂:15.6g／炭:17.8g／カ:263mg／リ:140mg
---	--	---	---	---	--	---

D セット

重10.3g ゴーヤチャンプルー 蒸し茄子のずんだ和え／玉葱クリームコロッケ／里芋と人参の煮物 エ:247kcal／塩:1.8g／脂:15.0g／炭:19.5g／カ:416mg／リ:129mg	重8.9g 白身魚フライの味噌タルタル ブロッコリーのタイラック／じゃがバター／葉大根のオリーブ和え エ:247kcal／塩:1.9g／脂:15.7g／炭:20.3g／カ:397mg／リ:104mg	重10.5g ★鶏のねぎ醤油あん 大根の煮物／ポテトサラダ／カリフラワー／柚子味噌 エ:255kcal／塩:1.9g／脂:15.6g／炭:19.9g／カ:379mg／リ:130mg	重10.1g 赤魚のレモンバターソース キャベツロールのトマト煮／りんごとレーズンの豆乳ソース／カリフラワーのカレー風味 エ:249kcal／塩:1.8g／脂:15.6g／炭:18.6g／カ:387mg／リ:118mg	重10.7g 厚揚げと茄子のおろし煮 しらたきの塩うまダレ／ブロッコリーの明太煮／さつま芋の甘露煮 エ:254kcal／塩:1.9g／脂:14.8g／炭:21.2g／カ:438mg／リ:132mg	重10.3g 白身魚のキノコあんかけ ひじきとコーンの和風生姜和え／さつま芋の甘煮／大根の肉みそかけ エ:257kcal／塩:1.6g／脂:15.5g／炭:21.2g／カ:368mg／リ:128mg	重9.1g 肉団子と白菜の春雨煮 カニカマとぶどう茸の中華風／筍とワカメの中華和え／菜の花と炒り玉子 エ:252kcal／塩:1.8g／脂:16.7g／炭:18.4g／カ:360mg／リ:123mg
---	--	---	--	---	--	--

E セット

重10.7g 鰯(アジ)と大根の味噌煮 キャベツとピーマンの塩だれ／玉葱の梅マヨネーズ和え／さつま芋あんバター エ:257kcal／塩:1.6g／脂:15.5g／炭:21.0g／カ:402mg／リ:151mg	重10.1g 鮭(サケ)と南瓜のグラタン風 オクラのカレー風味／葉大根バジル和え／とろろ玉子／オニオンソース／フルーツコンポート エ:251kcal／塩:1.9g／脂:14.9g／炭:20.7g／カ:331mg／リ:142mg	重10.7g バーベキューチキン 葉大根とパプリカのオリーブ和え／ガーリックきのこ／パン青梗菜サラダ エ:256kcal／塩:1.9g／脂:16.4g／炭:19.5g／カ:400mg／リ:145mg	重9.6g かに玉 鶏の中華炒め／じゃがいものオイスターソース／もやしキムチ エ:246kcal／塩:1.9g／脂:15.8g／炭:17.6g／カ:272mg／リ:125mg	重10.6g ★肉じゃが 卵の花／小松菜のこがし醤油風味／ごぼうサラダ エ:260kcal／塩:1.8g／脂:15.5g／炭:20.9g／カ:391mg／リ:136mg	重10.7g 赤魚の黒酢あん とろろ玉子とブロッコリー／ガーリックポテト／中華春雨 エ:246kcal／塩:1.9g／脂:15.3g／炭:18.7g／カ:423mg／リ:146mg	重10.6g カレーソースハンバーグ 玉子サラダ／カリフラワーのトマトソース／フルーツコンポート エ:249kcal／塩:1.9g／脂:15.2g／炭:19.2g／カ:410mg／リ:131mg
---	--	--	--	---	---	--

低糖質セレクト

糖質10.0g以下に抑えたコース。
糖質が気になる方へおすすめの、人気コースです。

1セット
5食
¥3,700 (税込)
枠内の商品5食が対象

1セット
7食
¥5,180 (税込)
すべての商品が対象

★マークの商品は
在庫がなく次第
WEB掲載 献立へ
切り替えます



A セット

 糖10.0g 牛肉のおろし添え 鶏の照り煮／わかめポン酢／ツナとほうれん草のおひたし エ:277kcal／塩:2.3g／蛋:20.4g／脂:15.2g／炭:19.3g	 糖9.8g 鯖(サワラ)の中華風ごま味噌煮 蒸し鶏ともやしのザーサイ和え／菜の花と炒り玉子／南瓜とひよこ豆の煮物 エ:272kcal／塩:2.3g／蛋:19.6g／脂:15.7g／炭:20.2g	 糖10.0g 豚肉の旨だし煮 蒸し鶏と水菜のおひたし／オクラひじきとしらたき／枝豆とふわふわ玉子 エ:280kcal／塩:1.6g／蛋:19.5g／脂:15.8g／炭:19.6g	 糖10.0g 鶏の柚子胡椒焼きとふろふき大根 ブロッコリーとひじきのサラダ／牛肉としらたきのすき煮／オクラと人参のごま和え エ:275kcal／塩:2.2g／蛋:20.1g／脂:15.6g／炭:19.4g	 糖9.7g ★鰯(タラ)のパセリバター 葉大根のオリーブオイル和え／カリフラワーのレモンペッパー／大根と白いんげん豆のコンソメスープ エ:274kcal／塩:2.3g／蛋:21.9g／脂:15.1g／炭:19.4g	 糖10.0g チキンと野菜の洋風煮 カリフラワーとツナのフュメソース／赤いんげん豆のナポリタンソース／ほうれん草のバター風味 エ:274kcal／塩:1.8g／蛋:22.6g／脂:14.2g／炭:19.6g	 糖10.0g 鰯(アジ)の幽庵焼き 牛ごぼ煮／白いんげん豆と人参のカレー和え／卵の花とひじきの和え物 エ:272kcal／塩:1.8g／蛋:22.9g／脂:13.9g／炭:19.2g
--	--	---	---	--	--	--

B セット

 糖9.9g ★豚肉のおろしポン酢 ポテのとろろ玉子のせ／チキンの和風トマトあん／オクラとひじきの和え物 エ:271kcal／塩:2.2g／蛋:19.5g／脂:15.3g／炭:19.3g	 糖10.0g 鯖(サバ)のチリソース 蒸し鶏と水菜のごまドレ和え／鶏肉の香味ソース／イカと若布の中華煮 エ:278kcal／塩:2.2g／蛋:19.2g／脂:16.0g／炭:19.2g	 糖9.9g 寄せ鍋 卵の花／蒸し鶏とキクラゲ玉子／オクラおろし エ:274kcal／塩:2.4g／蛋:20.9g／脂:14.6g／炭:19.6g	 糖9.9g 鰯(タラ)のとろろ玉子あん 豚挽き肉としらたきのうま煮／豆とひじきのごまドレサラダ／スパイシーほうれん草 エ:272kcal／塩:2.4g／蛋:23.7g／脂:13.6g／炭:19.3g	 糖8.7g 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 エ:271kcal／塩:2.4g／蛋:19.9g／脂:16.0g／炭:19.8g	 糖10.0g タンドリーチキン ツナと平草／2色豆のライタ／ガーリックほうれん草 エ:280kcal／塩:2.3g／蛋:23.7g／脂:15.1g／炭:19.3g	 糖10.0g チキンのマスタードクリームソース 菜の花とマッシュルームのバター風味／紅白いんげんのトマトソース／カリフラワーのガーリックソース エ:276kcal／塩:2.2g／蛋:24.6g／脂:13.7g／炭:19.3g
---	---	--	--	---	--	---

C セット

 糖10.0g 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 エ:274kcal／塩:2.5g／蛋:19.9g／脂:16.0g／炭:19.4g	 糖10.0g 豚の胡麻だれ 和風肉団子／菜の花のお浸しと玉子そぼろ／オクラひじきと白いんげん豆 エ:283kcal／塩:1.9g／蛋:20.1g／脂:15.5g／炭:19.5g	 糖10.0g 鰯(タラ)の照焼あん ほうれん草と平草のぼん酢和え／切干大根と白いんげん豆のマヨサラダ／牛肉と野菜炒め エ:272kcal／塩:2.4g／蛋:24.0g／脂:13.4g／炭:19.2g	 糖9.5g 鰯(カレイ)のマスタードクリーム パンパンサラダ／枝豆のアーchieジョ風／ふきのレモンペッパー和え エ:274kcal／塩:2.1g／蛋:19.7g／脂:15.7g／炭:20.1g	 糖10.0g 鶏の塩麴焼き 青梗菜とひじきのお浸し／ブロッコリーと赤インゲン豆のニンニク醤油／焼き豆腐ととろろ玉子 エ:271kcal／塩:2.0g／蛋:19.4g／脂:15.1g／炭:19.2g	 糖9.8g ★鶏のにんにく醤油 白菜煮／オクラとひじきの和え物／赤インゲン豆とほうれん草の胡麻ドレ エ:280kcal／塩:2.2g／蛋:20.7g／脂:14.8g／炭:19.3g	 糖9.9g 鰯(アジ)のハーブソテー ほうれん草の玉子とえ／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 エ:279kcal／塩:2.0g／蛋:23.2g／脂:14.8g／炭:19.6g
---	---	---	--	---	---	---

D セット

 糖9.8g ★牛肉のピリ辛中華 ブロッコリーの香味あん／ひよこ豆とふく草の白湯風／水菜の胡麻しょうゆ和え エ:275kcal／塩:2.5g／蛋:19.6g／脂:15.4g／炭:20.0g	 糖9.7g 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 エ:276kcal／塩:1.8g／蛋:19.7g／脂:15.9g／炭:19.4g	 糖9.8g 鰯(タラ)のカレーソース バーベキュービーフと葉大根／2色豆のマリネ／玉子サラダ エ:273kcal／塩:2.3g／蛋:23.2g／脂:14.0g／炭:19.2g	 糖10.0g 白身魚の蒲焼風 蒸し鶏と春菊の梅和え／焼がんも煮／ごぼうと飾鶏の甘草炒め エ:271kcal／塩:2.5g／蛋:19.3g／脂:15.5g／炭:19.5g	 糖10.0g 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 エ:297kcal／塩:2.3g／蛋:23.6g／脂:15.4g／炭:19.2g	 糖10.0g ガーリックハーブチキン ほうれん草とベーコンソテー／カリフラワーのバーニャウダ／ひよこ豆のバジルマリネ エ:280kcal／塩:2.2g／蛋:21.5g／脂:15.6g／炭:19.2g	 糖10.0g 挽肉の中華風味噌炒め 若布とザーサイ和え／菜の花とえびのマリネ／ニパの甘草焼き エ:271kcal／塩:2.4g／蛋:20.3g／脂:15.5g／炭:19.2g
---	--	--	--	---	---	---

E セット

 糖10.0g 鰯(ブリ)大根 キノコの旨ダシ／白いんげん豆のしょうが醤油／小松菜とキクラゲの和え物 エ:274kcal／塩:1.7g／蛋:21.9g／脂:15.6g／炭:19.3g	 糖9.9g ★鶏のねぎ塩ダレ 2色豆の煮込み／菜の花と椎茸の中華風／切り干し大根とニラの胡麻ダレ エ:279kcal／塩:2.5g／蛋:19.2g／脂:16.0g／炭:19.2g	 糖10.0g 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／イカのナッパドレッシング／ブロッコリーのライタ エ:273kcal／塩:2.4g／蛋:21.1g／脂:14.3g／炭:19.2g	 糖9.9g 豚肉と豆腐の五目煮 菜の花のおひたし／枝豆とかぼちゃの和風サラダ／オクラのバター醤油 エ:272kcal／塩:2.0g／蛋:20.3g／脂:14.9g／炭:19.4g	 糖9.9g 鶏むね肉の棒棒鶏風 きのこの白湯煮／肉団子と茄子のオリーブソース／パプリカとタケノコのうま塩ダレ エ:272kcal／塩:2.0g／蛋:20.3g／脂:15.2g／炭:21.0g	 糖9.9g 鰯(アジ)と彩り野菜のビネガーマリネ シャキシャキポテトサラダ／カリフラワーのバーニャウダ／チキンと平草のクリーム煮 エ:271kcal／塩:1.5g／蛋:20.1g／脂:15.8g／炭:19.3g	 糖9.7g 鰯(タラ)のガーリックハーブ焼き ビーフとかぼちゃのホワイトソース／ブロッコリー風味／チキンと平草のクリーム煮 エ:286kcal／塩:2.4g／蛋:23.6g／脂:15.9g／炭:19.2g
---	--	---	--	--	--	---

やわらかい食事

見た目は普通のお食事のまま、歯ぐきでつぶせる
やわらかさを目安に調整したコース。
塩分は2.0g未満に調整しています。

1セット
5食
¥3,700 (税込)
■ 枠内の商品5食が対象

1セット
7食
¥5,180 (税込)
すべての商品が対象

★マークの商品は
在庫がなくなり次第
WEB掲載献立へ
切り替えます



A セット

281 kcal ガパオ オクラのスパイシー煮込み／さばのカーマヨ和え／エスニック人参サラダ 塩:1.9g／蛋:18.2g／脂:15.8g／炭:19.2g	293 kcal ハンバーグデミグラスソース ほうれん草とツナ／ハーベキューガーク／チーズマカロニ 塩:1.9g／蛋:18.2g／脂:15.8g／炭:22.6g	293 kcal まぐろカツ 豚肉と南瓜の甘辛炒り／白菜の甘酢漬け／鶏たま 塩:1.9g／蛋:18.2g／脂:14.9g／炭:22.7g	271 kcal 鰯(アジ)のカレーソース ポテトサラダ／肉団子と茄子の旨辛ソース／人参とさつまいものガーリックコンソメ 塩:1.9g／蛋:19.8g／脂:13.6g／炭:20.2g	281 kcal 白身魚の甘酢あんかけ 海鮮シュウマイ／豚肉とほうれん草のオイスター炒め／中華春雨 塩:1.9g／蛋:18.7g／脂:15.4g／炭:19.6g	299 kcal 豚肉生姜あん 黒蜜さつまいも／人参のぼん酢和え／豚そぼろと小松菜のとろろ玉子 塩:1.7g／蛋:18.3g／脂:16.0g／炭:23.1g	281 kcal ポークのクリーム煮 ツナと人参のコンソメソース／ほうれん草のガーリック風味／ピーチのコンポート 塩:1.7g／蛋:18.4g／脂:15.9g／炭:19.5g
---	--	--	---	--	--	---

B セット

288 kcal ★和風おろしハンバーグ ほうれん草のとろろ玉子かけ／豚肉のニンニク醤油／高野豆腐 塩:1.9g／蛋:18.2g／脂:15.6g／炭:19.7g	286 kcal 鰯(タラ)の生姜あんかけ 豚肉と茄子の甘みそ／さつまいものマヨネーズ和え／小松菜とカリフラワーの香味あん 塩:1.9g／蛋:19.3g／脂:15.0g／炭:21.7g	271 kcal 豚肉の味噌あん 豆腐の玉子よせ／肉団子と和風トマトあん／ブロッコリーのツナ和え 塩:1.9g／蛋:19.0g／脂:14.2g／炭:19.2g	276 kcal 赤魚のスープ煮 グリーンピースのマッシュポテト／南瓜のグラタン風／ひき肉とカリフラワーのコンソメソース 塩:1.7g／蛋:19.7g／脂:14.6g／炭:19.6g	275 kcal ★ポークカレー 白菜のクリーム煮／ほうれん草と人参の油和え／卵の花 塩:1.9g／蛋:18.3g／脂:13.9g／炭:21.8g	272 kcal 鰯(アジ)の香味ソースがけ さつまいもの甘煮／ブロッコリー胡麻醬油和え／卵の花 塩:1.9g／蛋:19.2g／脂:14.3g／炭:20.5g	295 kcal 豚肉の甘辛ソース 豆腐のそぼろ煮／海鮮焼売／フルーツカクレ 塩:1.9g／蛋:18.2g／脂:16.0g／炭:21.2g
---	--	---	---	--	---	---

C セット

277 kcal 鰯(タラ)の野菜あんかけ ツナポテトサラダ／肉団子の塩旨だれ／茄子のゆひたし 塩:1.9g／蛋:19.1g／脂:14.8g／炭:19.5g	307 kcal ★肉団子の黒酢あん 青梗菜と錦糸たまご／豚のチリソース／豆腐とツナの白湯ソース 塩:1.9g／蛋:18.6g／脂:16.0g／炭:22.5g	288 kcal ポークとポテのホワイトソース ミートボールマトソース／ブロッコリーの玉子かけ／黄桃のコンポート 塩:1.7g／蛋:19.4g／脂:16.0g／炭:19.6g	279 kcal ★豚肉のオイスターソース ブロッコリーと玉子そぼろ／春雨と豆腐のピリ辛／ほうれん草と人参のガーリックソース 塩:1.9g／蛋:19.3g／脂:14.9g／炭:19.2g	281 kcal 豚の玉子あんかけ さつまいもの黒蜜あん／高野豆腐／ほうれん草と人参のごま和え 塩:1.9g／蛋:18.4g／脂:14.9g／炭:20.1g	271 kcal 白身魚のハーブソテー 人参のグラッセ／ロマネスコハニーマスタード和え／そら豆と鶏肉の洋風煮 塩:1.9g／蛋:20.0g／脂:13.6g／炭:19.7g	275 kcal 鰯(アジ)の照焼あん ブロッコリーのにんにく風味／茄子の生姜醤油和え／かぼちゃサラダ 塩:1.9g／蛋:20.1g／脂:13.6g／炭:21.2g
--	--	---	--	--	---	--

D セット

302 kcal 豚ひき肉と豆腐の台湾風 サバとじゃが芋の中華風味／2色のやわらか焼売／りんごヨーグルトの小豆添え 塩:1.9g／蛋:18.2g／脂:15.9g／炭:22.9g	292 kcal 白身魚照焼鮭 さつまいもの白和え／かぶ含め煮／たまご焼 塩:1.9g／蛋:20.0g／脂:15.5g／炭:19.5g	289 kcal ★焼きうどん 豆腐の玉子あん／茄子の煮びたし風／ほうれん草とツナの和え物 塩:1.9g／蛋:18.3g／脂:14.9g／炭:22.8g	272 kcal 赤魚の甘酢あん 豚ミンチと白菜の中華風／玉子とキャベツの白湯ソース／麻婆豆腐 塩:1.8g／蛋:18.7g／脂:14.2g／炭:19.7g	281 kcal 和風ハンバーグ 豚肉のすきあん／ほうれん草のそぼろ和え／高野豆腐 塩:1.9g／蛋:18.6g／脂:14.8g／炭:19.5g	299 kcal チキンカツの玉子とじ 鮭とブロッコリーのにんにく醤油和え／大豆の豚そぼろ煮／イワンツミレ 塩:1.9g／蛋:18.3g／脂:15.0g／炭:23.3g	300 kcal 肉じゃが ふわふわ玉子／おでん風／卵の花 塩:1.9g／蛋:18.7g／脂:15.4g／炭:22.5g
--	---	---	--	--	--	--

E セット

278 kcal ★赤魚のガーリックソース インゲンと人参のナッツドレッシング／ポークとキャベツの赤ワインソース／バターポテト 塩:1.9g／蛋:19.1g／脂:14.5g／炭:20.6g	275 kcal 鰯(タラ)の塩焼 ゆず味噌 茄子ずんだ和え／じゃがいもごま醤油蒸し／フルーツカクレ 塩:1.8g／蛋:20.2g／脂:15.8g／炭:19.3g	281 kcal 豚しゃぶのおろしソース 里芋とぼろ煮／葉大根のツナ和え／いとこ煮 塩:1.8g／蛋:18.8g／脂:13.1g／炭:23.3g	288 kcal チキンのホワイトシチュー ミックスベジのグラッセ／バジルポテト／カリフラワーのカレー風味 塩:1.9g／蛋:19.3g／脂:15.7g／炭:22.0g	291 kcal 韓国風 牛肉と春雨の甘辛炒め 小松菜のうま煮／肉団子チゲ／香味ブロッコリー 塩:1.9g／蛋:18.3g／脂:16.0g／炭:21.7g	277 kcal 鰯(タラ)ちり鍋風 カリフラワーのしょうが風味／ねぎ豚の山椒だれ／かぼちゃサラダ 塩:1.9g／蛋:18.4g／脂:13.2g／炭:21.4g	278 kcal 肉豆腐 赤インゲンの甘煮／ブロッコリーの明太マヨ和え／里芋煮 塩:1.8g／蛋:18.8g／脂:13.2g／炭:23.3g
---	---	--	--	---	--	--

塩:食塩相当量／蛋:蛋白質／脂:脂質／炭:炭水化物 記載栄養価はコースによって異なります。製造の都合により献立内容、栄養価が変更になる場合がございます。記載栄養価:おかずのみ(栄養成分は、検査機関での分析値と「日本食品標準成分表」を引用し算出した値のいずれかを使用しています)。

※原料由来の骨等が残っている可能性があります。召し上げる際はご注意ください。