

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なり次第WEB掲載献立へ切り替えます



ご注文受付
5月29日(木)～6月4日(水)

お届け予定
6月2日(月)～6月11日(水)

6-1

サブ

<p>285 kcal</p> <p>01 鰯(アジ)の蒲焼き風</p> <p>油揚げと大根の薄煮/菜の花の辛し和え/こんにゃくの酢味噌和え</p> <p>塩:2.0g/蛋:18.2g/脂:15.4g/炭:22.7g</p>	<p>302 kcal</p> <p>青椒肉絲</p> <p>エビマヨ/きゅうりのピリ辛和え/ごま団子</p> <p>塩:1.8g/蛋:18.5g/脂:15.9g/炭:23.2g</p>	<p>274 kcal</p> <p>02 鰯(タラ)のきのこクリーム</p> <p>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</p> <p>塩:1.9g/蛋:18.2g/脂:15.9g/炭:19.2g</p>	<p>273 kcal</p> <p>豚肉のスタミナ炒め</p> <p>ほたてと大根のうま煮/菜の花とかにかまの柚子和え/きんぴらごぼう</p> <p>塩:1.9g/蛋:20.2g/脂:14.0g/炭:19.8g</p>	<p>283 kcal</p> <p>03 海老チリソース</p> <p>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</p> <p>塩:2.5g/蛋:18.6g/脂:14.1g/炭:22.9g</p>	<p>284 kcal</p> <p>04 鶏肉のレモンペッパー焼き</p> <p>バター醤油 pasta/鰯のトマトソースがけ/かぶのペペロンチーノ</p> <p>塩:1.7g/蛋:20.0g/脂:15.3g/炭:19.3g</p>	<p>271 kcal</p> <p>05 鰯(タラ)のもろみ味噌</p> <p>茄子の揚げたし/ちくわのわさびマヨ/湯葉の五色煮</p> <p>塩:2.4g/蛋:18.5g/脂:14.7g/炭:20.6g</p>
<p>277 kcal</p> <p>タンダーチキン</p> <p>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</p> <p>塩:1.6g/蛋:19.7g/脂:14.8g/炭:21.9g</p>	<p>271 kcal</p> <p>鰯(タラ)の葱味噌マヨソース焼き</p> <p>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</p> <p>塩:2.3g/蛋:19.9g/脂:13.7g/炭:20.2g</p>	<p>277 kcal</p> <p>牛肉の XO 醬炒め</p> <p>揚げ焼売/じゃがいもとピーマンの中華炒め/バンバンジーサラダ</p> <p>塩:2.3g/蛋:19.3g/脂:14.7g/炭:20.2g</p>	<p>271 kcal</p> <p>海老グラタン</p> <p>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</p> <p>塩:1.9g/蛋:19.0g/脂:13.5g/炭:23.4g</p>	<p>275 kcal</p> <p>豆腐ハンバーグの湯葉あんかけ</p> <p>エビと玉子の炒め物/筍の土佐煮/青梗菜の胡麻和え</p> <p>塩:2.3g/蛋:19.0g/脂:14.4g/炭:20.1g</p>	<p>274 kcal</p> <p>赤魚の地中海レモンソース</p> <p>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</p> <p>塩:1.9g/蛋:17.9g/脂:15.9g/炭:19.6g</p>	<p>273 kcal</p> <p>鶏肉の麴焼き</p> <p>ほうれん草と小エビの青じそ風味/焼き豆腐の田楽/つみれの和風あんかけ</p> <p>塩:2.4g/蛋:20.9g/脂:13.6g/炭:20.3g</p>

ご注文受付
6月5日(木)～6月11日(水)

お届け予定
6月9日(月)～6月18日(水)

6-2

サブ

<p>274 kcal</p> <p>06 回鍋肉</p> <p>切り干し大根と昆布の酢の物/さつま芋の胡麻よごし/ささみと小松菜の柚子胡椒風味</p> <p>塩:1.7g/蛋:18.5g/脂:13.6g/炭:23.2g</p>	<p>281 kcal</p> <p>07 鯖(サバ)と鯖(サワラ)の味噌煮</p> <p>枝豆とトマトのみぞれ和え/里芋の鳴門煮/小松菜のお浸し</p> <p>塩:2.1g/蛋:18.2g/脂:15.9g/炭:19.8g</p>	<p>299 kcal</p> <p>カツ煮</p> <p>小松菜としらすの辛し和え/赤魚の塩だれ焼き/牛肉と牛蒡の金平</p> <p>塩:2.3g/蛋:20.0g/脂:15.7g/炭:20.9g</p>	<p>280 kcal</p> <p>08 鰯(タラ)のおろしポン酢</p> <p>大学芋/厚揚げの生姜あん/彩り炒り玉子</p> <p>塩:1.7g/蛋:18.5g/脂:14.3g/炭:23.2g</p>	<p>271 kcal</p> <p>ピザチキン</p> <p>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</p> <p>塩:1.5g/蛋:19.2g/脂:14.2g/炭:21.8g</p>	<p>271 kcal</p> <p>鰯(タラ)のトマトソースがけ</p> <p>帆立とキャベツのペペロンチーノ/マカロニサラダ/アスパラソテー</p> <p>塩:2.2g/蛋:19.2g/脂:13.5g/炭:22.0g</p>	<p>277 kcal</p> <p>牛肉の XO 醬炒め</p> <p>揚げ焼売/じゃがいもとピーマンの中華炒め/バンバンジーサラダ</p> <p>塩:2.3g/蛋:19.3g/脂:14.7g/炭:20.2g</p>
<p>281 kcal</p> <p>白身魚の揚げ出し</p> <p>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</p> <p>塩:2.4g/蛋:18.6g/脂:14.3g/炭:21.5g</p>	<p>292 kcal</p> <p>豚肉の生姜煮</p> <p>ひじきと枝豆の白和え/金平蓮根/いんげんのお浸し</p> <p>塩:2.1g/蛋:19.9g/脂:15.2g/炭:21.7g</p>	<p>279 kcal</p> <p>鮭(サケ)と野菜の豆乳バターソース</p> <p>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</p> <p>塩:2.4g/蛋:19.1g/脂:15.6g/炭:21.1g</p>	<p>288 kcal</p> <p>メンチカツ</p> <p>和風玉子焼き/鶏肉と野菜の煮物/ツナとピーマンの酢の物</p> <p>塩:2.3g/蛋:18.4g/脂:14.6g/炭:22.9g</p>	<p>273 kcal</p> <p>ペスカトーレ</p> <p>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</p> <p>塩:1.4g/蛋:19.3g/脂:14.0g/炭:21.0g</p>	<p>281 kcal</p> <p>すき焼き</p> <p>煮しめ/鰯の南部焼き/ブロッコリーのかにあんかけ</p> <p>塩:2.3g/蛋:19.9g/脂:16.0g/炭:19.2g</p>	<p>283 kcal</p> <p>海老チリソース</p> <p>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</p> <p>塩:2.5g/蛋:18.6g/脂:14.1g/炭:22.9g</p>

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あります。召し上がる際はご注意ください。

ご注文受付 6月12日(木)〜6月18日(水) お届け予定 6月16日(月)〜6月25日(水)

6-3

サブ

Menu items for 6-3: 274 鱈(タラ)のきのこクリーム, 271 鶏ちゃん, 277 赤魚のムニエル, 274 和風ハンバーグ, 271 海老グラタン, 302 青椒肉絲, 285 鰺(アジ)の蒲焼き風, 278 鶏唐揚げの葱甘酢がけ, 274 赤魚の地中海レモンソース, 285 牛しゃぶ, 283 鮭(サケ)の味噌焼き, 299 カツ煮, 274 鮭(サケ)の豆乳チゲ, 277 タンドリーチキン

ご注文受付 6月19日(木)〜6月25日(水) お届け予定 6月23日(月)〜7月2日(水)

6-4

サブ

Menu items for 6-4: 273 鶏肉の麩焼き, 271 鱈(タラ)の葱味噌マヨソース焼き, 275 豆腐ハンバーグの湯葉あんかけ, 288 帆立のバター醤油, 280 八宝菜, 275 穴子のとろとろ卵とじ, 279 揚げない酢豚, 279 鰈(カレイ)の中華あんかけ, 293 汁無し担々麺, 286 鰯(サワラ)の香味ソース, 276 和風だしポークカレー, 272 鱈(タラ)の洋風グリルと温野菜, 294 牛肉の牛蒡煮, 277 味噌おでん

ご注文受付 6月26日(木)〜7月2日(水) お届け予定 6月30日(月)〜7月9日(水)

6-5

サブ

Menu items for 6-5: 271 海鮮チゲ, 274 和風ハンバーグ, 271 鱈(タラ)のもろみ味噌, 282 塩ちゃんこ, 271 赤魚のおろし柚子ソース, 277 ビーフカレー, 283 鮭(サケ)の味噌焼き, 273 豚肉のスタミナ炒め, 280 鱈(タラ)のおろしポン酢, 271 ピザチキン, 281 鯖(サバ)と鰯(サワラ)の味噌煮, 274 回鍋肉, 271 鰈(カレイ)のトマトソースがけ, 277 牛肉のXO 醬炒め

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

<p>塩 19g 287kcal</p> <p>★牛肉と春雨の甘辛ソース 鳥賊と野菜の中華風/グリルチキンのニラ玉あん/黄桃のコンポート</p> <p>蛋:18.9g/脂:15.5g/炭:19.9g/カ:367mg/リ:206mg</p>	<p>塩 19g 295kcal</p> <p>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/コーンと三色パプリカのライタ</p> <p>蛋:18.2g/脂:16.0g/炭:22.8g/カ:473mg/リ:229mg</p>	<p>塩 19g 295kcal</p> <p>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</p> <p>蛋:18.2g/脂:15.6g/炭:23.4g/カ:684mg/リ:217mg</p>	<p>塩 19g 280kcal</p> <p>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/とろとろ玉子と蒸し鶏</p> <p>蛋:18.5g/脂:15.2g/炭:19.3g/カ:482mg/リ:205mg</p>	<p>塩 19g 272kcal</p> <p>白身魚のアクアパッツァ ペンネバジルソース/クリーミーポテト/赤いんげん豆とブロッコリーのコンソメソース</p> <p>蛋:19.4g/脂:13.8g/炭:20.7g/カ:516mg/リ:218mg</p>	<p>塩 19g 275kcal</p> <p>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</p> <p>蛋:18.2g/脂:15.1g/炭:19.2g/カ:522mg/リ:220mg</p>	<p>塩 18g 281kcal</p> <p>貝だくさんクラムチャウダー ほうれん草のサウザンドドレッシング/チキンのトマトソース/さつま芋とブロッコリーのガーリックソテー</p> <p>蛋:18.8g/脂:15.9g/炭:19.5g/カ:351mg/リ:234mg</p>
---	---	---	--	---	---	--

B セット

<p>塩 17g 301kcal</p> <p>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</p> <p>蛋:19.4g/脂:14.7g/炭:23.0g/カ:497mg/リ:240mg</p>	<p>塩 18g 297kcal</p> <p>鰯(アジ)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ドレッシング</p> <p>蛋:18.4g/脂:15.9g/炭:22.4g/カ:447mg/リ:318mg</p>	<p>塩 19g 275kcal</p> <p>★チキンのガーリックホワイトソース ブロッコリーのフメソース/ポテトのトマトソース/フルーツコンポート豆乳ソース</p> <p>蛋:18.6g/脂:13.9g/炭:21.6g/カ:500mg/リ:216mg</p>	<p>塩 19g 275kcal</p> <p>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</p> <p>蛋:20.1g/脂:14.2g/炭:20.8g/カ:590mg/リ:231mg</p>	<p>塩 19g 294kcal</p> <p>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</p> <p>蛋:18.4g/脂:15.4g/炭:23.2g/カ:514mg/リ:223mg</p>	<p>塩 19g 273kcal</p> <p>白身魚の野菜あんかけ ポテトサラダ/和風きのこパスタ/鶏肉と小松菜のお浸し</p> <p>蛋:20.1g/脂:13.5g/炭:20.2g/カ:494mg/リ:228mg</p>	<p>塩 19g 273kcal</p> <p>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</p> <p>蛋:19.7g/脂:14.1g/炭:19.6g/カ:559mg/リ:219mg</p>
---	---	---	--	--	--	---

C セット

<p>塩 19g 281kcal</p> <p>韓国風プルコギ 厚焼玉子の青ネギソース/水餃子/菜の花のナムル</p> <p>蛋:18.2g/脂:15.4g/炭:19.2g/カ:400mg/リ:202mg</p>	<p>塩 17g 287kcal</p> <p>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/さつまいもの甘煮</p> <p>蛋:19.6g/脂:14.0g/炭:21.5g/カ:568mg/リ:217mg</p>	<p>塩 19g 284kcal</p> <p>鶏の照り煮 いとこ煮/大根のみそ田楽/小松菜きのこあん</p> <p>蛋:18.2g/脂:14.0g/炭:23.4g/カ:402mg/リ:216mg</p>	<p>塩 19g 281kcal</p> <p>鰯(タラ)の和風あん さつまいもの黒蜜あん/ごぼうサラダ/小松菜の鶏そぼろ和え</p> <p>蛋:18.6g/脂:14.0g/炭:22.7g/カ:483mg/リ:198mg</p>	<p>塩 18g 276kcal</p> <p>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お浸し/ポテトサラダ</p> <p>蛋:20.1g/脂:13.7g/炭:21.1g/カ:521mg/リ:251mg</p>	<p>塩 19g 272kcal</p> <p>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</p> <p>蛋:18.5g/脂:14.5g/炭:20.7g/カ:520mg/リ:223mg</p>	<p>塩 19g 271kcal</p> <p>★チキンの赤ワインソース クリーミーほうれん草とあさり/バジルソースパスタ/カリフラワーと人参のガーリック風味</p> <p>蛋:18.5g/脂:14.1g/炭:21.3g/カ:487mg/リ:214mg</p>
--	--	--	--	---	---	--

D セット

<p>塩 19g 272kcal</p> <p>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</p> <p>蛋:18.6g/脂:13.6g/炭:21.8g/カ:396mg/リ:206mg</p>	<p>塩 19g 279kcal</p> <p>赤魚の生姜煮 春雨と野菜の和風炒め/ごぼうサラダ/里芋やわかか煮</p> <p>蛋:18.2g/脂:14.7g/炭:19.3g/カ:513mg/リ:204mg</p>	<p>塩 19g 280kcal</p> <p>チーズハンバーグ デミグラスソース フィジル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</p> <p>蛋:18.2g/脂:15.1g/炭:20.0g/カ:423mg/リ:214mg</p>	<p>塩 14g 278kcal</p> <p>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</p> <p>蛋:19.5g/脂:13.9g/炭:23.4g/カ:560mg/リ:217mg</p>	<p>塩 19g 289kcal</p> <p>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ドドレッシング/りんごのコンポート</p> <p>蛋:18.3g/脂:15.4g/炭:20.8g/カ:445mg/リ:203mg</p>	<p>塩 19g 271kcal</p> <p>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</p> <p>蛋:18.3g/脂:13.9g/炭:19.4g/カ:619mg/リ:215mg</p>	<p>塩 19g 278kcal</p> <p>★鰯(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</p> <p>蛋:19.8g/脂:13.1g/炭:19.9g/カ:524mg/リ:227mg</p>
--	---	--	--	---	---	---

E セット

<p>塩 19g 287kcal</p> <p>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</p> <p>蛋:18.2g/脂:15.9g/炭:20.7g/カ:444mg/リ:213mg</p>	<p>塩 17g 274kcal</p> <p>鰯(ブリ)の照焼き オクラひじき/おでん風/大学芋風</p> <p>蛋:20.1g/脂:15.1g/炭:19.7g/カ:589mg/リ:159mg</p>	<p>塩 19g 284kcal</p> <p>★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</p> <p>蛋:19.4g/脂:15.9g/炭:20.1g/カ:471mg/リ:213mg</p>	<p>塩 18g 279kcal</p> <p>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</p> <p>蛋:19.0g/脂:14.1g/炭:20.7g/カ:683mg/リ:225mg</p>	<p>塩 19g 274kcal</p> <p>鰯(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</p> <p>蛋:18.3g/脂:14.0g/炭:19.5g/カ:489mg/リ:216mg</p>	<p>塩 15g 303kcal</p> <p>チキンカツ煮 高野豆腐煮/豚肉の甘酢あん/キャベツとツナの塩昆布あえ</p> <p>蛋:18.2g/脂:15.9g/炭:21.9g/カ:365mg/リ:221mg</p>	<p>塩 19g 279kcal</p> <p>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</p> <p>蛋:18.6g/脂:15.3g/炭:19.7g/カ:546mg/リ:216mg</p>
--	---	---	--	---	---	---

塩:食塩相当量/蛋:蛋白質/脂:脂質/炭:炭水化物/カ:カリウム/リ:リン 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

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。

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なり次第WEB掲載献立へ切り替えます



おまかせ/おこのみセレクト

塩分&カロリーケア

たんぱくケア

低糖質セレクト

やわらかい食事

サイド/家電/ご利用ガイド

A セット

<p>10.5g</p> <p>鱈(タラ)の彩り野菜 豆と五穀のサラダ/細切りポテトとコーンのガーリック風味/人参のグラッセ</p> <p>エ:245kcal/塩:1.9g/脂:15.3g/炭:18.8g/カ:365mg/リ:129mg</p>	<p>10.5g</p> <p>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</p> <p>エ:245kcal/塩:1.9g/脂:15.9g/炭:17.4g/カ:411mg/リ:137mg</p>	<p>10.7g</p> <p>牛肉とゴボוש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/里芋の煮物</p> <p>エ:263kcal/塩:1.9g/脂:16.6g/炭:18.4g/カ:353mg/リ:138mg</p>	<p>9.3g</p> <p>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</p> <p>エ:246kcal/塩:1.9g/脂:16.2g/炭:19.2g/カ:377mg/リ:140mg</p>	<p>10.6g</p> <p>★鱈(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</p> <p>エ:257kcal/塩:1.9g/脂:16.2g/炭:21.0g/カ:436mg/リ:144mg</p>	<p>10.0g</p> <p>チキンみそカツ ひじきとわいのサラダ/若布ととろとろ玉子/はんぺんとおでん</p> <p>エ:253kcal/塩:1.9g/脂:14.6g/炭:21.2g/カ:360mg/リ:121mg</p>	<p>10.6g</p> <p>チキンフリカッセ いんげんとかリフラワーのコンソメソース/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</p> <p>エ:245kcal/塩:1.5g/脂:15.7g/炭:18.1g/カ:303mg/リ:139mg</p>
---	---	--	---	--	--	--

B セット

<p>10.0g</p> <p>牛肉の中華炒め カニカマと青梗菜の中華餡/こんにゃくのピリ辛和え/さつま芋のハニーバターソース</p> <p>エ:247kcal/塩:1.7g/脂:15.4g/炭:20.2g/カ:255mg/リ:100mg</p>	<p>10.5g</p> <p>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</p> <p>エ:250kcal/塩:1.7g/脂:15.1g/炭:17.4g/カ:383mg/リ:144mg</p>	<p>10.7g</p> <p>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</p> <p>エ:247kcal/塩:1.7g/脂:14.7g/炭:20.1g/カ:329mg/リ:157mg</p>	<p>10.5g</p> <p>★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</p> <p>エ:248kcal/塩:1.8g/脂:15.2g/炭:19.1g/カ:431mg/リ:148mg</p>	<p>10.4g</p> <p>★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</p> <p>エ:252kcal/塩:1.9g/脂:15.7g/炭:19.5g/カ:319mg/リ:124mg</p>	<p>10.4g</p> <p>シーフードカレー キャベツのハニーマスタード和え/マカロニサラダ/ラタトゥイユ</p> <p>エ:251kcal/塩:1.9g/脂:15.8g/炭:17.6g/カ:245mg/リ:137mg</p>	<p>10.3g</p> <p>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</p> <p>エ:249kcal/塩:1.8g/脂:15.5g/炭:19.1g/カ:274mg/リ:132mg</p>
--	--	--	---	--	--	---

C セット

<p>9.9g</p> <p>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/さつまいもの甘露煮</p> <p>エ:249kcal/塩:1.9g/脂:15.6g/炭:19.7g/カ:368mg/リ:115mg</p>	<p>10.6g</p> <p>豚肉の味噌炒め がんも煮/オクラと昆布の彩り和え/ヨーグルトフルーツサラダ</p> <p>エ:258kcal/塩:1.8g/脂:16.9g/炭:17.4g/カ:253mg/リ:104mg</p>	<p>10.0g</p> <p>★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</p> <p>エ:246kcal/塩:1.8g/脂:15.7g/炭:17.5g/カ:389mg/リ:123mg</p>	<p>10.5g</p> <p>大葉つくね 茄子の生姜醤油和え/豚そぼろともやしの和風あんかけ/のり塩ポテト</p> <p>エ:254kcal/塩:1.9g/脂:14.7g/炭:20.7g/カ:382mg/リ:140mg</p>	<p>10.1g</p> <p>かつおのミラノ風カツレツ ブロッコリーのガーリックペッパー和え/鶏肉と葉大根のコンソメ煮/人参のグラッセ</p> <p>エ:263kcal/塩:1.7g/脂:16.5g/炭:20.2g/カ:342mg/リ:129mg</p>	<p>10.7g</p> <p>★鰯(アジ)の塩旨ダレ いんげん胡麻和え/さつまいもマヨ和え/大根の肉味噌あん</p> <p>エ:246kcal/塩:1.7g/脂:15.2g/炭:19.0g/カ:352mg/リ:153mg</p>	<p>10.7g</p> <p>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</p> <p>エ:245kcal/塩:1.6g/脂:15.6g/炭:17.8g/カ:263mg/リ:140mg</p>
--	--	---	---	---	--	---

D セット

<p>10.3g</p> <p>ゴーヤチャンプルー 蒸し茄子のずんだ和え/コーンクリームコロッケ/里芋と人参の煮物</p> <p>エ:247kcal/塩:1.8g/脂:15.0g/炭:19.5g/カ:416mg/リ:129mg</p>	<p>10.3g</p> <p>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/さつまいもの甘煮/大根の肉みそかけ</p> <p>エ:257kcal/塩:1.6g/脂:15.5g/炭:21.2g/カ:368mg/リ:128mg</p>	<p>9.1g</p> <p>肉団子と白菜の春雨煮 カニカマとふくろ苺の中華風/筍とワカメの中華和え/菜の花と炒り玉子</p> <p>エ:252kcal/塩:1.8g/脂:16.7g/炭:18.4g/カ:360mg/リ:123mg</p>	<p>10.7g</p> <p>鶏とパプリカのんにく醤油炒め チヂミ/南瓜の韓国風タルタル/小松菜と人参のナムル</p> <p>エ:248kcal/塩:1.9g/脂:14.7g/炭:20.3g/カ:254mg/リ:102mg</p>	<p>10.7g</p> <p>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マヨ/さつま芋の甘露煮</p> <p>エ:254kcal/塩:1.9g/脂:14.8g/炭:21.2g/カ:438mg/リ:132mg</p>	<p>8.9g</p> <p>白身魚フライの味噌タルタル ブロッコリーのイタリアン/じゃがバター/葉大根のオリーブ和え</p> <p>エ:247kcal/塩:1.9g/脂:15.7g/炭:20.3g/カ:397mg/リ:104mg</p>	<p>10.5g</p> <p>★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</p> <p>エ:255kcal/塩:1.9g/脂:15.6g/炭:19.9g/カ:379mg/リ:130mg</p>
--	---	--	---	--	--	---

E セット

<p>10.6g</p> <p>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</p> <p>エ:249kcal/塩:1.9g/脂:15.2g/炭:19.2g/カ:410mg/リ:131mg</p>	<p>10.1g</p> <p>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/とろとろ玉子/オニオンコールスローサラダ</p> <p>エ:251kcal/塩:1.9g/脂:14.9g/炭:20.7g/カ:331mg/リ:142mg</p>	<p>10.7g</p> <p>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/パンプキンサラダ</p> <p>エ:256kcal/塩:1.9g/脂:16.4g/炭:19.5g/カ:400mg/リ:145mg</p>	<p>9.6g</p> <p>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</p> <p>エ:246kcal/塩:1.9g/脂:15.8g/炭:17.6g/カ:272mg/リ:125mg</p>	<p>10.6g</p> <p>★肉じゃが 卵の花/小松菜のこがし醤油風味/ごぼうサラダ</p> <p>エ:260kcal/塩:1.8g/脂:15.5g/炭:20.9g/カ:391mg/リ:136mg</p>	<p>10.7g</p> <p>赤魚の黒酢あん とろとろ玉子とブロッコリー/ガーリックチリポテト/中華春雨</p> <p>エ:246kcal/塩:1.9g/脂:15.3g/炭:18.7g/カ:423mg/リ:146mg</p>	<p>10.7g</p> <p>豚の生姜焼き 揚げなす味噌田楽/ひじき煮/豆腐と山形のだしおろし</p> <p>エ:247kcal/塩:1.9g/脂:14.8g/炭:20.4g/カ:421mg/リ:129mg</p>
--	---	--	--	---	--	---

エ:エネルギー/塩:食塩相当量/蛋:蛋白質/脂:脂質/炭:炭水化物/カ:カリウム/リ:リン 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。

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
在庫がなくなり次第
WEB掲載献立へ
切り替えます



おまかせ/おこのみセレクト

塩分&カロリーケア

たんぱくケア

低糖質セレクト

やわらかい食事

サイド/家電/ご利用ガイド

A セット

<p>糖10.0g</p> <p>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</p>	<p>糖10.0g</p> <p>鰯(アジ)の幽庵焼き 牛ごぼう煮/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</p>	<p>糖10.0g</p> <p>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</p>	<p>糖10.0g</p> <p>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</p>	<p>糖9.9g</p> <p>白身魚のカレームニエル 豆サラダ/オムレツのホワイトソースがけ/葉大根とえびのガーリック和え エ: 271kcal/塩: 1.6g/蛋: 19.3g/脂: 15.4g/炭: 19.2g</p>	<p>糖10.0g</p> <p>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</p>	<p>糖9.7g</p> <p>★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</p>
---	--	---	--	---	---	---

B セット

<p>糖9.9g</p> <p>★豚肉のおろしポン酢 ポテのとろとろ玉子のせ/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</p>	<p>糖10.0g</p> <p>鯖(サバ)のチリソース 蒸し茄子と水菜のごまダレ和え/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</p>	<p>糖9.9g</p> <p>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</p>	<p>糖10.0g</p> <p>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</p>	<p>糖10.0g</p> <p>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 エ: 280kcal/塩: 2.3g/蛋: 23.7g/脂: 15.1g/炭: 19.3g</p>	<p>糖10.0g</p> <p>鰯(ニシ)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 エ: 271kcal/塩: 2.2g/蛋: 19.6g/脂: 15.0g/炭: 19.2g</p>	<p>糖9.9g</p> <p>鰯(タラ)のとろとろ玉子あん 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/スペインーほうれん草 エ: 272kcal/塩: 2.4g/蛋: 23.7g/脂: 13.6g/炭: 19.3g</p>
---	---	--	---	---	---	--

C セット

<p>糖10.0g</p> <p>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</p>	<p>糖10.0g</p> <p>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</p>	<p>糖10.0g</p> <p>鰯(タラ)の照焼あん ほうれん草と平茸のぼん酢和え/切干大根と赤いんげん豆のマヨサラダ/牛肉と野菜炒め エ: 272kcal/塩: 2.4g/蛋: 24.0g/脂: 13.4g/炭: 19.2g</p>	<p>糖9.8g</p> <p>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 エ: 271kcal/塩: 1.9g/蛋: 19.4g/脂: 15.6g/炭: 19.3g</p>	<p>糖9.9g</p> <p>鰯(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 エ: 279kcal/塩: 2.0g/蛋: 23.2g/脂: 14.8g/炭: 19.6g</p>	<p>糖9.8g</p> <p>★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</p>	<p>糖10.0g</p> <p>鶏の塩麹焼き 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/焼き豆腐ととろとろ玉子 エ: 271kcal/塩: 2.0g/蛋: 19.4g/脂: 15.1g/炭: 19.2g</p>
--	--	---	---	--	--	---

D セット

<p>糖9.8g</p> <p>★牛肉のピリ辛中華 ブロッコリーの香味あん/ひよこ豆とふくら草の白湯風/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</p>	<p>糖10.0g</p> <p>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 エ: 276kcal/塩: 2.2g/蛋: 20.8g/脂: 14.7g/炭: 19.5g</p>	<p>糖10.0g</p> <p>ガーリックハーブチキン ほうれん草とベーコンソテー/カリフラワーのパニーニカウダ/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</p>	<p>糖10.0g</p> <p>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 エ: 271kcal/塩: 2.5g/蛋: 19.3g/脂: 15.5g/炭: 19.5g</p>	<p>糖10.0g</p> <p>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 エ: 271kcal/塩: 2.4g/蛋: 20.3g/脂: 15.5g/炭: 19.2g</p>	<p>糖10.0g</p> <p>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</p>	<p>糖9.8g</p> <p>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</p>
--	---	--	--	--	---	---

E セット

<p>糖9.7g</p> <p>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/ブロッコリーのパニーニカウダ/キノコのチーズコンソメ エ: 286kcal/塩: 2.4g/蛋: 23.6g/脂: 15.9g/炭: 19.2g</p>	<p>糖9.9g</p> <p>★鶏のねぎ塩ダレ 2色豆の煮込み/菜の花と椎茸の中華風/切り干し大根とにらの胡麻ドレ エ: 279kcal/塩: 2.5g/蛋: 19.2g/脂: 16.0g/炭: 19.2g</p>	<p>糖10.0g</p> <p>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 エ: 273kcal/塩: 2.4g/蛋: 21.1g/脂: 14.3g/炭: 19.2g</p>	<p>糖9.9g</p> <p>鰯(アジ)と彩り野菜のピネガーマリネ ジャキジャキポテトサラダ/カリフラワーのカレー風味/チキンと平茸のクリーム煮 エ: 271kcal/塩: 1.5g/蛋: 20.1g/脂: 15.8g/炭: 19.3g</p>	<p>糖10.0g</p> <p>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 エ: 273kcal/塩: 2.4g/蛋: 21.1g/脂: 15.5g/炭: 19.2g</p>	<p>糖10.0g</p> <p>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</p>	<p>糖9.9g</p> <p>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</p>
---	---	---	--	---	--	---

エ:エネルギー/塩:食塩相当量/蛋:蛋白質/脂:脂質/炭:炭水化物/糖:糖質 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。

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



おまかせ/おこのみセレクト

塩分&カロリーケア

たんぱくケア

低糖質セレクト

やわらかい食事

サイド/家電/ご利用ガイド

A セット

<p>281 kcal</p> <p>ポークのクリーム煮</p> <p>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</p> <p>塩:1.7g/蛋:18.4g/脂:15.9g/炭:19.5g</p>	<p>293 kcal</p> <p>ハンバーグデミグラスソース</p> <p>ほうれん草とツナ/バーベキューポーク/チーズマカロニ</p> <p>塩:1.9g/蛋:18.2g/脂:15.8g/炭:22.6g</p>	<p>293 kcal</p> <p>まぐろカツ</p> <p>豚肉と南瓜の甘辛炒り/白菜の甘酢漬け/鶏たま</p> <p>塩:1.9g/蛋:18.2g/脂:14.9g/炭:22.7g</p>	<p>271 kcal</p> <p>鰯(アジ)のカレーソース</p> <p>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</p> <p>塩:1.9g/蛋:19.8g/脂:13.6g/炭:20.2g</p>	<p>299 kcal</p> <p>豚肉生姜あん</p> <p>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とろ玉子</p> <p>塩:1.7g/蛋:18.3g/脂:16.0g/炭:23.0g</p>	<p>281 kcal</p> <p>白身魚の甘酢あんかけ</p> <p>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</p> <p>塩:1.9g/蛋:18.7g/脂:15.4g/炭:19.6g</p>	<p>281 kcal</p> <p>ガパオ</p> <p>オクラのスパイシー煮込み/さばのカレーマヨ和え/エスニック人参サラダ</p> <p>塩:1.9g/蛋:18.2g/脂:15.8g/炭:19.2g</p>
--	---	---	--	--	---	---

B セット

<p>288 kcal</p> <p>★和風おろしハンバーグ</p> <p>ほうれん草のとろとろ玉子かけ/豚肉のニンニク醤油/高野豆腐</p> <p>塩:1.9g/蛋:18.2g/脂:15.6g/炭:19.7g</p>	<p>286 kcal</p> <p>鰯(タラ)の生姜あんかけ</p> <p>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</p> <p>塩:1.9g/蛋:19.3g/脂:15.0g/炭:21.7g</p>	<p>271 kcal</p> <p>豚肉の味噌あん</p> <p>豆腐の玉子よせ/肉団子の和風トマトあん/ブロッコリーのツナ和え</p> <p>塩:1.9g/蛋:19.0g/脂:14.2g/炭:19.2g</p>	<p>272 kcal</p> <p>鰯(アジ)の香味ソースがけ</p> <p>さつまいもの甘煮/ブロッコリー胡麻醤油和え/卵の花</p> <p>塩:1.9g/蛋:19.2g/脂:14.3g/炭:20.5g</p>	<p>274 kcal</p> <p>ビーフストロガノフ</p> <p>白身魚のトマトソース/ほうれん草とチーズのサラダ/明太クリームマカロニ</p> <p>塩:1.8g/蛋:18.3g/脂:15.0g/炭:19.2g</p>	<p>291 kcal</p> <p>肉団子の酢豚風</p> <p>かに玉/空豆と青梗菜のナムル/鶏肉の中華煮</p> <p>塩:1.9g/蛋:18.3g/脂:14.4g/炭:22.9g</p>	<p>295 kcal</p> <p>豚肉の甘辛ソース</p> <p>豆腐のそぼろ煮/海鮮焼売/フルーツカクテル</p> <p>塩:1.9g/蛋:18.2g/脂:16.0g/炭:21.2g</p>
--	---	--	--	--	--	---

C セット

<p>277 kcal</p> <p>鰯(タラ)の野菜あんかけ</p> <p>ツナポテトサラダ/肉団子の塩旨だれ/茄子のおひたし</p> <p>塩:1.9g/蛋:19.1g/脂:14.8g/炭:19.5g</p>	<p>307 kcal</p> <p>★肉団子の黒酢あん</p> <p>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</p> <p>塩:1.9g/蛋:18.6g/脂:16.0g/炭:22.5g</p>	<p>288 kcal</p> <p>ポークとポテトのホワイトソース</p> <p>ミートボールトマトソース/ブロッコリーの玉子かけ/黄桃のコンポート</p> <p>塩:1.7g/蛋:19.4g/脂:16.0g/炭:19.6g</p>	<p>272 kcal</p> <p>タコスミート</p> <p>キヌア入りポテトサラダ/オクラとコーンのブラックペッパー和え/チキンのコンソメ煮</p> <p>塩:1.9g/蛋:18.3g/脂:14.5g/炭:19.7g</p>	<p>281 kcal</p> <p>豚の玉子あんかけ</p> <p>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</p> <p>塩:1.9g/蛋:18.4g/脂:14.9g/炭:20.1g</p>	<p>279 kcal</p> <p>★豚肉のオイスターソース</p> <p>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</p> <p>塩:1.9g/蛋:19.3g/脂:14.9g/炭:19.2g</p>	<p>273 kcal</p> <p>鶏肉と白菜の旨煮</p> <p>中華サラダ/焼売/白花生の甘煮</p> <p>塩:1.9g/蛋:18.2g/脂:13.7g/炭:21.6g</p>
---	--	--	--	---	--	---

D セット

<p>276 kcal</p> <p>★赤魚のバジルソース</p> <p>玉子サラダ/茄子のトマトソース/黄桃の豆乳ソース</p> <p>塩:1.6g/蛋:18.4g/脂:14.8g/炭:20.5g</p>	<p>299 kcal</p> <p>チキンカツの玉子とじ</p> <p>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/イワシつみれ</p> <p>塩:1.9g/蛋:18.3g/脂:15.0g/炭:23.3g</p>	<p>280 kcal</p> <p>鰯(タラ)の明太マヨ焼き</p> <p>オクラとコーンのブラックペッパー和え/野菜と豆のトマト煮/さつまいものキャラメルバター</p> <p>塩:1.6g/蛋:18.9g/脂:15.5g/炭:20.2g</p>	<p>300 kcal</p> <p>肉じゃが</p> <p>ふわふわ玉子/おでん風/卵の花</p> <p>塩:1.9g/蛋:18.7g/脂:15.4g/炭:22.5g</p>	<p>281 kcal</p> <p>和風ハンバーグ</p> <p>豚肉のすきあん/ほうれん草のそぼろ和え/高野豆腐</p> <p>塩:1.9g/蛋:18.6g/脂:14.8g/炭:19.5g</p>	<p>289 kcal</p> <p>焼きうどん</p> <p>豆腐の玉子あん/茄子の煮びたし風味/ピリ辛/ほうれん草とツナの和え物</p> <p>塩:1.9g/蛋:18.3g/脂:14.9g/炭:22.8g</p>	<p>302 kcal</p> <p>豚ひき肉と豆腐の台湾風</p> <p>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</p> <p>塩:1.9g/蛋:18.2g/脂:15.9g/炭:22.9g</p>
--	---	---	---	---	---	---

E セット

<p>278 kcal</p> <p>★赤魚のガーリックソース</p> <p>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</p> <p>塩:1.9g/蛋:19.1g/脂:14.5g/炭:20.6g</p>	<p>294 kcal</p> <p>かつおカツのデミグラスソース</p> <p>ハーブ空豆のクリームソース/チキンのコンソメ煮/ツナ和え</p> <p>塩:1.9g/蛋:18.4g/脂:15.3g/炭:22.9g</p>	<p>281 kcal</p> <p>豚しゃぶのおろしソース</p> <p>里芋そぼろ煮/葉大根のツナ和え/いとこ煮</p> <p>塩:1.8g/蛋:18.8g/脂:13.1g/炭:23.3g</p>	<p>288 kcal</p> <p>チキンのホワイトシチュー</p> <p>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</p> <p>塩:1.9g/蛋:19.3g/脂:15.7g/炭:22.0g</p>	<p>291 kcal</p> <p>韓国風 牛肉と春雨の甘辛炒め</p> <p>小松菜のうま煮/肉団子チゲ/香味ブロッコリー</p> <p>塩:1.9g/蛋:18.3g/脂:16.0g/炭:21.7g</p>	<p>277 kcal</p> <p>鰯(タラ)ちり鍋風</p> <p>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</p> <p>塩:1.9g/蛋:18.4g/脂:13.2g/炭:21.4g</p>	<p>278 kcal</p> <p>肉豆腐</p> <p>赤インゲンの甘煮/ブロッコリーの明太マヨ和え/里芋煮</p> <p>塩:1.8g/蛋:18.8g/脂:13.2g/炭:23.3g</p>
---	--	---	---	--	---	---

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(米)

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。