

2026

4月

健康はなやか御膳

フレッシュな料理+パパッと出来る!

夕食



	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	29日	30日	31日	1日	2日	3日	4日
				★わかめご飯★ 鶏肉とキャベツのピリ 辛味噌炒め かれいバター醤油焼 小松菜のごま煮 ふぎさつま揚げ煮 もやしサラダ つぼ漬け 523Kcal	豆腐ハンバーグ 鶏肉煮 大豆の煮物 南瓜のきな粉和え カリフラワーサラダ しば漬け 615Kcal	和風鶏団子 ますの胡麻煮 野菜のコンソメ炒め 玉葱ソテー チンゲン菜の和え物 つぼ漬け 602Kcal	メンチカツ オムレツ 南瓜含め煮 人参ソテー ほうれん草サラダ 青かっぱ漬け 600Kcal
	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
	白飯 ぶりの味噌煮 鶏肉の梅おろし煮 さつま芋炒め 大豆の煮物 大根和え物 赤かっぱ漬け 619Kcal	白飯 チーズ入りハンバーグ 豆腐の中華炒め 野菜のトマト煮 かぶさつま揚げ煮 チンゲン菜サラダ 千切大根漬 550Kcal	白飯 かにのふわふわ煮・鶏肉煮 若鶏から揚げ さつま芋みそ炒め 金平ごぼう 大根サラダ つぼ漬け 711Kcal	白飯 豚肉野菜炒め ますの醤油麹焼 ふぎちくわ煮 大根さつま揚げ煮 もやしサラダ 白桃缶 587Kcal	白飯 ハムカツ 和風麻婆豆腐 マカロニソテー 人参シリシリ カリフラワーサラダ マンゴー缶 593Kcal	白飯 さばの粕漬 チーズハンバーグ かぶの煮物 ブロッコリーソテー さつま芋和え しば漬け 661Kcal	白飯 グリルチキンステーキ かれいの照り煮 キャベツ炒め 南瓜のきな粉和え インゲンサラダ 洋ナシ缶 618Kcal
	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
	白飯 白身魚フライ 豚肉ケチャップ炒め ピーマンソテー 大豆の煮物 キャベツサラダ 赤かっぱ漬け 648Kcal	白飯 照り鶏団子 さばのみそ煮 マカロニソテー 小松菜の煮物 ブロッコリーサラダ つぼ漬け 650Kcal	白飯 ぶりの胡麻煮 鶏肉の生姜煮 ごぼうとひじきの炒り煮 マーボーなす 玉ねぎサラダ 青かっぱ漬け 671Kcal	白飯 鶏肉ピリ辛味噌焼 かれいの照り煮 ピーマンしらす炒め わかめと揚げの煮浸し もやしサラダ 赤かっぱ漬け 608Kcal	白飯 とんかつ ますの塩焼き 青梗菜の炒め物 マカロニソテー 大根和え物 みかん缶 653Kcal	白飯 あぶり焼きチキンステーキ(塩) オムレツ おかか炒め 大根さつま揚げ煮 南瓜サラダ 青かっぱ漬け 623Kcal	白飯 さばのみそ煮 鶏肉煮 ひじき炒め煮 小松菜大豆炒め 玉ねぎサラダ 大根桜漬 672Kcal
	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日
	白飯 玉子よせ 鶏肉の梅おろし煮 じゃが芋ガーリックバター 玉葱人参ソテー キャベツサラダ ミニよもぎ餅 612Kcal	白飯 ささみチーズフライ かれいバター醤油焼き もやしの塩炒め マカロニソテー さつま芋レーズンサラダ 青かっぱ漬け 553Kcal	白飯 鶏肉生姜焼 さばのおろし煮 カリフラワー塩炒め もやしニラソテー キャベツサラダ つぼ漬け 580Kcal	白飯 赤魚の塩焼き 鶏肉柚子こしょう焼 大豆の煮物 玉葱ソテー もやしの和え物 赤かっぱ漬け 518Kcal	白飯 照焼ハンバーグ ますの醤油麹焼 ポテトベーコンソテー キャベツ大豆炒め カニカマサラダ つぼ漬け 583Kcal	白飯 さばのおろし煮 若鶏から揚げ 鶏ごぼう炒め マカロニソテー 大根サラダ 青かっぱ漬け 710Kcal	白飯 鶏つくね煮 かれいの生姜煮 さつま芋炒め わかめと揚げの煮浸し 玉ねぎサラダ みかん缶 600Kcal
	26日	27日	28日	29日	30日	1日	2日
	白飯 あじの照煮 和風麻婆豆腐 なすの味噌炒め 小松菜和風ソテー キャベツサラダ 千切大根漬 557Kcal	白飯 赤魚の塩焼き チーズハンバーグ 親子煮 ブロッコリーソテー みかん缶 大根桜漬 571Kcal	白飯 五目巾着煮 鶏肉煮 じゃが芋みそ炒め 金平ごぼう インゲン和え 大根桜漬 590Kcal	白飯 ハムカツ ますの胡麻煮 玉ねぎツナ炒め もやしニラソテー チンゲン菜のサラダ つぼ漬け 613Kcal	白飯 かにのふわふわ煮 鶏肉の梅おろし煮 薩摩芋そぼろ煮 玉葱人参ソテー 小松菜和え みかん缶 564Kcal		

※使用の魚はすべて「骨取り魚」となりますが、小骨が取り切れていない場合がございますのでご注意ください。

※仕入れの関係でおかずの内容が変更となる場合がありますのでご了承ください。

※エネルギーはごはん180gとおかずの数値です。
ご契約によってはエネルギー表記と異なる場合がございます。



からだ想い・かぞく想いの食事で、毎日を健康に。

配食のお問い合わせ先
●平日：0120-39-8981 (受付時間：10:00~17:00)
●土・日・祝：080-6095-6947
(受付時間：9:30~16:30)