2月献立一覧

2月1日(月)

朝食

竹輪と人参と大根の煮物

包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分		

キャベツと鶏肉の中華風和え物

包装形態	脱気	調理方法	湯煎 約10分		

中華風もやし炒め

包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分		

栄養価計（1食あたり）	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	113.1kcal	5.8g	5.3g	11.8g	664.5mg	1.7g

主食とおススメ食材：ご飯

昼食

豚角煮

包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分		

野菜ビーフン

包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分		

インゲンの利休和え

包装形態	真空	調理方法	流水解凍		

栄養価計（1食あたり）	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	355.3kcal	12.5g	26.8g	16.6g	589.4mg	1.5g

主食とおススメ食材：ご飯

夕食

さわらハーブ衣焼き

包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分		

白菜のなめ茸和え

包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分		

さつま芋と3種の豆サラダ

包装形態	真空	調理方法	流水解凍		

栄養価計（1食あたり）	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	226.7kcal	9.1g	14.0g	14.9g	290.4mg	0.7g

主食とおススメ食材：ご飯

2月2日(火)

節　分

朝食

具たっぷりスペイン風オムレツ

包装形態	真空	調理方法	湯煎 約15分		

彩りひじき

包装形態	脱気	調理方法	流水解凍		

キャベツとコーンのおかか和え

包装形態	真空	調理方法	流水解凍		

栄養価計（1食あたり）	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	141.6kcal	6.9g	6.0g	14.8g	485.4mg	1.2g

主食とおススメ食材：ご飯・サラダ菜・ケチャップ

昼食

いわし塩焼き

包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分		

いわしの付け合わせ

あみの甘露煮

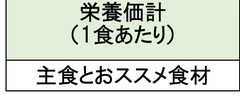
包装形態	脱気	調理方法	流水解凍		

豆こんぶ

包装形態	真空	調理方法	流水解凍		

ほうれん草のおろし和え

包装形態	真空	調理方法	冷蔵解凍		



ちりめんゆばごはん

包装形態	真空	調理方法	混ぜ込み		

栄養価計（1食あたり）	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	225.3kcal	20.2g	10.1g	13.1g	1208.9mg	3.0g

主食とおススメ食材：ご飯

夕食

タンドリーチキン

包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分		

彩り野菜のピクルス

包装形態	真空	調理方法	湯煎後冷却 約10分		

油揚げとザーサイの煮物

包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分		

栄養価計（1食あたり）	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	231.7kcal	15.7g	13.6g	11.5g	1359.9mg	3.5g

主食とおススメ食材：ご飯

2月3日(水)

朝食

ホキの幽庵焼き

包装形態	真空	調理方法	湯煎 約15分		

里芋和風サラダ

包装形態	真空	調理方法	湯煎後冷却 約10分		

椎茸佃煮

包装形態	真空	調理方法	流水解凍		

栄養価計（1食あたり）	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	120.2kcal	10.1g	3.4g	11.7g	397.5mg	1.0g

主食とおススメ食材：ご飯

昼食

牛カルビ

包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分		

春雨サラダ

包装形態	脱気	調理方法	湯煎後冷却 約10分		

小さなねぎ焼

包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分		

栄養価計（1食あたり）	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	233.kcal	9.1g	14.6g	15.7g	527.0mg	1.3g

主食とおススメ食材：ご飯・しょう油

夕食

タラフライ

包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分		

キャベツとソーセージの炒め物

包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分		

金時豆

包装形態	真空	調理方法	流水解凍		

栄養価計（1食あたり）	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	220.7kcal	13.9g	11.8g	13.9g	363.8mg	0.9g

主食とおススメ食材：ご飯

※新商品に関する調理方法は、後日お送りする発注書をご覧くださいませ。

2月献立一覧

2月4日(木)

朝食

ツナマヨオムレツ

包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分		

海藻サラダ

包装形態	真空	調理方法	流水解凍		

白花豆

包装形態	真空	調理方法	流水解凍		

栄養価計（1食あたり）	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	189.2kcal	7.5g	8.6g	19.6g	514.4mg	1.3g

主食とおススメ食材：パン・サラダ菜・ケチャップ

昼食

あじの照り焼き

包装形態	真空	調理方法	湯煎 約15分		

竹輪とほうれん草の煮物

包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分		

みかんなます

包装形態	真空	調理方法	流水解凍		

栄養価計（1食あたり）	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	174.1kcal	16.9g	4.4g	17.7g	696.0mg	1.8g

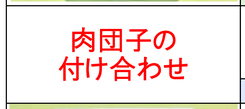
主食とおススメ食材：ご飯

夕食

肉団子

包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分		

肉団子の付け合わせ



シェフのトマトソース

包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分		

ジャーマンポテト

包装形態	真空	調理方法	湯煎 約20分		

しらすとわかめの酢の物

包装形態	真空	調理方法	流水解凍		

栄養価計（1食あたり）	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	269.4kcal	10.1g	13.1g	27.7g	685.9mg	1.7g

主食とおススメ食材：ご飯

2月5日(金)

朝食

生揚げおかか煮

包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分		

キャベツと胡瓜の甘酢和え

包装形態	真空	調理方法	流水解凍		

スパゲティーサラダ

包装形態	真空	調理方法	湯煎後冷却 約10分		

栄養価計（1食あたり）	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	101.4kcal	3.9g	3.7g	12.7g	547.3mg	1.4g

主食とおススメ食材：ご飯

昼食

味噌焼きチキン

包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分		

茄子といんげんの煮物

包装形態	脱気	調理方法	流水解凍		

セロリのサラダ

包装形態	真空	調理方法	流水解凍		

栄養価計（1食あたり）	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	190.7g	12.8g	11.5g	8.9g	673.8g	1.7g

主食とおススメ食材：ご飯

夕食

黄金かれいおろし煮

包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分		

白菜とほし海老の煮浸し

包装形態	真空	調理方法	湯煎 約15分		

筍のり

包装形態	真空	調理方法	流水解凍		

栄養価計（1食あたり）	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	109.kcal	11.5g	0.7g	13.5g	658.8mg	1.7g

主食とおススメ食材：ご飯

2月6日(土)

朝食

肉じゃが

包装形態	真空	調理方法	湯煎 約15分		

菜の花の白和え

包装形態	脱気	調理方法	流水解凍		

田舎うぐいす豆

包装形態	真空	調理方法	流水解凍		

栄養価計（1食あたり）	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	148.7kcal	6.0g	2.4g	26.8g	437.9mg	1.1g

主食とおススメ食材：ご飯

昼食

白身魚の野菜あんかけ

包装形態	真空	調理方法	流水解凍後湯煎 約3分		

五目厚焼き玉子

包装形態	真空	調理方法	湯煎 約20分		

あさりと昆布の煮物

包装形態	真空	調理方法	流水解凍		

栄養価計（1食あたり）	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	157.9kcal	12.6g	6.0g	12.5g	541.6mg	1.4g

主食とおススメ食材：ご飯

夕食

盛付例

チキンのホワイトシチュー

包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分		

かに風味サラダ

包装形態	真空	調理方法	流水解凍		

ほうれん草の磯部和え

包装形態	真空	調理方法	流水解凍		

栄養価計（1食あたり）	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	255.6kcal	13.7g	16.0g	15.3g	760.5mg	1.9g

主食とおススメ食材：ご飯

※新商品に関する調理方法は、後日お送りする発注書をご覧くださいませ。

2月献立一覧

2月7日(日)

朝食

豆のトマトソース煮込み

包装形態	真空	調理方法	湯煎 約15分

サラダ風ツイストマカロニ

包装形態	真空	調理方法	湯煎後冷却 約10分

だし入り玉子焼き

包装形態	真空	調理方法	湯煎 約20分

栄養価計（1食あたり）	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	179.9kcal	6.8g	7.3g	21.0g	377.0mg	1.0g

主食とおススメ食材：パン

昼食

ハンバーグ

包装形態	真空	調理方法	湯煎 約15分

ハンバーグの付け合わせ

デミマスタードソース

包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分

野菜とベーコンの炒め物

包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分

味付き くきわかめ

包装形態	真空	調理方法	流水解凍

栄養価計（1食あたり）	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	264.8kcal	9.8g	17.2g	17.9g	824.6mg	2.1g

主食とおススメ食材：ご飯

夕食

さわら白しょう油焼き

包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分

ひじきの煮物

包装形態	真空	調理方法	湯煎 約8分

てっぱい（酢味噌和え）

包装形態	脱気	調理方法	流水解凍

栄養価計（1食あたり）	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	172.9kcal	15.2g	7.0g	11.7g	465.8mg	1.2g

主食とおススメ食材：ご飯

2月8日(月)

朝食

揚げしんじょうと茄子の煮物

包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分

ささげの黒胡麻和え

包装形態	真空	調理方法	流水解凍

キャベツのマリネサラダ

包装形態	真空	調理方法	流水解凍

栄養価計（1食あたり）	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	141.8kcal	4.2g	9.6g	10.5g	265.3mg	0.7g

主食とおススメ食材：ご飯

昼食

サバ塩焼き

包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分

かぼちゃいとこ煮

包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分

味付けなめ茸おろし

包装形態	真空	調理方法	流水解凍

栄養価計（1食あたり）	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	227.5kcal	9.8g	1.8g	15.8g	720.1mg	1.8g

主食とおススメ食材：ご飯

夕食

牛肉コロッケ

包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分

セロリと野菜のピクルス

包装形態	真空	調理方法	流水解凍

ハム入り玉子

包装形態	真空	調理方法	湯煎 約20分

栄養価計（1食あたり）	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	208.9kcal	5.9g	10.1g	21.2g	410.4mg	1.0g

主食とおススメ食材：ご飯

2月9日(火)

朝食

かにのふわふわ豆腐

包装形態	脱気	調理方法	自然解凍

かにのふわふわ豆腐の付け合わせ

かつお風味あん

包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分

からし菜のツナ和え

包装形態	真空	調理方法	流水解凍

シェルマカロニ

包装形態	真空	調理方法	湯煎後冷却 約10分

栄養価計（1食あたり）	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	154.kcal	5.9g	7.4g	16.0g	854.3mg	2.2g

主食とおススメ食材：ご飯

昼食

鶏めし

包装形態	真空	調理方法	湯煎後混ぜ込み 約10分

鶏めしの付け合わせ

鶏そぼろ

包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分

のっぺい煮

包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分

おくらひじきクコの実和え

包装形態	脱気	調理方法	流水解凍

栄養価計（1食あたり）	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	158.kcal	11.2g	4.5g	18.4g	776.8mg	2.0g

主食とおススメ食材：ご飯

夕食

イワシ紀州梅煮

包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分

さつま揚げと切昆布の煮物

包装形態	真空	調理方法	湯煎 約8分

大根柚子風味

包装形態	真空	調理方法	湯煎後冷却 約10分

栄養価計（1食あたり）	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	151.5kcal	11.3g	4.3g	17.1g	828.0mg	2.1g

主食とおススメ食材：ご飯

※新商品に関する調理方法は、後日お送りする発注書をご覧くださいませ。

2月献立一覧

2月10日(水)

朝食

チキン入り皮無しフランク

包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分

フランクの付け合わせ

じゃがバター

包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分

ベーコンとブロッコリーのガーリック和え

包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分

キャベツとコーンのおかか和え

包装形態	真空	調理方法	流水解凍

栄養価計（1食あたり）	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	205.3kcal	10.2g	13.2g	12.3g	750.5mg	1.9g

主食とおススメ食材：パン・サラダ菜

昼食

真あじ甘酢タレ

包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分

グリンピースの玉子和え

包装形態	真空	調理方法	湯煎 約20分

マカロニサラダ

包装形態	真空	調理方法	湯煎後冷却 約10分

栄養価計（1食あたり）	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	225.3kcal	18.2g	6.9g	20.7g	694.7mg	1.8g

主食とおススメ食材：ご飯

夕食

豚カルビ焼肉

包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分

かぶのクリーム煮

包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分

きゅうりと中華くらげの和え物

包装形態	真空	調理方法	流水解凍

栄養価計（1食あたり）	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	376.7kcal	13.4g	30.2g	13.3g	671.3mg	1.7g

主食とおススメ食材：ご飯

2月11日(木)

建国記念の日

朝食

野菜つくね

包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分

菜の花とキャベツのわさびマヨ和え

包装形態	真空	調理方法	流水解凍

角切昆布

包装形態	真空	調理方法	流水解凍

栄養価計（1食あたり）	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	220.5kcal	8.7g	13.3g	16.8g	784.5mg	2.0g

主食とおススメ食材：ご飯

昼食

とろろそば

とろろ

包装形態	脱気	調理方法	流水解凍

とろろそばの付け合わせ

ハーフたまご

包装形態	真空	調理方法	冷蔵解凍

とろろそばの付け合わせ

ほうれん草の紫蘇の実和え

包装形態	脱気	調理方法	流水解凍

根菜のごった煮

包装形態	脱気	調理方法	湯煎 約10分

いなり寿司

包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分

栄養価計（1食あたり）	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	329.kcal	10.4g	4.7g	62.0g	513.6mg	1.3g

主食とおススメ食材：そば・そばつゆ

夕食

白糸たら粕漬焼き

包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分

鶏そぼろとチンゲン菜の中華あんかけ

包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分

ごま豆腐

包装形態	真空	調理方法	流水解凍

栄養価計（1食あたり）	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	127.1kcal	11.0g	3.1g	13.3g	372.7mg	0.9g

主食とおススメ食材：ご飯

2月12日(金)

朝食

半熟風オムレツ

包装形態	真空	調理方法	湯煎 約15分

茄子のポン酢和え

包装形態	真空	調理方法	流水解凍

あさりと昆布の煮物

包装形態	真空	調理方法	流水解凍

栄養価計（1食あたり）	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	192.2kcal	6.6g	13.8g	9.8g	575.8mg	1.5g

主食とおススメ食材：ご飯・サラダ菜・ケチャップ

昼食

黒メヌケ柚子こしょう風味焼き

包装形態	真空	調理方法	湯煎 約15分

いんげん生姜醤油和え

包装形態	脱気	調理方法	流水解凍

金時人参入りなます

包装形態	脱気	調理方法	流水解凍

栄養価計（1食あたり）	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	102.2kcal	12.6g	2.4g	7.1g	581.3mg	1.5g

主食とおススメ食材：ご飯

夕食

鶏の照焼きスライス

包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分

カリフラワーのポトフ

包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分

田舎うぐいす豆

包装形態	真空	調理方法	流水解凍

栄養価計（1食あたり）	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	245.4kcal	14.9g	11.2g	21.8g	830.2mg	2.1g

主食とおススメ食材：ご飯

※新商品に関する調理方法は、後日お送りする発注書をご覧くださいませ。

2月献立一覧

2月13日(土)

朝食

白身魚と野菜の煮物

包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分		

からし菜のおかか和え

包装形態	真空	調理方法	流水解凍		

あみの甘露煮

包装形態	脱気	調理方法	流水解凍		

栄養価計（1食あたり）	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	84.7kcal	8.0g	0.3g	13.9g	698.2mg	1.8g

主食とおススメ食材：ご飯

昼食

画像なし

中華旨煮（塩味）

包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分		

五目煮豆

包装形態	真空	調理方法	湯煎 約8分		

ポテトサラダ

包装形態	真空	調理方法	湯煎後冷却 約10分		

栄養価計（1食あたり）	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	214.9kcal	7.4g	10.4g	22.4g	719.1mg	1.8g

主食とおススメ食材：ご飯

夕食

赤魚塩焼き

包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分		

ほうれん草と白菜の生姜風味

包装形態	真空	調理方法	流水解凍		

金平れんこん

包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分		

栄養価計（1食あたり）	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	94.4kcal	9.8g	2.9g	7.0g	748.5mg	1.9g

主食とおススメ食材：ご飯

2月14日(日)

朝食

絹厚揚げと刻み昆布の煮物

包装形態	脱気	調理方法	湯煎 約10分		

きゅうりとわかめの酢の物

包装形態	真空	調理方法	流水解凍		

黒豆黒みつ煮

包装形態	真空	調理方法	流水解凍		

栄養価計（1食あたり）	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	99.9kcal	3.7g	2.2g	17.8g	519.1mg	1.3g

主食とおススメ食材：ご飯

昼食

栄養価計（1食あたり）	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	栄養価は後日お知らせいたします					

主食とおススメ食材：ご飯

夕食

豚肉と野菜の生姜焼き風

包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分		

かぼちゃ煮

包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分		

ささがきごぼうサラダ

包装形態	真空	調理方法	流水解凍		

栄養価計（1食あたり）	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	173.1kcal	8.6g	4.8g	21.5g	740.0mg	1.9g

主食とおススメ食材：ご飯

2月15日(月)

朝食

ホウレン草入りオムレツ

包装形態	真空	調理方法	湯煎 約20分		

コールスローサラダ

包装形態	真空	調理方法	流水解凍		

ペンネホワイトソース和え

包装形態	真空	調理方法	湯煎 約5分		

栄養価計（1食あたり）	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	164.8kcal	6.0g	11.8g	8.1g	394.8mg	1.0g

主食とおススメ食材：パン・サラダ菜

昼食

ハーブチキン

包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分		

春雨の炒め煮

包装形態	真空	調理方法	湯煎 約15分		

湯葉入りチンゲン菜

包装形態	脱気	調理方法	流水解凍		

栄養価計（1食あたり）	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	237.8kcal	16.4g	15.7g	7.6g	619.2mg	1.6g

主食とおススメ食材：ご飯

夕食

サンマみぞれ煮

包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分		

さつま芋の甘煮

包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分		

おくら磯わさび風味

包装形態	脱気	調理方法	流水解凍		

栄養価計（1食あたり）	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	234.7kcal	9.5g	10.8g	23.5g	547.7mg	1.4g

主食とおススメ食材：ご飯

※新商品に関する調理方法は、後日お送りする発注書をご覧くださいませ。

2月献立一覧

2月16日(火)

朝食

ちくぜん煮

包装形態	真空	調理方法	湯煎 約15分		

モロヘイヤの辛し和え

包装形態	脱気	調理方法	流水解凍		

味付けなめ茸おろし

包装形態	真空	調理方法	流水解凍		

栄養価計（1食あたり）	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	83.1kcal	5.2g	2.4g	11.0g	551.4mg	1.4g

主食とおススメ食材：ご飯

昼食

あぶらかれい味噌焼き

包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分		

海老団子と野菜の炒め煮

包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分		

わかめと大根のサラダ

包装形態	脱気	調理方法	流水解凍		

栄養価計（1食あたり）	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	105.9kcal	11.4g	3.2g	7.5g	830.1mg	2.1g

主食とおススメ食材：ご飯

夕食

豆腐入りハンバーグ

包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分		

茄子のみょうが煮

包装形態	脱気	調理方法	流水解凍		

中華風もやし炒め

包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分		

栄養価計（1食あたり）	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	232.1kcal	9.0g	13.5g	19.7g	438.8mg	1.1g

主食とおススメ食材：ご飯

2月17日(水)

朝食

あおさ揚げの昆布仕立てあん

包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分		

南瓜とさつま芋と栗のサラダ

包装形態	真空	調理方法	流水解凍		

キャベツの甘酢和え

包装形態	真空	調理方法	流水解凍		

栄養価計（1食あたり）	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	143.3kcal	4.6g	6.9g	15.2g	385.0mg	1.0g

主食とおススメ食材：ご飯

昼食

豚肉の香味焼き

包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分		

チンゲンサイのクリーム煮

包装形態	脱気	調理方法	湯煎 約15分		

ひよこ豆

包装形態	真空	調理方法	流水解凍		

栄養価計（1食あたり）	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	170.6kcal	9.2g	4.2g	22.1g	765.4mg	1.9g

主食とおススメ食材：ご飯

夕食

めばる柚庵焼き

包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分		

ゆばの煮物

包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分		

ほうれん草のごまあえ

包装形態	脱気	調理方法	流水解凍		

栄養価計（1食あたり）	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	131.3kcal	14.3g	4.8g	8.2g	416.2mg	1.1g

主食とおススメ食材：ご飯

2月18日(木)

朝食

画像なし

ラタトゥイユ

包装形態	脱気	調理方法	湯煎 約10分		

カリフラワーとキャベツとツナの和風マヨ和え

包装形態	真空	調理方法	流水解凍		

スパゲティーサラダ

包装形態	真空	調理方法	湯煎後冷却 約10分		

栄養価計（1食あたり）	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	136.1kcal	3.3g	7.7g	13.5g	614.4mg	1.6g

主食とおススメ食材：パン

昼食

さば生姜煮

包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分		

ぜんまいの白和え

包装形態	脱気	調理方法	流水解凍		

菜の花のお浸し

包装形態	脱気	調理方法	流水解凍		

栄養価計（1食あたり）	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	178.6kcal	9.1g	12.0g	7.9g	353.2mg	0.9g

主食とおススメ食材：ご飯

夕食

鶏もも肉の焼鳥風

包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分		

焼鳥丼の付け合わせ

錦糸玉子

包装形態	真空	調理方法	湯煎 約20分		

いか団子の煮物

包装形態	脱気	調理方法	湯煎 約10分		

インゲンの利休和え

包装形態	真空	調理方法	流水解凍		

栄養価計（1食あたり）	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	262.3kcal	15.8g	11.9g	22.1g	802.0mg	2.0g

主食とおススメ食材：ご飯

※新商品に関する調理方法は、後日お送りする発注書をご覧くださいませ。

2月献立一覧

2月19日(金)

朝食

豆腐と野菜のいり煮

包装形態	脱気	調理方法	湯煎 約10分		

新商品

わかめと長芋のみぞれ和え

包装形態	真空	調理方法	流水解凍		

ほうれん草の磯部和え

包装形態	真空	調理方法	流水解凍		

栄養価計（1食あたり）	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	120.6kcal	6.7g	5.8g	10.7g	720.1mg	1.8g

主食とおススメ食材：ご飯

昼食

麻婆茄子

包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分		

厚焼玉子

包装形態	真空	調理方法	湯煎 約20分		

シーフレッシュサラダ

包装形態	真空	調理方法	流水解凍		

栄養価計（1食あたり）	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	266.6kcal	8.5g	16.8g	19.5g	654.5mg	1.7g

主食とおススメ食材：ご飯

夕食

ぶり大根

包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分		

3色ナムル

包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分		

さつま芋と3種の豆サラダ

包装形態	真空	調理方法	流水解凍		

栄養価計（1食あたり）	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	225.4kcal	11.4g	11.3g	19.2g	521.0mg	1.3g

主食とおススメ食材：ご飯

2月20日(土)

朝食

南瓜の繊部寄せ

包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分		

白菜のなめ茸和え

包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分		

梅春雨

包装形態	真空	調理方法	湯煎後冷却 約10分		

栄養価計（1食あたり）	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	110.1kcal	5.4g	4.6g	12.0g	492.9mg	1.3g

主食とおススメ食材：ご飯・サラダ菜

昼食

サケ塩焼き

包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分		

彩りひじき

包装形態	脱気	調理方法	流水解凍		

油揚げとザーサイの煮物

包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分		

栄養価計（1食あたり）	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	143.5kcal	14.5g	6.1g	7.2g	1666.1mg	4.2g

主食とおススメ食材：ご飯

夕食

カマンベールチーズコロッケ

包装形態	脱気	調理方法	湯煎 約10分		

キャベツと鶏肉の中華風和え物

包装形態	脱気	調理方法	湯煎 約10分		

きのこのさっと煮

包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分		

栄養価計（1食あたり）	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	165.7kcal	5.9g	9.3g	15.7g	462.6mg	1.2g

主食とおススメ食材：ご飯

2月21日(日)

朝食

スクランブルエッグ

包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分		

彩り野菜のピクルス

包装形態	真空	調理方法	湯煎後冷却 約10分		

おからサラダ

包装形態	真空	調理方法	流水解凍		

栄養価計（1食あたり）	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	213.2kcal	6.0g	13.9g	16.1g	415.4mg	1.1g

主食とおススメ食材：パン・サラダ菜・ケチャップ

昼食

合鴨団子と野菜の煮物

包装形態	脱気	調理方法	湯煎 約17分		

ほうれん草のおろし和え

包装形態	真空	調理方法	冷蔵解凍		

黒豆黒みつ煮

包装形態	真空	調理方法	流水解凍		

栄養価計（1食あたり）	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	130.4kcal	5.9g	5.1g	15.6g	584.0mg	1.5g

主食とおススメ食材：ご飯

夕食

さわら照り煮

包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分		

茄子の彩り中華ドレッシング

包装形態	脱気	調理方法	湯煎 約8分		

わさび昆布

包装形態	真空	調理方法	流水解凍		

栄養価計（1食あたり）	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	157.1kcal	11.3g	6.3g	12.9g	909.2mg	2.3g

主食とおススメ食材：ご飯

※新商品に関する調理方法は、後日お送りする発注書をご覧くださいませ。

2月献立一覧

2月22日(月)

朝食

高野豆腐の田舎煮

包装形態	脱気	調理方法	湯煎 約10分		

もずく

包装形態	脱気	調理方法	流水解凍		

金平れんこん

包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分		

栄養価計（1食あたり）	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	62.5kcal	2.2g	1.2g	11.7g	503.9mg	1.3g

主食とおススメ食材：ご飯

昼食

イワシとごぼうの甘露煮

包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分		

かぼちゃの鶏そぼろあん

包装形態	脱気	調理方法	湯煎 約10分		

チンゲン菜の胡麻和え

包装形態	脱気	調理方法	流水解凍		

栄養価計（1食あたり）	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	115.1kcal	9.3g	3.3g	12.0g	404.8mg	1.1g

主食とおススメ食材：ご飯

夕食

クリームシチュー

包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分		

キャベツとウインナーのソテー カレー風味

包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分		

みかんなます

包装形態	真空	調理方法	流水解凍		

栄養価計（1食あたり）	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	122.4kcal	4.0g	4.9g	17.4g	462.3mg	1.2g

主食とおススメ食材：ご飯

2月23日(火)

天皇誕生日

朝食

じゃがいもの味噌煮

包装形態	真空	調理方法	湯煎 約15分		

からし菜と京揚げのおひたし

包装形態	真空	調理方法	流水解凍		

中華風もやし炒め

包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分		

栄養価計（1食あたり）	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	210.7kcal	4.7g	11.5g	22.5g	686.1mg	1.7g

主食とおススメ食材：ご飯

昼食

ハンバーグ

包装形態	真空	調理方法	湯煎 約15分		

ハンバーグの付け合わせ

甘辛たれ

包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分		

イタリアン野菜とマカロニのサラダ

包装形態	真空	調理方法	湯煎後冷却 約10分		

塩あみ枝豆

包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分		

栄養価計（1食あたり）	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	299.1kcal	13.1g	17.6g	20.3g	958.9mg	2.4g

主食とおススメ食材：ご飯

夕食

たらムニエル

包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分		

うの花

包装形態	真空	調理方法	湯煎 約8分		

しそひじき(クコの実入り)

包装形態	真空	調理方法	流水解凍		

栄養価計（1食あたり）	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	147.3kcal	9.7g	7.6g	10.6g	685.0mg	1.7g

主食とおススメ食材：ご飯

2月24日(水)

朝食

ポークソーセージ

包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分		

ソーセージの付け合わせ

セロリのサラダ

包装形態	真空	調理方法	流水解凍		

野菜とベーコンの炒め物

包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分		

デリカナポリタン

包装形態	真空	調理方法	湯煎 約17分		

栄養価計（1食あたり）	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	247.4kcal	8.1g	15.4g	18.7g	804.8mg	2.0g

主食とおススメ食材：パン・サラダ菜・ケチャップ

昼食

黒メヌケ塩焼き

包装形態	真空	調理方法	湯煎 約15分		

菜の花の白和え

包装形態	脱気	調理方法	流水解凍		

だし入り玉子焼き

包装形態	真空	調理方法	湯煎 約20分		

栄養価計（1食あたり）	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	144.1kcal	16.1g	6.0g	6.1g	456.3mg	1.2g

主食とおススメ食材：ご飯

夕食

画像なし

鶏唐揚げ甘酢あん

包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分		

豆とさつま芋のサラダ

包装形態	脱気	調理方法	流水解凍		

あさりと昆布の煮物

包装形態	真空	調理方法	流水解凍		

栄養価計（1食あたり）	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	273.8kcal	10.7g	11.9g	29.6g	929.2mg	2.3g

主食とおススメ食材：ご飯

※新商品に関する調理方法は、後日お送りする発注書をご覧くださいませ。

2月献立一覧

2月25日(木)

朝食

枝豆のふわふわ豆腐

包装形態	脱気	調理方法	自然解凍	

枝豆のふわふわ豆腐の付け合わせ

すだちおろし

包装形態	真空	調理方法	流水解凍	

白菜とほし海老の煮浸し

包装形態	真空	調理方法	湯煎 約15分	

しそ昆布

包装形態	真空	調理方法	流水解凍	

栄養価計（1食あたり）	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	140.8kcal	5.1g	6.8g	14.8g	791.1mg	2.0g

主食とおススメ食材：ご飯

昼食

ポークカレー

ポークカレー

包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分	

カレーの付け合わせ

福神漬

包装形態	脱気	調理方法	流水解凍	

キャベツとコーンのおかか和え

包装形態	真空	調理方法	流水解凍	

ごぼうの煮物

包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分	

栄養価計（1食あたり）	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	229.5kcal	6.9g	11.9g	23.7g	1117.3mg	2.8g

主食とおススメ食材：ご飯

夕食

かに玉

包装形態	真空	調理方法	湯煎 約20分	

ほうれん草のソテー

包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分	

白花豆

包装形態	真空	調理方法	流水解凍	

栄養価計（1食あたり）	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	219.8kcal	10.9g	8.1g	26.9g	1121.6mg	2.8g

主食とおススメ食材：ご飯

2月26日(金)

朝食

さつま揚げとじゃが芋の煮物

包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分	

カリフラワーとチンゲン菜のお浸し（油揚げ入り）

包装形態	真空	調理方法	流水解凍	

ひよこ豆

包装形態	真空	調理方法	流水解凍	

栄養価計（1食あたり）	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	119.kcal	4.9g	2.1g	20.3g	488.6mg	1.2g

主食とおススメ食材：ご飯

昼食

にしん甘露煮

包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分	

冬瓜の鶏そぼろあん

包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分	

おくらひじきクコの実和え

包装形態	脱気	調理方法	流水解凍	

栄養価計（1食あたり）	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	131.1kcal	8.3g	5.9g	10.7g	483.8mg	1.2g

主食とおススメ食材：ご飯

夕食

マーボー春雨豆腐

包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分	

ささげの黒胡麻和え

包装形態	真空	調理方法	流水解凍	

小さなねぎ焼

包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分	

栄養価計（1食あたり）	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	178.6kcal	6.6g	8.2g	19.5g	590.4mg	1.5g

主食とおススメ食材：ご飯・しょう油

2月27日(土)

朝食

チーズオムレツ

包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分	

キャベツと人参のサラダ

包装形態	真空	調理方法	流水解凍	

きのこのさっと煮

包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分	

栄養価計（1食あたり）	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	148.5kcal	7.5g	9.5g	8.5g	510.2mg	1.3g

主食とおススメ食材：ご飯・サラダ菜・ケチャップ

昼食

味噌焼きポーク

包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分	

切干し大根煮

包装形態	真空	調理方法	湯煎 約8分	

ほうれん草の磯部和え

包装形態	真空	調理方法	流水解凍	

栄養価計（1食あたり）	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	258.2kcal	16.4g	16.4g	12.0g	592.8mg	1.5g

主食とおススメ食材：ご飯

夕食

あぶらかれい照煮

包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分	

かぼちゃいとこ煮

包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分	

味付き　くきわかめ

包装形態	真空	調理方法	流水解凍	

栄養価計（1食あたり）	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	120.3kcal	9.6g	0.8g	19.7g	517.8mg	1.3g

主食とおススメ食材：ご飯

※新商品に関する調理方法は、後日お送りする発注書をご覧くださいませ。

2月献立一覧

2月28日（日）

朝食

和風きんぴら包み焼き

包装形態	真空	調理方法	湯煎 約20分	

からし菜のツナ和え

包装形態	真空	調理方法	流水解凍	

キャベツのマリネサラダ

包装形態	真空	調理方法	流水解凍	

栄養価計（1食あたり）	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	130.5kcal	7.0g	6.6g	11.3g	401.6mg	1.0g

主食とおススメ食材：ご飯・サラダ菜

昼食

ブリの甘酢あんかけ

包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分	

おかず豆

包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分	

てっぱい（酢味噌和え）

包装形態	脱気	調理方法	流水解凍		

栄養価計（1食あたり）	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	197.1kcal	10.2g	9.0g	20.2g	566.4mg	1.4g

主食とおススメ食材：ご飯

夕食

すき焼き風煮込み

包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分	

海藻サラダ

包装形態	真空	調理方法	流水解凍	

大あみ生姜甘辛煮

包装形態	真空	調理方法	流水解凍		

栄養価計（1食あたり）	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	214.2kcal	8.8g	9.4g	20.5g	1023.6mg	2.6g

主食とおススメ食材：ご飯

※新商品に関する調理方法は、後日お送りする発注書をご覧くださいませ。