

食べごたえ4品コース [返却不要容器]				おかず4品コース				やわらかコース [返却不要容器]				カロリーサポートコース [返却不要容器]							
献立名				献立名				献立名				献立名							
1月5日 (月)	白身フライのビスク風ソース			アジのみそ風味焼き			豚しゃぶ			牛肉の生姜炒め									
	鶏と春菊の白味噌和え			チーズ鶏つくね			春雨の甘酢炒め			白はんぺんフライ									
	ピーマンとしらすの煮物			たらこスパゲティ			オクラといんげんの梅和え			いんげんとしらすの炒め煮									
	人参サラダ			きゅうりとカニカマの酢の物			わかめと椎茸の佃煮			人参サラダ									
アレルギー 乳・小麦・えび				アレルギー かに,小麦,卵,乳				アレルギー 小麦・卵・乳				アレルギー 卵・小麦							
熱量		478 kcal	たんぱく質 20.5 g	脂質 28.7 g	熱量		370 kcal	たんぱく質 22.8 g	脂質 21.9 g	熱量		228 kcal	たんぱく質 8.9 g	脂質 15.2 g	熱量		267 kcal	たんぱく質 8.4 g	脂質 17.9 g
炭水化物		34.4 g	食塩相当量 2.3 g		炭水化物		20.4 g	食塩相当量 2.8 g		炭水化物		13.8 g	食塩相当量 1.4 g		炭水化物		18.2 g	食塩相当量 1.7 g	
1月6日 (火)	チンジャオロース			豚皿風			煮サバ			たらのおかか葱ソース									
	金平ごぼう入りちぎり揚げ			ホタテ風味フライ			豆腐のそぼろあんかけ			豚肉の中華野菜炒め									
	にらと玉子の炒め物			きんぴらごぼう			かぼちゃサラダ			もやしとツナの炒め物									
	豆サラダ			もずくの酢の物			チンゲン菜と切干大根の煮物			ブロッコリーとチーズのサラダ									
アレルギー 卵・小麦・えび				アレルギー 小麦,卵,乳				アレルギー 小麦・卵				アレルギー 卵・乳・小麦							
熱量		395 kcal	たんぱく質 16.0 g	脂質 24.3 g	熱量		332 kcal	たんぱく質 8.1 g	脂質 23.3 g	熱量		221 kcal	たんぱく質 12.6 g	脂質 11.8 g	熱量		290 kcal	たんぱく質 17.9 g	脂質 16.4 g
炭水化物		28.2 g	食塩相当量 2.4 g		炭水化物		21.7 g	食塩相当量 1.8 g		炭水化物		18.7 g	食塩相当量 2.2 g		炭水化物		17.5 g	食塩相当量 1.6 g	
1月7日 (水)	鶏肉のピリ辛ごまソース			カレイの甘酢あんかけ			牛すき焼き煮			鶏肉の柚子胡椒焼き									
	白子入りかにつみれの煮物			切干大根のそぼろ炒め			手作りポテトサラダ			いわしのつみれ揚げ									
	油揚げのケチャップ炒め			卵の花とひじきの和え物			黒豆			もち麦の玉子とじ									
	カリフラワーのマリネ			枝豆ポテトサラダ			ちくわのきんぴら			カリフラワーのマリネ									
アレルギー 卵・乳・小麦・えび・かに				アレルギー 小麦,卵,乳				アレルギー 小麦・卵・乳				アレルギー 卵・小麦							
熱量		477 kcal	たんぱく質 26.0 g	脂質 30.7 g	熱量		367 kcal	たんぱく質 16.2 g	脂質 20.4 g	熱量		219 kcal	たんぱく質 9.0 g	脂質 8.2 g	熱量		288 kcal	たんぱく質 19.7 g	脂質 17.3 g
炭水化物		23.9 g	食塩相当量 3.5 g		炭水化物		29.9 g	食塩相当量 2.2 g		炭水化物		25.9 g	食塩相当量 2.7 g		炭水化物		13.2 g	食塩相当量 2.1 g	
1月8日 (木)	あじの塩焼き			牛肉とコーンの醤油だれがけ			アジの梅しそフライ			サーモンフライ									
	肉しゅうまい			はもしんじょう			野菜のコンソメ煮			高野豆腐の煮物									
	チンゲン菜と昆布の煮物			小松菜とあげの煮浸し			お麩とわかめの胡麻酢和え			ポテトのレモン風味炒め									
	ポテトサラダ			バジルカルボナーラサラダ			白菜とえのきの煮物			彩り野菜とかにかまのサラダ									
アレルギー 卵・小麦・えび・かに				アレルギー 小麦,卵,乳				アレルギー 小麦・乳・えび				アレルギー 卵・乳・小麦・えび・かに							
熱量		362 kcal	たんぱく質 22.1 g	脂質 20.8 g	熱量		339 kcal	たんぱく質 8.9 g	脂質 19.4 g	熱量		273 kcal	たんぱく質 10.5 g	脂質 17.3 g	熱量		296 kcal	たんぱく質 10.9 g	脂質 18.8 g
炭水化物		22.1 g	食塩相当量 2.5 g		炭水化物		27.7 g	食塩相当量 2.4 g		炭水化物		19.1 g	食塩相当量 1.4 g		炭水化物		20.0 g	食塩相当量 1.4 g	
1月9日 (金)	豚肉の柳川風			八宝菜(エビ)			豆腐ハンバーグ(おろしソース)			ポークカレー									
	すき焼き風コロッケ			ヒレカツ			ほうれん草の玉子炒め			シイラの青さフリッター									
	ほうれん草となめこのおひたし			エリンギともやしのバター醤油風味炒め			彩りマカロニ			ほうれん草と蒲鉾のおひたし									
	大根サラダ			うぐいす豆			蓮根とひじきの煮物			大根サラダ									
アレルギー 卵・乳・小麦				アレルギー えび,小麦,卵,乳				アレルギー 小麦・卵・乳				アレルギー 卵・乳・小麦							
熱量		416 kcal	たんぱく質 14.9 g	脂質 24.0 g	熱量		414 kcal	たんぱく質 13.8 g	脂質 26.4 g	熱量		248 kcal	たんぱく質 8.9 g	脂質 11.5 g	熱量		289 kcal	たんぱく質 13.1 g	脂質 17.1 g
炭水化物		35.0 g	食塩相当量 2.6 g		炭水化物		30.2 g	食塩相当量 3.7 g		炭水化物		27.7 g	食塩相当量 2.1 g		炭水化物		21.1 g	食塩相当量 2.0 g	
週平均	熱量	426 kcal	食塩相当量 2.7 g		熱量	365 kcal	食塩相当量 2.6 g		熱量	238 kcal	食塩相当量 2.0 g		熱量	286 kcal	食塩相当量 1.8 g				



	おかず6品コース			お弁当コース			あじわいコース [返却不要容器]			ときめき御膳		
	献立名			献立名			献立名			献立名		
1月5日（月）	豆腐ハンバーグ 牛肉入りチャプチェ風炒め ブロッコリーとかにかまのスープ煮 ポテトのオーロラソース和え イタリアン野菜のピクルス 柚子風味きゅうり			豆腐ハンバーグ ブロッコリーとかにかまのスープ煮 ポテトのオーロラソース和え イタリアン野菜のピクルス 柚子風味きゅうり ごはん			肉じゃが 海鮮しゅうまい・ウインナー キャベツときくらげの玉子炒め 人参とオクラの塩麹和え ひじき煮			とんかつ エビと野菜の甘酢炒め キャベツのカレー炒め ふきと大根のみそだれがけ 枝豆と玉ねぎのチーズサラダ 椎茸の旨煮 ひじきのごま炒め 小松菜と鮭のお浸し		
	アレルギー 卵・乳・小麦・えび・かに			アレルギー 卵・乳・小麦・えび・かに			アレルギー 小麦・卵・乳・かに			アレルギー えび・小麦・卵・乳		
	熱量 358 kcal 炭水化物 31.1 g	たんぱく質 12.2 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 2.8 g		熱量 461 kcal 炭水化物 73.3 g	たんぱく質 11.6 g 脂質 12.2 g 食塩相当量 1.9 g		熱量 356 kcal 炭水化物 34.4 g	たんぱく質 13.8 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 3.3 g		熱量 487 kcal 炭水化物 44.2 g	たんぱく質 12.7 g 脂質 29.4 g 食塩相当量 3.6 g	
1月6日（火）	鶏肉の旨辛ごまソース すり身天煮 油揚げのケチャップ炒め くわいの甘酢炒め 小松菜としらすのおひたし 広島菜漬け			鶏肉の旨辛ごまソース 油揚げのケチャップ炒め くわいの甘酢炒め 小松菜としらすのおひたし 広島菜漬け ごはん			シイラのバジル焼（バジルマヨソースがけ） ミンチカツ ごぼうとこんにゃくの炒め物 玉ねぎとツナのレモン風味マリネ 白菜とえのきの煮物			メルルーサのみそ風味焼き 鶏のトマトソースがけ もやしとあげのオイスターソース炒め ナスの揚げ浸し きゅうりとキャベツの酢の物 切干大根のごま和え 人参マーマレード和え オクラとわかめの青じそ和え		
	アレルギー 卵・乳・小麦			アレルギー 乳・小麦			アレルギー 小麦・卵・乳・えび			アレルギー 小麦・卵・乳		
	熱量 371 kcal 炭水化物 18.9 g	たんぱく質 20.4 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 2.8 g		熱量 490 kcal 炭水化物 65.3 g	たんぱく質 17.8 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 1.9 g		熱量 346 kcal 炭水化物 27.6 g	たんぱく質 16.8 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 2.7 g		熱量 479 kcal 炭水化物 29.7 g	たんぱく質 25.2 g 脂質 25.9 g 食塩相当量 3.0 g	
1月7日（水）	八宝菜 牛すじ入りコロケ ピーマンとウインナーの炒め物 がんもの煮物 れんこんと蒸し鶏の青しそマヨ和え 金時豆			八宝菜 ピーマンとウインナーの炒め物 がんもの煮物 れんこんと蒸し鶏の青しそマヨ和え 金時豆 ごはん			鶏の唐揚げ アサリとほうれん草の玉子とじ 手作りポテトサラダ 大根なます くわいの中華炒め			牛焼肉 かにのふわふわ豆腐揚げ 春雨の炒め物 しゅうまい 炊き合わせ（大根・こんにゃく） カニカマポテトサラダ 紫キャベツとひじきのサラダ ピーマンとぶなしめじの甘辛みそ炒め		
	アレルギー 卵・乳・小麦・えび			アレルギー 卵・小麦・えび			アレルギー 小麦・卵・乳			アレルギー えび・かに・小麦・卵・乳		
	熱量 441 kcal 炭水化物 39.5 g	たんぱく質 16.0 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 2.7 g		熱量 489 kcal 炭水化物 72.8 g	たんぱく質 15.7 g 脂質 13.8 g 食塩相当量 1.7 g		熱量 487 kcal 炭水化物 28.7 g	たんぱく質 21.3 g 脂質 30.9 g 食塩相当量 2.7 g		熱量 526 kcal 炭水化物 36.6 g	たんぱく質 11.9 g 脂質 35.7 g 食塩相当量 4.2 g	
1月8日（木）	豚肉のおかかソース炒め シイラのカレーフリッター いんげんと玉子の炒め物 ナスの田楽風 千切りポテトサラダ 桜大根漬け			豚肉のおかかソース炒め いんげんと玉子の炒め物 ナスの田楽風 千切りポテトサラダ 桜大根漬け ごはん			カレイの煮つけ 蒸し鶏のサラダ 炊き合わせ【がんも・わかめ・人参】 チンゲン菜の和え物 じゃがいもとミンチのカレー煮			サバの煮付け ウインナーと玉子の中華炒め 玉ねぎとツナの中華和え じゃがいものハニーマスタード和え わかめの煮物 白菜のわさびチーズマヨネーズ チンゲン菜と人参の煮浸し もずくときゅうりの酢の物		
	アレルギー 卵・乳・小麦			アレルギー 卵・乳・小麦			アレルギー 小麦・卵			アレルギー 小麦・卵・乳		
	熱量 387 kcal 炭水化物 26.4 g	たんぱく質 16.6 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 3.0 g		熱量 497 kcal 炭水化物 69.3 g	たんぱく質 12.5 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 2.3 g		熱量 277 kcal 炭水化物 20.4 g	たんぱく質 23.2 g 脂質 11.6 g 食塩相当量 2.6 g		熱量 480 kcal 炭水化物 31.9 g	たんぱく質 20.4 g 脂質 27.6 g 食塩相当量 3.6 g	
1月9日（金）	銀ひらすの塩焼き 生姜メンチカツ キャベツと豚肉のぼん酢和え ほうれん草となめこのおひたし カリフラワーと玉子のサラダ もやしの梅風味			銀ひらすの塩焼き キャベツと豚肉のぼん酢和え ほうれん草となめこのおひたし カリフラワーと玉子のサラダ もやしの梅風味 わかめごはん			焼豚・煮玉子 チヂミ 大根とあげの煮物 昆布豆 お麩と小松菜のあっさり煮			酢鶏 大根のアサリあんかけ さんぴられんこん キャベツとコーンの豆乳炒め 明太マカロニサラダ ほうれん草と人参のごま和え いんげんの卵の花和え ブロッコリーのマリネ		
	アレルギー 卵・乳・小麦			アレルギー 卵・小麦			アレルギー 小麦・卵・乳			アレルギー 小麦・卵・乳		
	熱量 339 kcal 炭水化物 19.9 g	たんぱく質 19.2 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 1.8 g		熱量 442 kcal 炭水化物 61.5 g	たんぱく質 19.7 g 脂質 13.0 g 食塩相当量 2.0 g		熱量 273 kcal 炭水化物 27.6 g	たんぱく質 14.1 g 脂質 12.2 g 食塩相当量 2.8 g		熱量 506 kcal 炭水化物 50.2 g	たんぱく質 14.7 g 脂質 26.9 g 食塩相当量 4.1 g	
週平均	熱量 379 kcal	たんぱく質 19.2 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 2.6 g		熱量 476 kcal	たんぱく質 19.7 g 脂質 13.0 g 食塩相当量 2.0 g		熱量 348 kcal	たんぱく質 14.1 g 脂質 12.2 g 食塩相当量 2.8 g		熱量 495 kcal	たんぱく質 14.7 g 脂質 26.9 g 食塩相当量 3.7 g	

年末年始営業日について

◆ 12月31日(水)
通常のお弁当はお休みですが、
迎春予約商品のみお届けします

◆ 2026年1月1日(木)～1月4日(日)
お正月休み

◆ 2026年1月5日(月)から通常通り営業いたします



お米の変更について

夕食サポート「お弁当コース」「白ごはん200g」に使用しているお米を、下記の通り変更させていただくこととなりました。

- 変更日 2026年1月12日(月)お届け分より
- 変更内容 宮城県産「ひとめぼれ」→ 国産ブレンド米
- 変更理由 宮城県産「ひとめぼれ」の価格高騰により、現在の販売価格を維持することが困難となったため「国産ブレンド米」へ変更いたします。

■お声を聞かせてください。 ご記入後、配達員に直接お渡し頂くか、
保冷箱の中に入れてご提出下さい

【1】 ご利用のコースを教えてください

☐ お弁当コース ☐ おかず6品 ☐ おかず4品
☐ 食べごたえ4品 ☐ ときめき御膳 ☐ カロリーサポート
☐ やわらか ☐ あじわい

【2】 今週おいしかった献立を教えてください

[]

【3】 今週おいしくなかった献立を教えてください

[]

【4】 今後入っていたらうれしい献立を教えてください

[]

ご意見・ご要望欄 （その他何でもご自由にご記入下さい）

組合員コード	
お名前	