

令和7年7月 〔昼食〕

お名前

港・墨・中・吉・江戸・葛・江東 (株)みやこ食品

電話03-3619-3612

No. コース

FAX03-3617-3810



1日 [火]		2日 [水]		3日 [木]		4日 [金]		5日 [土]	
ごはん 山形名物芋煮(牛) 白身天ぷら 野菜の金山寺味噌和え 大学芋 高野豆腐の吸物 メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕 136kcal - 601kcal		ごはん 鶏のマスタード焼き トマトソースオムレツ キャベツと春菊の和えもの 黄桃スライス 小松菜の味噌汁 メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕 136kcal - 602kcal		ごはん かに玉 とうもろこしの香ばし揚げ 春雨梅サラダ まんじゅう ハムのコンソメスープ メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕 エネルギー 652kcal		ごはん 魚と野菜の天ぷら 大根のバター醤油炒め キャベツと小海老のサラダ フルーツゼリー つみれの味噌汁 メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕 136kcal - 607kcal		ごはん かしわ南蛮(鶏とねぎの煮込み) スナッペンとうと卵のゴマ和え おくらとみょうがの生姜醤油和え オレンジ 小松菜の味噌汁 メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕 136kcal - 544kcal	
6日 [日]		7日 [月]		8日 [火]		9日 [水]		10日 [木]	
ごはん 鮭のたまねぎソース シューマイ 春雨サラダ 水まんじゅう 麩の吸物 メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕 136kcal - 598kcal		ごはん 豚肉のバターポン酢ソース 切り昆布の炒め煮 セタそうめん 金平糖 白菜の味噌汁 メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕 136kcal - 613kcal		ごはん 豚肉八宝菜 海鮮ボールの煮物 オクラのとろろ昆布甘酢たれ メイプルプチケーキ 油揚げの味噌汁 メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕 136kcal - 585kcal		ごはん 牛肉ときのこのクリーム煮 千草焼き ブロッコリーとカリフラワーの明太ソース ようかん オクラの味噌汁 メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕 136kcal - 575kcal		ごはん マーボー茄子(豚) 大根の翁煮 山菜とちくわの辛子和え 和のパンケーキ 吉野汁 メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕 136kcal - 543kcal	
11日 [金]		12日 [土]		13日 [日]		14日 [月]		15日 [火]	
ごはん 鶏肉のレモン煮 きのこスパゲティ 白和え プチシュー 青菜の味噌汁 メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕 136kcal - 610kcal		ごはん シーフードフライ 青梗菜ときのこの炒り煮 野菜とチキンの味噌マヨ和え みかん 水菜の味噌汁 メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕 136kcal - 547kcal		ごはん ビーフシチュー 春巻き オクラのもずく和え よもぎ大福 かぶのコンソメスープ メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕 136kcal - 562kcal		ごはん 豆腐ハンバーグ 大豆五目煮 卵入りマカロニサラダ オレンジ つみれの味噌汁 メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕 136kcal - 642kcal		ごはん 本格ビビンバ(鶏) 豆腐のふんわり天 畑のお肉大豆ミート入りひじき煮 水まんじゅう 大根の吸物 メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕 136kcal - 589kcal	
16日 [水]		17日 [木]		18日 [金]		19日 [土]		20日 [日]	
ごはん 白身魚のベベロンチーノ風味 パプリカときのこのソテー ミモザサラダ ベルギーワッフル 厚揚げの味噌汁 メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕 136kcal - 552kcal		ごはん 豚肉の塩麹漬 厚揚げの肉みそがけ きのこゆず酢和え わらびもち 麩の吸物 メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕 136kcal - 588kcal		ごはん 魚介たっぷりシーフードカレー 芋とウィンナの炒め物 春雨サラダ ようかん 人参のコンソメスープ メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕 136kcal - 574kcal		ごはん 野菜ときのこのハンバーグ(鶏) 大豆ペペロンチーノ ツナわかめ 和のパンケーキ にらの味噌汁 メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕 136kcal - 596kcal		ごはん 海老カツ ほうれん草ソテー やわらかれんこんサラダ プチシュー 小松菜の味噌汁 メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕 136kcal - 542kcal	
21日 [月] (祝日)		22日 [火]		23日 [水]		24日 [木]		25日 [金]	
ごはん 鶏肉の南蛮漬(揚) シューマイ 切干大根の煮物 みかん キャベツの中華スープ メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕 136kcal - 612kcal		ごはん(ふりかけ) 赤魚の辛子マヨネーズ かまぼこと大豆の山椒煮 かぶとブロッコリーのサラダ よもぎ大福 じゃが芋の味噌汁 メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕 136kcal - 570kcal		ごはん チキンステーキレモン風味 大根のカレー炒め トマトとコーンのサラダ マンゴープリン 玉子の味噌汁 メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕 136kcal - 655kcal		ごはん ぶりの生姜はちみつソース 梅あんシューマイ ゴーヤサラダ ぶどう きのこの味噌汁 メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕 136kcal - 621kcal		ごはん 豚と春雨のオイスターソース炒め がんもの含め煮 白きくらげ梅和え フルーツミックス なめこの味噌汁 メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕 136kcal - 560kcal	
26日 [土]		27日 [日]		28日 [月]		29日 [火]		30日 [水]	
ごはん 豆腐ハンバーグ舞茸あん 南瓜の薄葛煮 しめじと白菜のめかぶ和え 杏仁豆腐 大根の味噌汁 メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕 136kcal - 516kcal		ごはん 白菜と豚肉のマーボー豆腐 春巻き カリフラワーと鶏肉の粒マスタードサラダ 大学芋 にらの中華スープ メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕 136kcal - 592kcal		ゆかりごはん 青森風おでん からあげ(鶏) 胡瓜とかまぼこの和え物 黄桃スライス きのこの吸物 メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕 136kcal - 520kcal		ごはん キャベツと牛肉のオイスターソース炒め じゃがいもの明太風味 ほうれん草とかまぼこの和え物 まんじゅう もやしの味噌汁 メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕 136kcal - 604kcal		ごはん さばのカレーマヨ焼 枝豆天の煮物 きくらげと胡瓜の和え物 フルーツゼリー 高野豆腐の味噌汁 メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕 136kcal - 567kcal	
31日 [木]									
ごはん 野菜のクリームシチュー(鶏) メンチカツ なめこの和え物 オレンジ 玉ねぎのコンソメスープ メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕 136kcal - 540kcal									

1食あたり標準栄養量 / エネルギー600kcal 脂質8.5g タンパク質25.0g 塩分3.5g以下

食形態によっては、調理工程の都合上 食材を変更することもあります。

今月のメイン変更は
魚
ハンバーグ
コロッケです。
変更の際は、各日付に○印を
つけてください。

認知症を遠ざける食材に
マーク: ①
つけています。脳の活性
化や抗酸化作用により、
若さを保つことができ
ると言われています

ホームページはこちら

～骨取り魚について～
仕入先より骨取り魚を納品しておりますが、ごくまれに取り残しがある場合がございます。
細心の注意を払っておりますが何卒ご容赦くださいますようお願い申し上げます。

※献立は、食材の仕入れ状況により、お断り無く変更することもありますのでご了承ください。
※食材の発注等の都合により、配達の日取り・追加等の変更は、前日の午後3時までにお願いたします。(当日の取り消しは有料になります)
※お届けしております昼食は、午後2時までに召し上がり下さい。食中毒の原因になりますので残ったお食事は必ず処分してください。
ご意見等がございましたら、ご記入の上、配達員へお渡し下さい。

*メインのお料理は変更可能です。※ムース・ミキサーの方は変更できません。
(メインのお料理とは「ごはん」のすぐ下の料理名のことです)
魚・(旬数月天津卵焼、旬数月ハンバーグ)・コロッケ
からお選びください。
※お断りは前日午後3時までで受け付けます。

令和7年7月 〔夕食〕

お名前

港・墨・中・谷・江戸・葛・江東 備みやこ食品

No. コース

電話03-3619-3612

FAX03-3617-3810



		1日〔火〕	2日〔水〕	3日〔木〕	4日〔金〕	5日〔土〕
		菜めし 煮込みおでん 白菜と海老のクリーム和え キムチもやし ようかん つみれのすまし汁 メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕 17kcal - 550kcal	ごはん 昔ながらのカレー(豚) 野菜コロッケ 切り干し大根の煮物 和のパンケーキ 玉ねぎの吸物 メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕 17kcal - 592kcal	ごはん 梅入り生姜焼き(豚) 冬瓜と山菜の炊き合せ マカロニサラダ プチシュー きのこのすまし汁 メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕 17kcal - 557kcal	ごはん ハンバーグとオムレツ(鶏) ひじきのきんぴら 中華春雨 みかん ほうれん草の吸物 メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕 17kcal - 536kcal	ごはん 牛肉と中華野菜のバターしょうゆ炒め 大根と厚揚げの葛あんかけ ビビンバ よもぎ大福 吉野汁 メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕 17kcal - 572kcal
6日〔日〕	7日〔月〕	8日〔火〕	9日〔水〕	10日〔木〕	11日〔金〕	12日〔土〕
ごはん 豆腐ハンバーグ 水菜とハムの香味和え 小松菜おひたし マンゴープリン ちくわの吸物 メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕 17kcal - 588kcal	ごはん(ふりかけ) 海老カツ ブロッコリーのカニあんかけ スパゲティサラダ ぶどう 高野豆腐のすまし汁 メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕 17kcal - 567kcal	ごはん とんかつ梅しそソース 焼き豆腐含め煮 きんぴらごぼう フルーツミックス とろろ昆布の吸物 メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕 17kcal - 589kcal	ごはん 白身魚のきのこあんかけ 野菜入りいかすり身天 ナムルもやし 杏仁豆腐 豚汁 メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕 17kcal - 546kcal	ごはん クリームシチュー(鶏) ほうれん草ソテー にんじんマリネ 大学芋 キャベツの吸物 メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕 17kcal - 516kcal	ごはん 肉豆腐(牛) 里芋の青のり風味 ポテトサラダ 黄桃スライス 大根の吸物 メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕 17kcal - 587kcal	ごはん 豚にら玉(卵) 南瓜のゆず煮 ひじき煮 まんじゅう 春雨の中華スープ メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕 17kcal - 633kcal
13日〔日〕	14日〔月〕	15日〔火〕	16日〔水〕	17日〔木〕	18日〔金〕	19日〔土〕
ごはん 白身魚の菜の花クリーム 茄子の肉味噌かけ きんぴられんこん フルーツゼリー キャベツのすまし汁 メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕 17kcal - 551kcal	ごはん すきやき(牛) 棒餃子 卵の花 マンゴープリン きのこの吸物 メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕 17kcal - 575kcal	ごはん ピーマンと豚肉の黒酢炒め 刻み昆布の炒め煮 ねぎ塩もやし ぶどう 豆腐の吸物 メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕 17kcal - 615kcal	ごはん 豆腐とカニカマの野菜あん 肉詰めナス なます フルーツミックス キャベツの吸物 メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕 17kcal - 498kcal	ごはん 鮭のトマトバターソース 巾着の炊き合せ キムチもやし 杏仁豆腐 白菜のすまし汁 メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕 17kcal - 557kcal	ごはん 蒸鶏のねぎソース こんにゃく生姜ソテー 中華春雨 大学芋 高野豆腐の吸物 メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕 17kcal - 553kcal	ごはん とんかつ(おろしポン酢だれ) 切り干し大根の炒め煮ゆず風味 マカロニサラダ 黄桃スライス 長ねぎの吸物 メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕 17kcal - 625kcal
20日〔日〕	21日〔月〕(祝日)	22日〔火〕	23日〔水〕	24日〔木〕	25日〔金〕	26日〔土〕
ごはん 豚肉と厚揚げのコチュジャン炒め カニクリームコロッケ ビビンバ まんじゅう 吉野汁 メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕 17kcal - 654kcal	ごはん 牛肉とトマトのキムチ煮 冬瓜大豆ミートマーボー 小松菜おひたし フルーツゼリー 麩の吸物 メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕 17kcal - 625kcal	ごはん 親子焼き(鶏・卵) メンマきんぴら スパゲティサラダ オレンジ ちくわのすまし汁 メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕 17kcal - 532kcal	ごはん えびマヨネーズソース 菜の花と大豆のあっさり炒め きんぴらごぼう 水まんじゅう わかめの中華スープ メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕 17kcal - 619kcal	ごはん 信州名物山賊焼き(揚げ鶏) もやしとピーマンのカレー炒め ナムルもやし ベルギーワッフル 大根のコンソメスープ メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕 17kcal - 603kcal	ごはん 魚の彩り天ぷら 白滝とエノキの梅煮 にんじんマリネ メイプルプチケーキ 切干大根のすまし汁 メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕 17kcal - 597kcal	ごはん 岐阜名物鶏ちゃん焼き(みそ味) とうもろこしの香ばし揚げ ポテトサラダ ようかん 厚揚げの吸物 メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕 17kcal - 630kcal
27日〔日〕	28日〔月〕	29日〔火〕	30日〔水〕	31日〔木〕	今月のメイン変更は 魚 天津卵 コロッケです。 変更の際は、各日付に○印をつけてください。 認知症を遠ざける食材に マークを つけています。脳の活性 化や抗酸化作用により、 若さを保つことができ ると言われています	
ごはん 白身魚のムニエルカレーソース さつま揚げの煮物 ひじき煮 和のパンケーキ 人参のコンソメスープ メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕 17kcal - 477kcal	ごはん 肉豆腐(豚) かに玉 きんぴられんこん プチシュー ほうれん草の吸物 メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕 17kcal - 570kcal	ごはん 赤魚と野菜の煮つけ ごぼうとおかか生姜のきんぴら 卵の花 みかん 麩のすまし汁 メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕 17kcal - 563kcal	ごはん チキンカツ南蛮 キャベツの和風トマト煮 ねぎ塩もやし わらびもち 大根の中華スープ メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕 17kcal - 590kcal	ごはん チンジャオロース(豚) 揚げ出し豆腐 なます マンゴープリン キャベツのすまし汁 メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕 17kcal - 667kcal		

1食あたり標準栄養量 / エネルギー600kcal 糖質85.0g タンパク質25.0g 塩分3.5g以下

※献立は、食材の仕入れ状況により、お断り無く変更することもありますのでご了承ください。
 ※食材の発注等の都合により、配達取り消し・追加等の変更は、前日の午後3時までにお願いいたします。(当日の取り消しは有料になります)
 ※お届けしております夕食は、午後7時までにお願いいたします。食中毒の原因になりますので残ったお食事は必ず処分してください。
 ご意見等がございましたら、ご記入の上、配達員へお渡し下さい。

食形態によっては、調理工程の都合上、食材を変更することもあります。

*メインのお料理は変更可能です。※ムース・ミキサーの方は変更できません。
 (メインのお料理とは「ごはん」のすぐ下の料理名のことです)
 魚・(旬毎月天津卵・偶数月ハンバーグ)・コロッケ
 からお選びください。
 変更は前日午後3時まで受け付けます。

～骨取り魚について～
 仕入先より骨取り魚を納品しておりますが、ごくまれに取り残しがある場合がございます。
 細心の注意を払っておりますが何卒ご容赦くださいますようお願い申し上げます。

ホームページはこちら



2025

2025

氏名



朝食のキャンセル・申込締切は

お届日2日前、午後3時

總局中於江戶及江蘇

※ご注文は、召し上がる日ではなく「お届け日」お伝えください。

食べたい時だけの申込可。お届け希望日に○をつけ配達員にお渡しください カレンダー表記の日付がお届け日になりますのでご注意ください

献立は仕入れ状況によりお断りなく変更することもありますのでご了承ください。

アイス飲物始めました

★ワンポット一容器に500mlの水と氷をティーバックに入れ1時間ほどで出来上がり

★スティック→カップにスティック1本とお湯を半分入れかき混ぜる。氷を5-6個入れて出来上がり