

令和7年11月

〔昼食〕

お名前

港・墨・千・中・台・江戸・葛・江東 (株)みやこ食品

様 No

コース

電話03-3619-3612
FAX03-3617-3810

メイン変更は

・魚

奇数月:天津卵

偶数月: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。

追加
の場合

29日(日)

追加の場合

マル○印を
つけてくだ
さい

キャンセル
の場合

29日(日)

キャンセルの場合

バツ×印を
つけてくだ
さい

メイン
変更の
場合

29日(日)

メイン変更の場合

マル○印を
つけてくだ
さい

※ご記入後、配達員にお渡しください

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

1日(土)

ごはん
赤魚ごまだれ焼き

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〕

エネルギー 570kcal

2日(日)	3日(月) (祝日)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)
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〕 エネルギー 655kcal	ごはん ぶりの照焼き 梅あんシューマイ さつまいもサラダ ぶどう きのこの味噌汁 メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕 エネルギー 621kcal	ごはん 豚と春雨の和風炒め 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〕 エネルギー 553kcal	ごはん めばるの舞茸蒸し焼き 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〕 エネルギー 516kcal	ごはん 白菜と豚肉のマーボー厚揚げ (新) 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〕 エネルギー 592kcal	五目ごはん 青森風おでん (限定) ツナマヨフライ 胡瓜とかまぼこの酢の物 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〕 エネルギー 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 ほうれん草とかにかまの和え物 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〕 エネルギー 604kcal
9日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)
ごはん さばの信州味噌漬け 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〕 エネルギー 567kcal	ごはん 冬野菜のクリームシチュー(鶏) サーモンマヨフライ (限定) 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〕 エネルギー 540kcal	ごはん 豚薄切り肉の酢豚風 ひじきの煮物 レタスサラダ 水まんじゅう じゃが芋の味噌汁 メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕 エネルギー 650kcal	ごはん 豚肉のトマトソース じゃが芋とほうれん草のグラタン 大根のゆかり和え ベルギーワッフル ちくわの味噌汁 メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕 エネルギー 564kcal	ごはん チキンと野菜のバジル風味 キャベツとやわらか筍の炒め煮 里芋ポテサラ くずもち紅はるか (限定) メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕 エネルギー 655kcal	ごはん 牛肉とキムチとろとたまごかけ (新) 高野豆腐の炊き合わせ 蒸し鶏と香り野菜のサラダ ようかん とろろ昆布の吸物 メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕 エネルギー 569kcal	ごはん 福岡名物水炊き風煮物(鶏) 高菜入り焼うどん 明太ポテトサラダ 和のパンケーキ なめこの味噌汁 メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕 エネルギー 594kcal
16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)
ごはん 鶏唐揚げネギソース 小松菜卵炒め 中華風冷奴 ブチシュー コーンの中華スープ メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕 エネルギー 608kcal	ごはん ミートボールの和風きのこあん(鶏) (新) ナスのそぼろ煮(鶏) 塩だれ和風サラダ みかん 大根の味噌汁 メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕 エネルギー 589kcal	菜めし 肉豆腐(牛) えびぎょうざ キャベツとツナのポン酢和え よもぎ大福 若布の味噌汁 メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕 エネルギー 621kcal	ごはん 親子焼き(鶏・卵) 銀杏と筍の煮物 白和え マンゴープリン 水菜の味噌汁 メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕 エネルギー 581kcal	ごはん 大豆と豚ひき肉味噌炒め (新) ブロッコリーとカリフラワーのカニあん (限定) 小海老の梅風味サラダ ぶどう ベーコンのコンソメスープ メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕 エネルギー 589kcal	ごはん 北海道名物鮭のチャンちゃん焼 (限定) コーンコロッケ 海草サラダ フルーツミックス 白菜の味噌汁 メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕 エネルギー 575kcal	ごはん ホイコーロー(豚) イカ磯辺カツ お豆と切干大根のサラダ 杏仁豆腐 大根の味噌汁 メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕 エネルギー 631kcal
23日(日)	24日(月) (祝日)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)
ごはん 魚と野菜の天ぷら 厚揚げとナスの胡麻味噌和え 小松菜としめじのお浸し 大学芋 かまぼこの味噌汁 メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕 エネルギー 593kcal	ごはん 海鮮八宝菜 シューマイ かぶの高菜生姜和え 黄桃スライス 春雨の中華スープ メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕 エネルギー 543kcal	ごはん 紅ズワイガニ入りクリームコロッケ 春雨と挽肉の炒め物(牛豚) ささがきごぼうと厚揚げのサラダ (限定) 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〕 エネルギー 672kcal	ごはん 牛肉とピーマンの塩だれ炒め (新) 豆腐しんじょうの炊き合わせ ナムル フルーツゼリー 麩の吸物 メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕 エネルギー 602kcal	ごはん シーフードフライ かまぼこと大豆の山椒煮 (限定) 切干大根とえのきのさっぱり和え オレンジ つみれの味噌汁 メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕 エネルギー 584kcal	ごはん 回鍋肉(豚) (新) シャキシャキごぼう天の煮物 (限定) 青菜となめこのゆず和え 水まんじゅう きのこの味噌汁 メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕 エネルギー 614kcal	ごはん エビチリ 高野豆腐の炒り煮(卵) めかぶのポン酢和え 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〕 エネルギー 543kcal
30日(日)	ごはん 長崎名物浦上そば(豚) 青じそ風味のじゃが芋煮 揚げ茄子の大根卸しかけ くずもち紅はるか (限定) わかめの味噌汁 メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕 エネルギー 614kcal					

減塩食は
味噌汁無しです。
1食あたり
塩分2.3g
で提供しています。

ご意見等ございましたら、ご記入の上配達員へお渡しください

～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。

*メインの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。

(メインの料理とは「ごはん」のすぐ下の料理名のことです)

魚・(奇数月天津卵、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時まで受付です。

刻み食・ムース食・ミキサー食では、調理工程の都合上 食材を変更することもあります。



ホームページはこちら

※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、配達のお断り、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。(当日のお断りは有料になります)
※お届けしております昼食は、午後2時までに配達し上げ下さい。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。

令和7年11月

〔夕食〕

お名前

様 No.

コース

減塩食は
味噌汁無しです。
1食あたり
塩分2.3g
で提供しています。

追加
の場合
マル印を
つけてく
ださい

キャンセル
の場合
バツ印を
つけてく
ださい

メイン
変更の
場合
希望の料理
にマル印
をつけて

29日(日)
ごはん
太刀魚の刺身あんかけ
梅干しとごまの炒め物
マンゴープリン
きのこの味噌汁
大根のコンソメスープ
I補給 - 532kcal

メイン変更は
・魚
奇数月:天津卵
偶数月:ハンバーグ
・コロケです。
変更の際は、各日付に○印を
つけてください。

※ご記入後、配達員にお渡しください

2日(日)	3日(月) (祝日)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)
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 里芋ポテサラ 水まんじゅう わかめの中華スープ メイン変更→〔魚・天津卵・コロケ〕 I補給 - 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 おくらとみょうがのごま醤油和え 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・コロケ〕 I補給 - 603kcal	ごはん 魚の彩り天ぷら 白滝とエノキの梅煮 ひじきとツナのサラダ くずもち紅はるか 切干大根の味噌汁 メイン変更→〔魚・天津卵・コロケ〕 I補給 - 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 梅風味スパゲティサラダ ようかん 厚揚げの味噌汁 メイン変更→〔魚・天津卵・コロケ〕 I補給 - 630kcal	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 旬ねぎ塩ベッパースラダ 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・コロケ〕 I補給 - 477kcal	ごはん 肉豆腐(豚) かに玉 春雨サラダ ブチシュー ほうれん草の味噌汁 メイン変更→〔魚・天津卵・コロケ〕 I補給 - 570kcal	ごはん めばると野菜の煮つけ ごぼうと梅生姜のきんぴら 切干大根の煮物 みかん 麩の味噌汁 メイン変更→〔魚・天津卵・コロケ〕 I補給 - 563kcal
9日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)
ごはん チキンカツ南蛮 キャベツの和風トマト煮 ミモザサラダ よもぎ大福 大根の中華スープ メイン変更→〔魚・天津卵・コロケ〕 I補給 - 590kcal	ごはん チンジャオロース(豚) 揚げ出し豆腐 めかぶのおかか和え マンゴープリン キャベツの味噌汁 メイン変更→〔魚・天津卵・コロケ〕 I補給 - 667kcal	ごはん 鶏の梅しそ照焼き 野菜炒め 大豆とブロッコリーのオマケサラダ ぶどう 椎茸の味噌汁 メイン変更→〔魚・天津卵・コロケ〕 I補給 - 638kcal	ごはん 厚揚げと鶏肉の炊き合わせ 白菜とマロニーの炒め物 ほうれん草とイカの酢味噌和え フルーツミックス 玉子の味噌汁 メイン変更→〔魚・天津卵・コロケ〕 I補給 - 546kcal	ごはん 豚すき煮 レモン香る愛媛県産真鯛カツ たまねぎとツナのサラダ 杏仁豆腐 きのこの味噌汁 メイン変更→〔魚・天津卵・コロケ〕 I補給 - 599kcal	ゆかりごはん 海鮮フライ ポトフ 中華くらげの和え物 大学芋 きぬさやの味噌汁 メイン変更→〔魚・天津卵・コロケ〕 I補給 - 586kcal	ごはん すきやき(牛) きのこ高野豆腐の炒め煮 山菜生姜和え 黄桃スライス ごぼうの味噌汁 メイン変更→〔魚・天津卵・コロケ〕 I補給 - 526kcal
16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)
ごはん 豚肉のハヤシソース 三角揚げの和風タルタルソース添え なめ茸野菜和え まんじゅう じゃが芋のコンソメスープ メイン変更→〔魚・天津卵・コロケ〕 I補給 - 613kcal	ごはん キャベツメンチ 小松菜とエビの炒り煮 春雨サラダ フルーツあんみつ 油揚げの味噌汁 メイン変更→〔魚・天津卵・コロケ〕 I補給 - 610kcal	ごはん さばのみぞれ煮 五目巾着の煮付け 大根柚子風味和え オレンジ ほうれん草の味噌汁 メイン変更→〔魚・天津卵・コロケ〕 I補給 - 544kcal	ごはん 筑前煮(鶏) 肉詰めピーマンフライ イカと野菜のサラダ 水まんじゅう 青菜の味噌汁 メイン変更→〔魚・天津卵・コロケ〕 I補給 - 623kcal	ごはん 牛肉と大根の煮物 海老春巻き マロニーの五目和え ベルギーワッフル 高野豆腐の吸物 メイン変更→〔魚・天津卵・コロケ〕 I補給 - 612kcal	ごはん 豚肉のおろしソース 茄子の炒め物 こんにゃくサラダ くずもち紅はるか じゃが芋の味噌汁 メイン変更→〔魚・天津卵・コロケ〕 I補給 - 608kcal	ごはん 肉じゃが(牛) 麻婆春雨 ひじき煮 ようかん 吉野汁 メイン変更→〔魚・天津卵・コロケ〕 I補給 - 598kcal
23日(日)	24日(月) (祝日)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)
ごはん 豚肉と野菜のたまねぎ風味 千草玉子とじ 南瓜とマカロニのサラダ 和のパンケーキ 大根の味噌汁 メイン変更→〔魚・天津卵・コロケ〕 I補給 - 606kcal	ごはん(ふりかけ) ぶり大根 カニコロケ ほうれん草のツナサラダ ブチシュー きのこの味噌汁 メイン変更→〔魚・天津卵・コロケ〕 I補給 - 639kcal	ごはん つくね大葉巻きハンバーグ 本鮭のメンチカツ タラモサラダ(じゃが芋とたらこ) みかん 人参のコンソメスープ メイン変更→〔魚・天津卵・コロケ〕 I補給 - 640kcal	ごはん 白身魚唐揚げ黒酢ソース 和風きのこスパゲティ キムチもやしとごま昆布和え よもぎ大福 ほうれん草の味噌汁 メイン変更→〔魚・天津卵・コロケ〕 I補給 - 534kcal	ごはん 豚玉とじ 筍とピリ辛玉ねぎ天の煮付け チキンときゅうりのサラダ マンゴープリン 吉野汁 メイン変更→〔魚・天津卵・コロケ〕 I補給 - 585kcal	ごはん 鶏カツのデミソース エビとシソの実山菜和え 春菊とごぼうの甘辛和え ぶどう 大根の味噌汁 メイン変更→〔魚・天津卵・コロケ〕 I補給 - 555kcal	ごはん 三重県伊勢名物鶏のから揚げ玉子とじ 青梗菜ときこの炒り煮 ザーサイとネギのサラダ フルーツミックス オクラの味噌汁 メイン変更→〔魚・天津卵・コロケ〕 I補給 - 610kcal
30日(日)	ごはん 赤魚の煮付け 焼きピーマン 豚しゃぶサラダ 杏仁豆腐 とろろ昆布の吸物 メイン変更→〔魚・天津卵・コロケ〕 I補給 - 551kcal 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 とされています					

ご意見等ございましたら、ご記入の上配達員へお渡しください

～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。

*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。

(メインの料理とは「ごはん」のすぐ下の料理名のことで)

魚・(奇数月天津卵焼、偶数月ハンバーグ)・コロケ 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。

刻み食・ムース食・ミキサー食では、調理工程の都合上 食材を変更することもございます。



ホームページはこちら

*前日の夕食と一緒に届けます(要申込)
(税込み330円)
2025

11月朝食献立表



朝食のキャンセル・申込締切は
お届日2日前、午後3時

氏名

船橋中央江戸基江町

日	月	火	水	木	金	土
						01
						しっとりバターブレッド・スナックスディック
						野菜サラダ
						ワンポット緑茶
02	03 文化の日	04	05	06	07	08
ロイヤルブレッドサンドイッチ(ピーナツバター)	シュガートースト・レーズンシュガートースト	プチメロンパン・チーズロール	クロワッサン(いちごジャム)たまごぱん	りんごデニッシュ・もっちパン	ルヴァンバターロール・レーズンロールマーガリン入り	チーズ蒸しパン
ツナマヨ	ポテトサラダ	QBチーズ、ワインナ	トマト	マカロニサラダ	玉子サラダ	バナナ
わかめスープ	ワンポットウーロン茶	ワンポットジャスミン茶	コーンスープ	ワンポット緑茶	わかめスープ	ワンポットウーロン茶
09	10	11	12	13	14	15
ルヴァンたまごロールツナロール	お手軽ホットロール・(ピーナツバター)	甘食・しっとりバターブレッド	ミニクロワッサン(イチごジャム・マーガリン)	マーラーカオ	十勝バターブレッド・粒あんデニッシュ	シュガーロール・レーズンゴールド
野菜サラダ	玉子サラダ	ポテトサラダ	トマト	バナナ	マカロニサラダ	QBチーズ、ワインナ
ワンポットジャスミン茶	コーンスープ	ワンポット緑茶	わかめスープ	ワンポットウーロン茶	ワンポットジャスミン茶	コーンスープ
16	17	18	19	20	21	22
しっとりバターブレッド・スナックスディック	ロイヤルブレッドサンドイッチ(ピーナツバター)	シュガートースト・レーズンシュガートースト	プチメロンパン・チーズロール	クロワッサン(いちごジャム)たまごぱん	りんごデニッシュ・もっちパン	ルヴァンバターロール・レーズンロールマーガリン入り
野菜サラダ	ツナマヨ	ポテトサラダ	QBチーズ、ワインナ	トマト	マカロニサラダ	玉子サラダ
ワンポット緑茶	わかめスープ	ワンポットウーロン茶	ワンポットジャスミン茶	コーンスープ	ワンポット緑茶	わかめスープ
23 勤労感謝の日	24 振替休日	25	26	27	28	29
チーズ蒸しパン	ルヴァンたまごロールツナロール	お手軽ホットロール・(ピーナツバター)	甘食・しっとりバターブレッド	ミニクロワッサン(イチごジャム・マーガリン)	マーラーカオ	十勝バターブレッド・粒あんデニッシュ
バナナ	野菜サラダ	玉子サラダ	ポテトサラダ	トマト	バナナ	マカロニサラダ
ワンポットウーロン茶	ワンポットジャスミン茶	コーンスープ	ワンポット緑茶	わかめスープ	ワンポットウーロン茶	ワンポットジャスミン茶
30			※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。			
シュガーロール・レーズンゴールド						
QBチーズ、ワインナ						
コーンスープ	アイス飲料始めました ★ワンポット→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					