

御膳コース献立表

点線で囲っているメニューは、サラダ・和え物類です。
取り外してから温めてください。

1月5日(月)	1月6日(火)	1月7日(水)	1月8日(木)	1月9日(金)
◆栄養士のちょっとひとこと◆	◆栄養士のちょっとひとこと◆	◆栄養士のちょっとひとこと◆	◆栄養士のちょっとひとこと◆	◆栄養士のちょっとひとこと◆
配達はお休みです	切干大根は、カルシウム、カリウム、鉄分、食物繊維などが豊富で、生の大根に比べて栄養が凝縮されています。	つくねには、玉ねぎや人参などの野菜を刻んで加えた、いろいろもよい和風のあんかけをかけた。あんを絡めながらお召し上がりください。	柚子胡椒(ゆずこしょう)は、柚子の皮、唐辛子、塩をすり混ぜて作られる、九州発祥の風味豊かな和風調味料で、香りの良い柚子と唐辛子のピリッとした辛さが特徴です。	トマトに含まれるリコピンは加熱したり、油と一緒に摂取することで吸収率がアップするそうです。
今年もよろしく お願ひます 	ミートオムレツ・デミソース(卵、小麦) ちゃんぽん風炒め(乳成分、小麦、えび) 切干大根の煮物(小麦) 茄子の薬味ポン酢(小麦) タラモサラダ(卵、乳成分、小麦) にんにくの芽のカレー風味炒め(小麦) チキンナゲット(小麦) 菜の花の白だし和え(小麦) 黒豆の甘煮(小麦)	さわらのみそ焼き(小麦) つくねの和風生姜あん(卵、乳成分、小麦) がんもの含め煮(小麦) 小松菜のオイスター炒め(卵、小麦) キャベツのピリ辛ごま和え(卵、小麦) かぼちゃサラダ(卵、乳成分、小麦) 豆腐とわかめのポン酢和え(小麦) ブロッコリーのガーリック炒め(小麦) お漬物(小麦)	ぶりのバター風味焼き(乳成分、小麦) 豚肉の柚子胡椒風味炒め(小麦) ひじきの五目煮(小麦) 里芋の煮っころがし(小麦) もやしとメンマのナムル(小麦) いんげんの煮びたし(小麦) かに風味サラダ(卵、乳成分、小麦、えび、かに) 根菜の温野菜サラダ・しょうがクリーミードレッシング(卵、小麦) お漬物	肉団子と野菜のトマト鍋風(卵、乳成分、小麦) ミニメンチカツ(乳成分、小麦) ニラのにんにくみそ炒め(小麦) ほうれん草のごま和え(小麦) マカロニサラダ(卵、乳成分、小麦) ふきの煮物(小麦) 人参のはちみつレモン和え 鮭フレーク
ご意見をお聞かせください	ご意見をお聞かせください	ご意見をお聞かせください	ご意見をお聞かせください	ご意見をお聞かせください
エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 炭水化物 g 食塩相当量 g	エネルギー 486 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 28.3 g 炭水化物 43.7 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 459 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 26.7 g 炭水化物 31.5 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 498 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 32.8 g 炭水化物 29.2 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 482 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 27.6 g 炭水化物 43.5 g 食塩相当量 3.2 g

※ () 内はアレルギー表示義務 8 品目に含まれる物です。【卵、乳成分、小麦、そば、落花生、えび、かに、くるみ】

※使用しているハム、ベーコン、ウインナーには発色剤を使用しています。

※電子レンジでの加熱は、500Wの場合1分30秒、700Wの場合は1分20秒を目安に温めてください。

※赤のチェックカップ(点線のメニュー)と小袋のタレ(☆印)は取り外してから温めてください

※栄養表示は献立作成時の計算値であり、お届けの食事とは多少前後する場合があります。

※原材料入荷時の都合により、急きょ献立内容が変更となる場合もありますので、ご了承ください。

※【ご注意ください】骨取り魚原料を使用しておりますが、稀に小骨が残っている場合がございます

※【ご注意ください】大きさや硬さで食べ難いと感じる食材がございましたら小さくしてからお召し上がりください

献立表は
ホーム
ページでも
確認頂けます

生協の
ク食宅配サービス

☎ 0120-058-141

おかずコース献立表

点線で囲っているメニューは、サラダ・和え物類です。
取り外してから温めてください。

1月5日(月)	1月6日(火)	1月7日(水)	1月8日(木)	1月9日(金)
◆栄養士のちょっとひとこと◆	◆栄養士のちょっとひとこと◆	◆栄養士のちょっとひとこと◆	◆栄養士のちょっとひとこと◆	◆栄養士のちょっとひとこと◆
配達はお休みです	菜の花の旬は1~3月と言われて います。ほろ苦い味わいが特徴 の野菜です。	ミートオムレツにはデミソースを かけて仕上げました。ぜひ、ソー スを絡めてお召し上がりくださ い。	プルコギとは、韓国の代表的な 肉料理で、「プル(火)」と 「コギ(肉)」を意味している そうです。	アジフライはお好みでご家庭に ある調味料をかけてお召し上が りください。
今年もよろしく お願ひます 	照り焼きハンバーグ (卵、乳成分、小麦) 竹の子とこんにゃくの煮物 (小麦) 菜の花のにんにく塩炒め (小麦) 厚焼き玉子 (卵、小麦) ごぼうとナッツのサラダ (卵、乳成分、小麦) 黒豆の甘煮 (小麦)	ミートオムレツ ・デミソース (卵、乳成分、小麦) 蒸し鶏とポテトのスパイシー炒め (小麦) 大根とツナの炒め煮 (小麦) 小松菜とコーンのめんつゆ和え (小麦) マカロニサラダ (卵、乳成分、小麦) お漬物	豚肉と野菜のプルコギ風 (小麦) 里芋入り根菜の煮物 (小麦) ハムソースステーキ (小麦) 青菜のごま油風味和え (小麦) キャベツのマヨサラダ (卵、小麦) お漬物 (小麦)	アジフライ (小麦) 山菜の煮物(小麦) チンゲン菜のバター醤油風炒め (乳成分、小麦) 茄子のイタリアンサラダ (小麦) チキンナゲット ・ハニーマスタードソース (小麦) かぼちゃサラダ (卵、乳成分、小麦) きのこの佃煮(小麦)
	ご意見をお聞かせください	ご意見をお聞かせください	ご意見をお聞かせください	ご意見をお聞かせください
エネルギー kcal	エネルギー 442 kcal	エネルギー 422 kcal	エネルギー 417 kcal	エネルギー 439 kcal
たんぱく質 g	たんぱく質 18.3 g	たんぱく質 12.4 g	たんぱく質 14.6 g	たんぱく質 12.9 g
脂質 g	脂質 24.3 g	脂質 24.7 g	脂質 24.8 g	脂質 28.3 g
炭水化物 g	炭水化物 39.3 g	炭水化物 39.3 g	炭水化物 35.2 g	炭水化物 32.5 g
食塩相当量 g	食塩相当量 3.4 g	食塩相当量 4.1 g	食塩相当量 2.9 g	食塩相当量 3.0 g

※ () 内はアレルギー表示義務8品目に含まれる物です。【卵、乳成分、小麦、そば、落花生、えび、かに、くるみ】

※使用しているハム、ベーコン、ウインナーには発色剤を使用しています。

※電子レンジでの加熱は、500Wの場合1分30秒、700Wの場合は1分20秒を目安に温めてください。

※赤のチェックカップ(点線のメニュー)と小袋のタレ(☆印)は取り外してから温めてください

※栄養表示は献立作成時の計算値であり、お届けの食事とは多少前後する場合があります。

※原材料入荷時の都合により、急きょ献立内容が変更となる場合もありますので、ご了承ください。

※【ご注意ください】骨取り魚原料を使用しておりますが、稀に小骨が残っている場合がございます

※【ご注意ください】大きさや硬さで食べ難いと感じる食材がございましたら小さくしてからお召し上がりください

献立表は
ホーム
ページでも
確認頂けます

生協の
ク食宅配サービス
☎ 0120-058-141

ミニおかずコース献立表

点線で囲っているメニューは、サラダ・和え物類です。
取り外してから温めてください。

1月5日(月)	1月6日(火)	1月7日(水)	1月8日(木)	1月9日(金)
◆栄養士のちょっとひとこと◆	◆栄養士のちょっとひとこと◆	◆栄養士のちょっとひとこと◆	◆栄養士のちょっとひとこと◆	◆栄養士のちょっとひとこと◆
配達はお休みです	トマトに含まれるリコピンは加熱したり、油と一緒に摂取することで吸収率がアップするそうです。	八幡巻は現在の京都府八幡市の郷土料理が発展したものとも言われています。	白身フライはお好みでご家庭にある調味料をかけてお召し上がりください。	肉団子には野菜の入った甘酢あんをかけて仕上げました。ぜひ、あんを絡めてお召し上がりください。
今年もよろしく お願ひします 	チキンステーキ 大根とさつま揚げの煮物 (卵、小麦) ブロッコリーのバター醤油風炒め (乳成分、小麦) 野菜のトマト煮 (乳成分) ポテトサラダ (卵、乳成分、小麦) 高菜油炒め (小麦)	ぶりの照り焼き (小麦) 金平ごぼう (小麦) いんげんの和風炒め (小麦) カリフラワーの明太マヨ和え (卵、小麦) 八幡巻 (小麦) 黒豆の甘煮 (小麦)	白身【タラ】フライ (小麦) 五目巾着煮 (小麦) 白菜の白湯炒め (小麦) 千草焼き (卵) ほうれん草のごま醤油和え (小麦) お漬物	肉団子・甘酢あん (卵、乳成分、小麦) 蒸し鶏ときのこの ガーリック炒め (小麦) 豆腐のかにかまあん (卵、小麦、えび、かに) キャベツのフレンチサラダ (卵) お漬物 (小麦)
ご意見をお聞かせください	ご意見をお聞かせください	ご意見をお聞かせください	ご意見をお聞かせください	ご意見をお聞かせください
エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 炭水化物 g 食塩相当量 g	エネルギー 289 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 18.0 g 炭水化物 21.6 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 330 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 18.4 g 炭水化物 26.8 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 301 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 18.6 g 炭水化物 22.4 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 289 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 12.8 g 炭水化物 29.4 g 食塩相当量 2.5 g

※ () 内はアレルギー表示義務8品目中含まれる物です。【卵、乳成分、小麦、そば、落花生、えび、かに、くるみ】

※使用しているハム、ベーコン、ウインナーには発色剤を使用しています。

※電子レンジでの加熱は、500Wの場合1分30秒、700Wの場合は1分20秒を目安に温めてください。

※赤のチェックカップ(点線のメニュー)と小袋のタレ(☆印)は取り外してから温めてください

※栄養表示は献立作成時の計算値であり、お届けの食事とは多少前後する場合があります。

※原材料入荷時の都合により、急きょ献立内容が変更となる場合もありますので、ご了承ください。

※【ご注意ください】骨取り魚原料を使用しておりますが、稀に小骨が残っている場合がございます

※【ご注意ください】大きさや硬さで食べ難いと感じる食材がございましたら小さくしてからお召し上がりください

献立表は
ホーム
ページでも
確認頂けます

生協の
ク食宅配サービス

☎ 0120-058-141

旬彩コース献立表

点線で囲っているメニューは、サラダ・和え物です。
取り外してから温めてください。

1月5日(月)	1月6日(火)	1月7日(水)	1月8日(木)	1月9日(金)
◆栄養士のちょっとひとこと◆	◆栄養士のちょっとひとこと◆	◆栄養士のちょっとひとこと◆	◆栄養士のちょっとひとこと◆	◆栄養士のちょっとひとこと◆
配達はお休みです	タンドリーチキンは、ヨーグルトと各種の香辛料に漬け込み、タンドールと呼ばれる円筒形の土窯で焼いたインド料理です。	小松菜には、カルシウム、鉄分、葉酸、ビタミンCなどの栄養が豊富に含まれています。豚肉と一緒に摂ることで鉄分の吸収率をアップさせます。	なすのピリ辛煮浸しは、豆板醤を入れてピリ辛に仕上げました。	じゃがマーボーは、ホクホクとしたじゃが芋にトロミの付いた麻婆あんので食べやすい一品となっています。
新年明けましておめでとうございます。今年も、美味しく安全なお食事をお届けできますよう職員一同、一丸となって頑張っています。今年もよろしくお願いいたします。  HAPPY NEW YEAR	ごはん タンドリーチキン (乳成分、小麦) もも缶 温野菜サラダ (卵、小麦) ほうれん草のバター醤油炒め (乳成分、小麦)	ごはん 豚肉と小松菜の生姜炒め (小麦) 豆のごま和えサラダ (小麦) 切干大根のナムル (卵、小麦、かに) キャベツと油揚げの煮物 (小麦)	ごはん サバの柚子こしょう焼 (卵、小麦) 漬物 ビーフンサラダ (卵、小麦) なすのピリ辛煮浸し (小麦)	ごはん サーモンフライ (小麦) かにクリームコロッケ (卵、乳成分、小麦、かに) 煮豆 じゃがマーボー (小麦、落花生) オクラのおかか和え (小麦)
ご意見をお聞かせください	ご意見をお聞かせください	ご意見をお聞かせください	ご意見をお聞かせください	ご意見をお聞かせください
エネルギー kcal	エネルギー 561 kcal	エネルギー 532 kcal	エネルギー 558 kcal	エネルギー 573 kcal
たんぱく質 g	たんぱく質 19.4 g	たんぱく質 15.4 g	たんぱく質 17.0 g	たんぱく質 14.3 g
脂質 g	脂質 22.6 g	脂質 21.8 g	脂質 22.6 g	脂質 14.9 g
炭水化物 g	炭水化物 69.2 g	炭水化物 70.9 g	炭水化物 69.4 g	炭水化物 95.6 g
食塩相当量 g	食塩相当量 1.6 g	食塩相当量 1.5 g	食塩相当量 2.5 g	食塩相当量 1.6 g

※魚は「骨」がある原料を使用しています。注意してお召し上がりください。

※「ピンク色カップ」(点線のメニュー)と「小袋のタレ」(☆印)は取り外してから温めてください。

※「ご注意ください」大きさと硬さで食べ難いと感じる食材がございましたら、小さくしてお召し上がりください。

※電子レンジでの加熱は、500Wの場合1分30秒、700Wの場合は1分10秒を目安に温めてください。不足の場合は10秒ずつ追加加熱し調整してください。

※()内はアレルギー表示義務8品目中含まれる物です。【卵、乳成分、小麦、そば、落花生、えび、かに、くるみ】

※使用しているハム、ベーコン、ウインナーには発色剤を使用しています。

※栄養表示は献立作成時の計算値であり、お届けの食事とは多少前後する場合があります。

※原材料入荷時の都合により、急きょ献立内容が変更となる場合もありますので、ご了承ください。

献立表は
ホームページでも
確認頂けます

生協の
食宅配サービス
☎0120-058-141

ご記入いただきましたご意見は今後のメニュー調整に活用させていただきます。
ご協力ありがとうございました。

彩華（さいか）コース献立表

点線で囲っているメニューは、サラダ・和え物です。
取り外してから温めてください。

1月5日(月)	1月6日(火)	1月7日(水)	1月8日(木)	1月9日(金)
◆栄養士のちょっとひとこと◆	◆栄養士のちょっとひとこと◆	◆栄養士のちょっとひとこと◆	◆栄養士のちょっとひとこと◆	◆栄養士のちょっとひとこと◆
配達はお休みです	タンドリーチキン、ヨーグルトと各種の香辛料に漬け込み、タンドールと呼ばれる円筒形の土窯で焼いたインド料理です。	小松菜には、カルシウム、鉄分、葉酸、ビタミンCなどの栄養が豊富に含まれています。豚肉と一緒に摂ることで鉄分の吸収率をアップさせます。	なすのピリ辛煮浸しは、豆板醤を入れてピリ辛に仕上げました。	じゃがマーボーは、ホクホクとしたじゃが芋にトロミの付いた麻婆あんので食べやすい一品となっています。
新年明けましておめでとうございます。今年も、美味しく安全なお食事をお届けできますよう職員一同、一丸となって頑張っています。今年もよろしくお願いいたします。  HAPPY NEW YEAR	魚介の クリームシチュー (卵、乳成分、小麦、えび) タンドリーチキン (乳成分、小麦) ほうれん草の バター醤油炒め (乳成分、小麦) かぼちゃのキッシュ (卵、小麦) 温野菜サラダ (卵、小麦)	豚肉と小松菜の 生姜炒め (小麦) アジの塩麹焼 (卵、乳成分、小麦) 豆のごま和えサラダ (小麦) マッシュさつま芋 (乳成分) 切干大根のナムル (卵、小麦、かに) キャベツと 油揚げの煮物 (小麦)	サバの 柚子こしょう焼 (卵、小麦) 厚揚げの五目炒め (小麦) マカロニサラダ (卵、乳成分、小麦) 漬物 ピーマンサラダ (卵、小麦) なすのピリ辛煮浸し (小麦)	鶏肉の梅しそ焼 (小麦) サーモンフライ (小麦) かにクリーム コロケ (卵、乳成分、小麦、かに) じゃがマーボー (小麦、落花生) かに玉 (卵、小麦、かに) オクラのおかか和え (小麦)
ご意見をお聞かせください	ご意見をお聞かせください	ご意見をお聞かせください	ご意見をお聞かせください	ご意見をお聞かせください
エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 炭水化物 g 食塩相当量 g	エネルギー 551 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 33.6 g 炭水化物 33.4 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 573 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 33.7 g 炭水化物 45.3 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 635 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 45.1 g 炭水化物 32.9 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 602 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 31.5 g 炭水化物 49.2 g 食塩相当量 4.1 g

※魚は「骨」がある原料を使用しています。注意してお召し上がりください。

※「ピンク色カップ」（点線のメニュー）と「小袋のタレ」（☆印）は取り外してから温めてください。

※「ご注意ください」大きさや硬さで食べ難いと感じる食材がございましたら、小さくしてお召し上がりください。

※電子レンジでの加熱は、500Wの場合1分30秒、700Wの場合は1分10秒を目安に温めてください。不足の場合は10秒ずつ追加加熱し調整してください。

※（ ）内はアレルギー表示義務8品目中含まれる物です。【卵、乳成分、小麦、そば、落花生、えび、かに、くるみ】

※使用しているハム、ベーコン、ウインナーには発色剤を使用しています。

※栄養表示は献立作成時の計算値であり、お届けの食事とは多少前後する場合があります。

※原材料入荷時の都合により、急きょ献立内容が変更となる場合もありますので、ご了承ください。

献立表は
ホームページでも
確認頂けます

生協の
ク食宅配サービス
☎0120-058-141

ご記入いただきましたご意見は今後のメニュー調整に活用させていただきます。
ご協力ありがとうございました。