

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12日(月)	1月13日(火)	1月14日(水)	1月15日(木)	1月16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	きのこや白滝には食物繊維が豊富に含まれています。食物繊維は「水溶性」と「不溶性」に分類され、それぞれバランスよく摂取することが大切です。	冬の定番の鍋料理にかかせない白菜ですが、寒い時期になると糖分を蓄えるため、夏の白菜に比べて甘みが強くなるといわれています。	ザーサイとは、中国原産のアブラナ科の野菜（からし菜の仲間）のこぶ状に膨らんだ茎の部分を塩漬けにした漬物です。コリコリとした独特の食感が特徴です。	あごだしの「あご」とは、九州北部から日本海側の地域で呼ばれている「トビウオ」の呼称です。
	ひき肉と野菜のカレー (乳成分、小麦) タラの香草パン粉焼き (乳成分、小麦) きのこ白滝の煮物 (小麦) 小松菜の玉子炒め (卵、乳成分、小麦) もやしの彩り炒め (小麦) さつまいもサラダ (卵、乳成分、小麦) パプリカの洋風甘酢和え なすの生姜風味 (小麦) 福神漬 (小麦)	チキンステーキトマトソース ・温野菜添え さつま揚げの煮物 (小麦) 青菜とごぼうのごま和え (小麦) 白菜のフレンチサラダ (卵) ミニハンバーグ (卵、乳成分、小麦) パジルとチーズのマカロニサラダ (卵、乳成分、小麦) 大根葉と油揚げの炒め煮 (小麦) お漬物	かに玉・黒酢あん (卵、小麦、かに) チヂミ (卵、小麦) 麻婆豆腐 (小麦) かぶの白湯煮 (小麦) なすと蒸し鶏のチリソース (小麦) 竹の子のオイスター炒め (小麦) ほうれん草のナムル (小麦) 春雨サラダ ザーサイの漬物 (小麦)	野菜かき揚げ (小麦) 鶏肉の漬け焼きあごだし風味 (卵、小麦) 竹の子とこんにゃくの煮物 (小麦) かぼちゃの甘煮 (小麦) ブロッコリーのシーザーサラダ (卵、乳成分、小麦) 大根の梅風味和え (小麦) キャベツのおかか和え (小麦) にんにくの芽のにんにく醤油炒め (小麦) 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 484 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 30.5 g 炭水化物 36.0 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 478 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 28.7 g 炭水化物 37.5 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 475 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 26.9 g 炭水化物 43.1 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 486 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 26.9 g 炭水化物 42.2 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
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12日(月)	1月13日(火)	1月14日(水)	1月15日(木)	1月16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	セロリは、サラダのほか、佃煮やマリネ、ピクルスとして食べたり、食材のくさみ消しにも使用されています。	回鍋肉の「回鍋」とは「鍋に戻す」という意味があり、一度調理した豚肉を鍋に戻すという調理工程に由来するそうです。	鶏肉は白だしを使ったたれに漬け込み、だしの風味がほんのり感じられる味付けに仕上げました。	昆布には食物繊維が含まれており、食物繊維には糖の消化吸收を遅くして急激な血糖上昇を抑える働きがあるといわれています。
	カレイの竜田揚げ・甘酢あん (小麦) 白菜のコンソメ煮 (乳成分、小麦) 厚揚げとピーマンのカレー風味炒め (小麦)	回鍋肉 (小麦) 点心二種盛り合わせ (乳成分、小麦) かぶの白湯煮 (小麦)	鶏肉のだし風味漬け焼き (卵、小麦) 金平ごぼう (小麦) 小松菜のピリ辛塩炒め (小麦)	さわらの西京焼き 刻み昆布の煮物 (小麦) キャベツのガーリック炒め (小麦) 枝豆と鮭フレークの 和風あんかけ豆腐 (小麦)
	いんげんの生姜和え (小麦)	春雨サラダ ほうれん草のナムル (小麦)	もやしの梅風味和え (小麦)	パプリカのだし風味ピクルス (小麦)
	タラモサラダ (卵、乳成分、小麦)	ザーサイの漬物 (小麦)	ブロッコリーとチーズのサラダ (乳成分、小麦)	れんこんとツナのマヨサラダ (卵、小麦)
	セロリの漬物 (小麦)		揚げボールのカレー風味煮 (卵、小麦)	お漬物
			きゅうりの佃煮 (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	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 437 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 24.9 g 炭水化物 38.1 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 425 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 29.5 g 炭水化物 25.2 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 446 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 30.0 g 炭水化物 24.1 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 415 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 26.6 g 炭水化物 26.3 g 食塩相当量 3.7 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

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12日(月)	1月13日(火)	1月14日(水)	1月15日(木)	1月16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	鶏肉は醤油とマヨネーズを使ったたれに漬け込みました。マヨネーズを加えることでしっとりとした食感に仕上げています。	人参のはちみつレモン和えは、はちみつとレモンの風味が、箸休めにもピッタリなおかずです。	棒棒鶏（バンバンジー）は、鶏肉を木製の棒でたたいてほぐしたことから、その名がついたと言われています。	切干大根は、乾燥させることで生の大根と比べ、甘みが増し、うま味と栄養価が凝縮されています。
	鶏肉の醤油マヨ焼き (卵、乳成分、小麦) 揚げボールとこんにゃくの煮物 (卵、小麦) 小松菜の和風炒め (小麦) もやしときゅうりのピリ辛中華和え (小麦) たまごサラダ (卵、乳成分、小麦) お漬物	メパルの七味焼き 根菜の金平 (小麦) 白菜の塩炒め (卵、乳成分、小麦) マカロニサラダ (卵、乳成分、小麦) 人参のはちみつレモン和え お漬物 (小麦)	豚肉と竹の子のオイスター炒め (小麦) かぶの白湯煮 (小麦) チンゲン菜の塩だれナムル (小麦) 棒棒鶏風 (卵、小麦) ザーサイの漬物 (小麦)	チキンカツ・温野菜添え (卵、小麦) 切干大根の煮物 (小麦) なすときのこのガーリック炒め (小麦) 菜の花の甘酒ドレッシング和え 生姜の佃煮 (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 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 323 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 19.3 g 炭水化物 20.5 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 288 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 15.4 g 炭水化物 27.4 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 282 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 18.7 g 炭水化物 15.0 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 321 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 17.7 g 炭水化物 30.0 g 食塩相当量 2.1 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

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12日(月)	1月13日(火)	1月14日(水)	1月15日(木)	1月16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	ひじきは、低カロリーで食物繊維、カルシウム、鉄分を豊富に含む食材です。たんぱく質と一緒に摂ることで吸収率が上がります。	淡泊な味わいのタラに酸味の効いた甘酢あんかけで、ボリュームある一品になります。	白滝といんげんの金平は、つるつとした白滝、シャキシャキ感あるいんげん、どちらの食感も楽しめます。	筑前煮にはいくつか呼び方があります。九州、特に福岡では“がめ煮”、それ以外の地域では“筑前煮”や“炒り鶏”とも呼ばれるそうです。
	ごはん 豚肉と大豆の トマト煮込み (小麦) 漬物	ごはん タラの甘酢あんかけ (卵、乳成分、小麦) タマゴマカロニサラダ (卵、乳成分、小麦)	コーンと 枝豆のごはん (乳成分) サバの白醤油焼 (乳成分、小麦) みかん缶	ごはん 筑前煮 (乳成分、小麦) 煮豆
	ひじきの ごまマヨサラダ (卵、小麦) ブロッコリーと ハムの塩炒め (卵、乳成分、小麦)	菜の花の辛子和え (小麦) 蓮根の塩麴煮 (乳成分、小麦)	カレーコロケ (小麦) 白滝と いんげんの金平 (小麦)	オクラとひじきの 生姜和え (卵、小麦) もやしの チンジャオロース風 (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 532 kcal	エネルギー 583 kcal	エネルギー 582 kcal	エネルギー 516 kcal
たんぱく質 g	たんぱく質 14.3 g	たんぱく質 18.8 g	たんぱく質 17.3 g	たんぱく質 19.5 g
脂質 g	脂質 24.1 g	脂質 18.7 g	脂質 23.4 g	脂質 15.5 g
炭水化物 g	炭水化物 66.7 g	炭水化物 85.2 g	炭水化物 74.1 g	炭水化物 73.6 g
食塩相当量 g	食塩相当量 1.7 g	食塩相当量 1.9 g	食塩相当量 2.7 g	食塩相当量 1.2 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
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12日(月)	1月13日(火)	1月14日(水)	1月15日(木)	1月16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	ひじきは、低カロリーで食物繊維、カルシウム、鉄分を豊富に含む食材です。たんぱく質と一緒に摂ることで吸収率が上がります。	淡泊な味わいのタラに酸味の効いた甘酢あんかけで、ボリュームある一品になります。	白滝といんげんの金平は、つるつとした白滝、シャキシャキ感あるいんげん、どちらの食感も楽しめます。	筑前煮にはいくつか呼び方があります。九州、特に福岡では“がめ煮”、それ以外の地域では“筑前煮”や“炒り鶏”とも呼ばれるそうです。
	豚肉と大豆の トマト煮込み (小麦) ブリの 黒こしょう照焼 (小麦) ひじきの ごまマヨサラダ (卵、小麦) のりじゃがコーン (乳成分) ブロッコリーと ハムの塩炒め (卵、乳成分、小麦)	タラの甘酢あんかけ (卵、乳成分、小麦) 鶏肉の味噌焼 (乳成分、小麦) タマゴマカロニサラダ (卵、乳成分、小麦) 煮豆 菜の花の辛子和え (小麦) 蓮根の塩麴煮 (乳成分、小麦)	豚にら玉 (卵、小麦) サバの白醤油焼 (乳成分、小麦) カリフラワーの 甘酢漬け (乳成分、小麦) カレーコロッケ (小麦) 白滝と いんげんの金平 (小麦)	赤魚のピリ辛焼 (小麦) 筑前煮 (乳成分、小麦) なす田楽 煮豆 オクラとひじきの 生姜和え (卵、小麦) もやしの チンジャオロース風 (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 512 kcal	エネルギー 627 kcal	エネルギー 637 kcal	エネルギー 543 kcal
たんぱく質 g	たんぱく質 23.2 g	たんぱく質 31.0 g	たんぱく質 24.8 g	たんぱく質 26.9 g
脂質 g	脂質 35.9 g	脂質 29.4 g	脂質 43.3 g	脂質 28.6 g
炭水化物 g	炭水化物 30.6 g	炭水化物 58.1 g	炭水化物 37.4 g	炭水化物 43.0 g
食塩相当量 g	食塩相当量 3.3 g	食塩相当量 4.2 g	食塩相当量 3.1 g	食塩相当量 3.1 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
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。