

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。

12月22日(月)	12月23日(火)	12月24日(水)	12月25日(木)	12月26日(金)
◆栄養士のちょっとひとこと◆ 今日は冬至です。冬至かぼちゃやゆず、「ん」のつく食材を取り入れたメニューにしました。「ん」がつく食べ物を取り入れることで、運を呼び込めるといわれています。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ タラは、カレー粉とマヨネーズを使って味付けをしました。淡泊な味わいのタラは、洋風な味付けにもよく合います。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 揚げボールは、魚のすり身に相性の良い玉葱をトッピングしたボール型のさつま揚げです。やさしい味付けで仕上げました。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 今日はクリスマスメニューです。クリスマスの定番のフライドチキンや小さなケーキなどを取り入れました。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 高菜のそぼろ炒め煮は、高菜漬けのアレンジ料理です。ごはんのお供にピッタリのおかずに仕上げました。
えび団子と野菜のみそ鍋風 (卵、乳成分、小麦、えび) 厚揚げのきのこあん (小麦) 冬至かぼちゃ れんこんのゆず風味和え 春菊のそぼろ炒め (小麦) 人参の洋風甘酢和え (小麦) ツナのマヨサラダ (卵、小麦) きくらげの梅風味 (小麦) 	豚肉の洋風煮 (乳成分、小麦) タラのカレーマヨ焼き (卵、小麦) 絹さやのチャンプルー風 (卵、乳成分、小麦) お豆のトマト煮 (乳成分) 白菜の梅風味和え(小麦) ほうれん草のごま和え (小麦) あさりとねぎの塩炒め (小麦) ポテトサラダ (卵、乳成分、小麦) お漬物	アジの生姜風味照り焼き (小麦) ミニハンバーグ (卵、乳成分、小麦) 大根と揚げボールの煮物 (卵、小麦) 小松菜の煮びたし(小麦) にら玉炒め (卵、乳成分、小麦) 竹の子のオイスター炒め (小麦) パプリカのだし風味ピクルス (小麦) トマトクリームマカロニサラダ (乳成分、小麦、えび) きゅうりの佃煮(小麦)	フライドチキン・温野菜添え (卵、乳成分、小麦) ミートオムレツ・トマトソース (卵、小麦) じゃがいものバジル風味炒め (乳成分、小麦) きのこのアヒージョ風 (乳成分、小麦) カリフラワーのレモン風味サラダ (乳成分、小麦) 菜の花のシーザーサラダ (卵、乳成分、小麦) ミニケーキ (卵、乳成分、小麦) セロリの漬物 (小麦)	たれ付きミニメンチカツ (乳成分、小麦) 八宝菜風炒め (小麦) 切干大根の煮物 (小麦) もやしとハムのさっぱり和え (卵、小麦) ごぼうとナッツのサラダ (卵、乳成分、小麦) ピーマンとソーセージの炒め物 (小麦) 高菜のそぼろ炒め煮 (小麦) 卵の花(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	ご意見をお聞かせください
エネルギー 451 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 24.6 g 炭水化物 49.3 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 478 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 31.1 g 炭水化物 26.4 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 469 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 22.5 g 炭水化物 46.8 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 506 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 34.7 g 炭水化物 32.5 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 497 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 32.8 g 炭水化物 35.8 g 食塩相当量 3.7 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。

12月22日(月)	12月23日(火)	12月24日(水)	12月25日(木)	12月26日(金)
◆栄養士のちょっとひとこと◆ 今日は冬至です。冬至かぼちゃやゆず、「ん」のつく食材を取り入れたメニューにしました。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ タラモサラダはギリシャ発祥の料理とされており、現地ではコイやボラの塩漬け魚卵をジャガイモなどに混ぜて作られるそうです。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ アジはアクセントに七味唐辛子を加えて、塩焼きにしました。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 今日はクリスマスメニューです。洋風メニューでまとめ、小さなケーキも取り入れました。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 白身フライにはお好みでご家庭の調味料をかけてお召し上がりください。
肉団子の黒酢あん (卵、乳成分、小麦) 根菜と蒸し鶏の みそマヨ炒め (卵、乳成分、小麦) 冬至かぼちゃ チンゲン菜とかにかまの和え物 (卵、小麦、えび、かに) 厚揚げのゆず醤油風味ソース (小麦) お漬物 	豚肉と白菜のキムチ炒め (小麦) 一口がんもの含め煮 (小麦) 千草焼き (卵) タラモサラダ (卵、乳成分、小麦) カリフラワーの白ブドウ酢和え お漬物 (小麦)	アジの七味焼き 大根とツナの炒め煮 (小麦) 小松菜の玉子炒め (卵、乳成分、小麦、えび、かに) ミニコロケ (小麦) 豆腐とオクラのおかか和え (小麦) キャベツのマヨサラダ (卵、小麦) 豆の甘煮	ハンバーグ ・デミソース (卵、乳成分、小麦) ポテトと野菜の ガーリック風味炒め (小麦) 野菜のトマト煮 (乳成分) いんげんのシーザーサラダ (卵、乳成分、小麦) ミニケーキ (卵、乳成分、小麦) セロリの漬物 (小麦)	白身【タラ】フライ (小麦) ふきと高野豆腐の煮物 (小麦) ピーマンのオイスター炒め (小麦) 大根のピリ辛肉みそ (小麦) ほうれん草の白だし和え (小麦) チキンナゲット (小麦) きくらげの梅風味 (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 410 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 18.0 g 炭水化物 47.2 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 424 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 25.9 g 炭水化物 33.1 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 430 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 26.3 g 炭水化物 31.2 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 455 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 24.8 g 炭水化物 42.3 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 432 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 21.9 g 炭水化物 41.4 g 食塩相当量 3.8 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。

12月22日(月)	12月23日(火)	12月24日(水)	12月25日(木)	12月26日(金)
◆栄養士のちょっとひとこと◆ 今日は冬至です。冬至かぼちゃやゆず、「ん」のつく食材を取り入れたメニューにしました。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ アジフライにはお好みでご家庭の調味料をかけてお召し上がりください。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 豚肉とねぎは、それぞれに含まれるビタミンB1とアリシンを組み合わせることで吸収率が上がる、相性ピッタリの食材です。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 今日はクリスマスメニューです。チキンステーキや小さなケーキなどを取り入れました。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 紫キャベツの鮮やかな色は「アントシアニン」と呼ばれるもので、目の健康維持や疲労回復に役立ちます。
チーズタッカルビ風 (卵、乳成分、小麦) 里芋入り根菜の煮物 (小麦) 白菜のゆず塩風味和え (卵、小麦) 冬至かぼちゃ 鮭フレーク 	アジフライ ・温野菜添え (小麦) 蒸し鶏と野菜の ガーリック炒め (小麦) 和風塩マーボー (小麦) いんげんの生姜和え (小麦) お漬物	豚肉と野菜のねぎ塩炒め (小麦) 五目巾着煮 (小麦) 小松菜とかまぼこの ポン酢和え (小麦) さつまいもサラダ (卵、乳成分、小麦) きくらげの梅風味 (小麦)	照り焼きチキンステーキ ・温野菜添え (小麦) ブロッコリーのコンソメ煮 (乳成分、小麦) チーズオムレツ ・カレーソース (卵、乳成分、小麦) ミニケーキ (卵、乳成分、小麦) セロリの漬物 (小麦) 	ハンバーグ ・きのこクリームソース (卵、乳成分、小麦) 白菜の白湯炒め (卵、小麦) チンゲン菜のごま醤油和え (卵、小麦、えび、かに) 紫キャベツの洋風甘酢漬け (小麦) 豆の甘煮
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 307 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 13.4 g 炭水化物 32.5 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 313 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 18.9 g 炭水化物 21.8 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 284 kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 18.4 g 炭水化物 19.6 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 288 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 14.1 g 炭水化物 27.1 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 319 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 16.8 g 炭水化物 29.1 g 食塩相当量 2.5 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。

12月22日(月)	12月23日(火)	12月24日(水)	12月25日(木)	12月26日(金)
◆栄養士のちょっとひとこと◆ 今日は冬至です。一年で最も昼が短く、夜が長い日になります。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ ゆかり揚げとは、天ぷら衣の中にゆかりを混ぜて揚げた料理のことで、香り揚げとも言います。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 魚介のバジル炒めは、バジルの香りが魚介の旨味を一層引き立ててくれる一品です。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 今日はクリスマスですね。クリスマスっぽいメニューにしました。ご賞味ください。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 寒い季節になるとおでんが食べたくなります。好きなおでんの具材は何ですか？
ごはん 豚肉と大根の南蛮煮 (小麦) 竹輪天ぷら (卵、乳成分) 冬至かぼちゃ (小麦) ほうれん草と もやしのお浸し (小麦)	ごはん タラのゆかり揚げ (卵、乳成分、小麦) マッシュさつま芋 (乳成分) オクラとコーンの 和え物 (卵、小麦、かに) 白菜と挽肉の炒め煮 (小麦)	ごはん 魚介のバジル炒め (乳成分、小麦) みかん缶 コーンクリーム コロッケ (乳成分、小麦) 菜の花の フレンチサラダ (卵、小麦、えび)	エビピラフ (乳成分、小麦、 えび、かに) フライドチキン (卵、小麦) かぼちゃサラダ (卵、乳成分、小麦) ペペロンチーノ (卵、乳成分、小麦) ブロッコリーの レモンペッパー炒め	ごはん 豚肉の五目きんぴら (小麦) マカロニサラダ (卵、乳成分、小麦) おでん (乳成分、小麦) 玉葱とわかめの 和え物 (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 532 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 18.7 g 炭水化物 78.1 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 524 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 13.7 g 炭水化物 81.9 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 560 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 19.0 g 炭水化物 82.8 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 675 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 32.0 g 炭水化物 70.1 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 549 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 23.6 g 炭水化物 72.0 g 食塩相当量 2.1 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がありますので、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。

12月22日(月)	12月23日(火)	12月24日(水)	12月25日(木)	12月26日(金)
◆栄養士のちょっとひとこと◆ 今日は冬至です。一年で最も昼が短く、夜が長い日になります。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ ゆかり揚げとは、天ぷら衣の中にゆかりを混ぜて揚げた料理のことで、香り揚げとも言います。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 魚介のバジル炒めは、バジルの香りが魚介の旨味を一層引き立ててくれる一品です。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 今日はクリスマスですね。クリスマスっぽいメニューにしました。ご賞味ください。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 寒い季節になるとおでんが食べたいになります。好きなおでんの具材は何ですか？
豚肉と大根の南蛮煮 (小麦) ブリの幽庵焼 (卵、小麦) ほうれん草と もやしのお浸し (小麦) 金平れんこん (小麦) 冬至かぼちゃ (小麦)	タラのゆかり揚げ (卵、乳成分、小麦) 鶏肉の糨ソース (小麦) 春雨サラダ マッシュさつま芋 (乳成分) オクラとコーンの 和え物 (卵、小麦、かに) 白菜と挽肉の炒め煮 (小麦)	ハッシュドポーク (乳成分、小麦) 魚介のバジル炒め (乳成分、小麦) 菜の花の フレンチサラダ (卵、小麦、えび) コーンクリーム コロッケ (乳成分、小麦) キャロットラペ (小麦)	フライドチキン (卵、小麦) マスの トマトソースがけ (小麦) ブロッコリーの レモンペッパー炒め ペペロンチーノ (卵、乳成分、小麦) 温野菜サラダ (卵、小麦)	豚肉の五目きんぴら (小麦) アジの香味醤油蒸し (乳成分、小麦) なす田楽 マカロニサラダ (卵、乳成分、小麦) おでん (乳成分、小麦) 玉葱とわかめの 和え物 (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 512 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 28.8 g 炭水化物 43.2 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 541 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 25.5 g 炭水化物 46.0 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 582 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 39.1 g 炭水化物 42.4 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 648 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 41.6 g 炭水化物 38.2 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 525 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 34.4 g 炭水化物 32.8 g 食塩相当量 4.2 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
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。