

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29日(月)	12月30日(火)	12月31日(水)	1月1日(木)	1月2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◆
人参のピリ辛和えは、ラー油を使ってピリ辛の和え物にしました。黒コショウもアクセントに加えています。	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。元々はごぼうをうなぎやどじょうで巻いた料理だったそうです。	配達はお休みです	配達はお休みです	配達はお休みです
豚肉と野菜の玉子炒め (卵、乳成分、小麦) 黒酢肉団子 (卵、乳成分、小麦) 白菜と高野豆腐の煮物 (小麦) のり塩ポテト (小麦) 小松菜とツナのマヨサラダ (卵、乳成分、小麦) 人参のピリ辛和え もやしの梅風味和え (小麦) ちくわの青椒肉絲風 (小麦) きゅうりの佃煮(小麦)	茄子のドライカレー風 (小麦) スペイン風オムレツ (卵、乳成分) 山菜の炒め煮 (小麦) ブロッコリーのバター風味炒め (乳成分、小麦) 紫キャベツの洋風甘酢漬 (小麦) 白菜のゆず塩風味和え (卵、小麦) 八幡巻(小麦) さつまいもサラダ (卵、乳成分、小麦) 福神漬(小麦)	12月29日(月)と30日(火)お届け分の変更やお休みは、 12月17日(水)までにご連絡ください 良いお年を お迎え下さい 今年1年、誠にありがとうございました 来年もどうぞよろしくおねがいたします 		
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 484 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 29.1 g 炭水化物 39.9 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 480 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 29.4 g 炭水化物 37.2 g 食塩相当量 3.5 g	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 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 kcal たんぱく質 g 脂質 g 炭水化物 g 食塩相当量 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
夕食宅配サービス
☎ 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29日(月)	12月30日(火)	12月31日(水)	1月1日(木)	1月2日(金)
◆栄養士のちょっとひとこと◆ さわらはカレー粉を加えて味付けをしました。カレーの風味には食欲増進の効果があるといわれています。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ フルーツサラダは、ヨーグルト風味のソースと果物の缶詰を合わせました。箸休めにおすすめです。	◆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◆
さわらのカレーマヨ風味焼き (卵、小麦) ひじきの五目煮 (小麦) 小松菜の塩炒め (小麦) 洋風玉子焼き (卵、小麦) かぼちゃサラダ (卵、乳成分、小麦) もやしのナムル (小麦) お漬物 (小麦)	豚すき煮風 (小麦) 蒸し鶏と野菜のガーリック炒め (小麦) チンゲン菜の和風ごま醤油和え (小麦) いんげんの生姜風味 (小麦) フルーツサラダ (卵、乳成分、小麦) お漬物	配達はお休みです	配達はお休みです	配達はお休みです
ご意見をお聞かせください	ご意見をお聞かせください	12月29日(月)と30日(火)お届け分の変更やお休みは、 12月17日(水)までにご連絡ください 良いお年を お迎え下さい 今年1年、誠にありがとうございました 来年もどうぞよろしくおねがいたします 		
エネルギー 436 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 24.4 g 炭水化物 36.5 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 429 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 25.1 g 炭水化物 32.4 g 食塩相当量 3.4 g			
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 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 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 kcal たんぱく質 g 脂質 g 炭水化物 g 食塩相当量 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
夕食宅配サービス
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29日(月)	12月30日(火)	12月31日(水)	1月1日(木)	1月2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◆
ささみ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。	麺に含まれる酵素には、栄養素を消化・吸収しやすく分解したり、うまみを感じるアミノ酸を生み出したりするはたらきがあります。	配達はお休みです	配達はお休みです	配達はお休みです
ささみフライ (小麦) 野菜のちゃんぽん風 (乳成分、小麦) もやしとピーマンの カレー風味炒め (小麦) 照り焼き肉団子 (卵、乳成分、小麦) 人参のフレンチサラダ (卵) お漬物	タラの塩麴焼き (小麦) 大根のそぼろあん (小麦) キャベツのみそ炒め (小麦) たまごサラダ (卵、乳成分、小麦) 五目煮 (小麦) きのこの佃煮 (小麦)	12月29日(月)と30日(火)お届け分の変更やお休みは、 12月17日(水)までにご連絡ください 良いお年を  お迎え下さい 今年1年、誠にありがとうございました 来年もどうぞよろしくおねがいたします 		
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 11.2 g 脂質 16.5 g 炭水化物 28.7 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 297 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 13.5 g 炭水化物 27.1 g 食塩相当量 2.4 g	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 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 kcal たんぱく質 g 脂質 g 炭水化物 g 食塩相当量 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

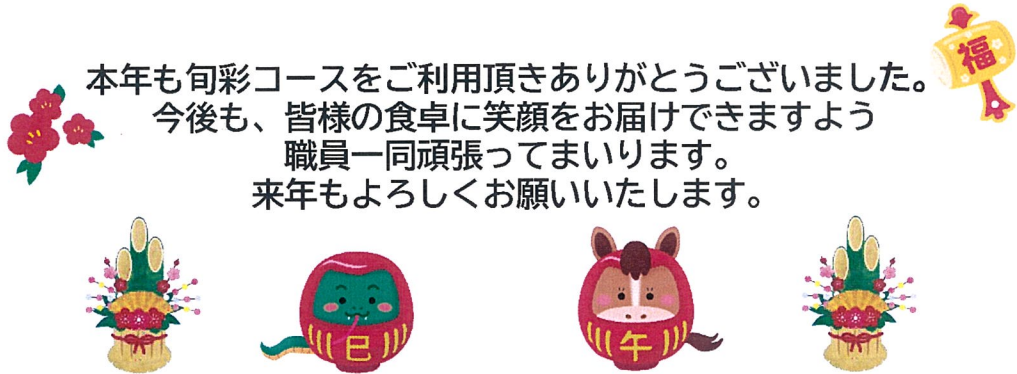
献立表は
ホーム
ページでも
確認頂けます

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。

12月29日(月)	12月30日(火)	12月31日(水)	1月1日(木)	1月2日(金)
◆栄養士のちょっとひとこと◆ もやしの味噌バターコーンは、 バターの風味とコーンの甘味が 味噌とよく合う一品です。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 今日が今年最後のお届けです。 楽しみに待って頂けるお弁当を 目指して、来年も頑張ってい ます。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 配達はお休みです	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 配達はお休みです	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 配達はお休みです
ごはん アジのバター醤油焼 (乳成分、小麦) タマゴマカロニサラダ (卵、乳成分、小麦) もやしの 味噌バターコーン (乳成分、小麦) 菜の花のナムル (小麦)	ごはん ちゃんこ鍋風 (卵、乳成分、小麦) さつま芋の甘露煮 天ぷら盛り合わせ (卵、小麦) 五目炒り煮 (乳成分、小麦)	本年も旬彩コースをご利用頂きありがとうございました。 今後も、皆様の食卓に笑顔をお届けできますよう 職員一同頑張っていります。 来年もよろしくお願いいたします。  12月29日(月)と30日(火) お届け分の 変更やお休みは、 12月17日(水) までにご連絡ください。		
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 539 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 18.3 g 炭水化物 76.0 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 609 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 22.2 g 炭水化物 82.6 g 食塩相当量 1.9 g	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 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 kcal たんぱく質 g 脂質 g 炭水化物 g 食塩相当量 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、ウィ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。

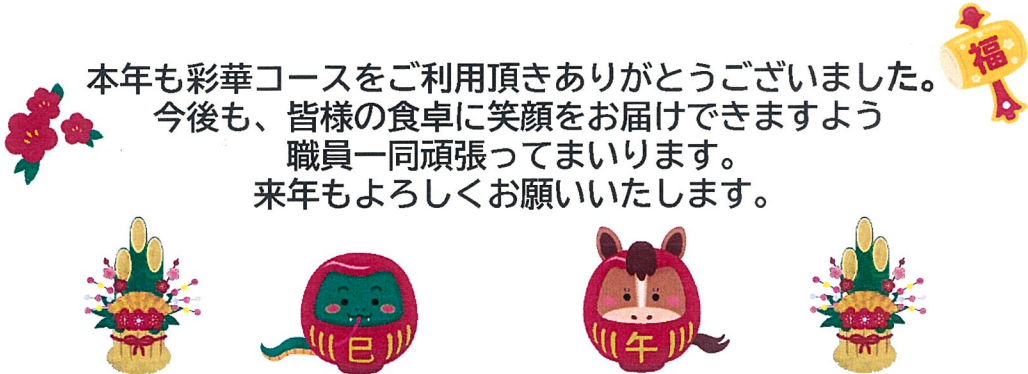
献立表は
ホームページでも
確認頂けます

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。

12月29日(月)	12月30日(火)	12月31日(水)	1月1日(木)	1月2日(金)
◆栄養士のちょっとひとこと◆ もやしの味噌バターコーンは、 バター風味とコーンの甘味が 味噌とよく合う一品です。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 今日が今年最後のお届けです。 楽しみに待って頂けるお弁当を 目指して、来年も頑張ってい ます。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 配達はお休みです	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 配達はお休みです	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 配達はお休みです
アジのバター醤油焼 (乳成分、小麦) 鶏肉のママレード煮 (小麦) タマゴマカロニサラダ (卵、乳成分、小麦) 漬物 もやしの 味噌バターコーン (乳成分、小麦) 菜の花のナムル (小麦)	ちゃんこ鍋風 (卵、乳成分、小麦) サバの西京焼き (小麦) ほうれん草のお浸し (卵、小麦、かに) 天ぷら盛り合わせ (卵、小麦) 五目炒り煮 (乳成分、小麦)	本年も彩華コースをご利用頂きありがとうございました。 今後も、皆様の食卓に笑顔をお届けできますよう 職員一同頑張っていります。 来年もよろしくお願いいたします。  12月29日(月)と30日(火)お届け分 の変更やお休みは、 12月17日(水)までにご連絡ください。		
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 540 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 30.9 g 炭水化物 35.4 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 568 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 36.3 g 炭水化物 31.6 g 食塩相当量 3.3 g	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 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 kcal たんぱく質 g 脂質 g 炭水化物 g 食塩相当量 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。

※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。