

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。

9月7日(月)	9月8日(火)	9月9日(水)	9月10日(木)	9月11日(金)
◆栄養士のちょっとひとこと◆ 「ちゃんぽん」の名前の由来は、さまざまなものを混ぜ合わせる」という意味の「ちゃんぽん（混ぜこぜ）」から名付けられたという説が有力です。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 捨ててしまいがちな大根の葉ですが、緑黄色野菜に分類され、β-カロテンを多く含みます。体内でビタミンAに変換され、皮膚や粘膜の健康を維持し、免疫力を高めるはたらきがあるそうです。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ スペイン風オムレツは、スペインの伝統的な家庭料理で、現地では「トルティージャ」や「トルティージャ・デ・パタタス（じゃがいものオムレツ）」と呼ばれています。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ ブリはカレー粉を加えたたれに漬け込み焼き上げました。カレー粉には、含まれるスパイスのはたらきにより、食欲増進効果があるとされています。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 柚子胡椒の主な原料は、柚子の皮、唐辛子、塩の3つです。九州の一部地域では、昔から唐辛子のことを「胡椒（こしょう）」と呼んでいたため、「柚子胡椒」と呼ばれるようになったそうです。
ちゃんぽん風炒め (乳成分、小麦、えび) 鶏肉の親子煮 (卵、小麦) 揚げボールとこんにゃくの煮物 (卵、小麦) 竹輪の青のり炒め (小麦) 人参とツナの炒め物 (小麦) マカロニサラダ (卵、乳成分、小麦) いんげんのみそ炒め (小麦) もやしの青じそ風味和え (小麦) お漬物 ご意見をお聞かせください	蒸し鶏と野菜の白湯炒め (小麦) タラの塩麹焼き (小麦) がんもの含め煮 (小麦) 大根葉の炒め煮 (小麦) キャベツのフレンチサラダ (卵) ブロッコリーのガーリック炒め (小麦) 揚げシュウマイ (卵、小麦、えび、かに) うま塩ごぼうサラダ (小麦) お漬物 (小麦) ご意見をお聞かせください	スペイン風オムレツ (卵、乳成分) 豚肉の洋風煮 (乳成分、小麦) 大根のうま塩炒め煮 (小麦) 小松菜の煮びたし (小麦) ズッキーニのバター風味炒め (乳成分、小麦) 白菜のゆず風味和え 茄子のイタリアンサラダ (小麦) 南瓜の甘煮 (小麦) 鮭フレーク ご意見をお聞かせください	ブリのカレー風味焼き (小麦) ミニとんかつ (乳成分、小麦) もやしとメンマの塩炒め (小麦) チンゲン菜の担々ごま炒め (小麦) ひじきのマヨサラダ (卵、小麦) 厚揚げのみそ煮 (小麦) 蓮根の梅風味和え (小麦) さつまいものバター風味炒め (乳成分、小麦) お漬物 (小麦) ご意見をお聞かせください	豚肉と野菜のゆず胡椒風味炒め (小麦) 豆腐ハンバーグ・きのこあん (卵、小麦) 根菜の炒め煮 (小麦) ポテトとピーマンのオイスター炒め (小麦) もずくの酢の物 ほうれん草の胡麻和え (小麦) 切干大根と山くらげの煮物 (小麦) こんにゃくの田楽風 (小麦) 豆の甘煮 ご意見をお聞かせください
エネルギー 494 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 24.4 g 炭水化物 44.0 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 482 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 27.1 g 炭水化物 36.8 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 458 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 27.0 g 炭水化物 39.2 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 505 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 28.1 g 炭水化物 36.2 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 461 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 22.3 g 炭水化物 51.4 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

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。

9月7日(月)	9月8日(火)	9月9日(水)	9月10日(木)	9月11日(金)
◆栄養士のちょっとひとこと◆ もずくに含まれる水溶性食物繊維には、腸内環境を整えたり、コレステロールの上昇を抑える働きが期待できます。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ トマトマカロニサラダに使用されているマカロニは「ペンネ」とい、ペン先の形に似ていることから名付けられたそうです。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ さばには、DHAが含まれており、脳や神経系を活性化させ、記憶力や集中力の維持に役立ちます。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 肉団子には黒酢を使ったあんをかけました。ぜひ、肉団子に絡めながらお召し上がりください。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 里芋には、多くのカリウムが含まれています。体内の余分なナトリウムの排出を促し、高血圧予防やむくみ改善に役立ちます。
八宝菜風炒め (小麦) 厚揚げの含め煮 (小麦) ポテトサラダ (卵、乳成分、小麦) もずくの酢の物 パプリカのバター醤油風炒め (乳成分、小麦) お漬物 (小麦) 	ささみ天 (小麦) 白菜の煮びたし (小麦) もやしのにんにく風味炒め (小麦) 巾着煮 (小麦) ほうれん草のごま醤油和え (小麦) トマトマカロニサラダ (小麦) お漬物	さばのみそ焼き (小麦) 竹の子のオイスター炒め (小麦) 山菜の煮物 (小麦) 照り焼きつくね (卵、乳成分、小麦) 大根の甘酢和え ポテトの明太炒め (小麦) きくらげの梅風味 (小麦)	肉団子・黒酢あんかけ (卵、乳成分、小麦) ひじきの煮物 (小麦) えび風味かつ (卵、小麦、えび) ブロッコリーの胡麻和え (小麦) たまごサラダ (卵、乳成分、小麦) きゅうりの佃煮 (小麦)	白身【タラ】フライ (小麦) いんげんの塩炒め (小麦) 野菜のトマト煮 (乳成分、小麦) 里芋のごまみそ煮 (小麦) オクラのおかか和え (小麦) キャベツのマヨ和え (卵、小麦) お漬物 
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 412 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 23.8 g 炭水化物 33.7 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 435 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 27.6 g 炭水化物 17.5 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 427 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 23.7 g 炭水化物 31.2 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 452 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 24.1 g 炭水化物 45.3 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 425 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 28.0 g 炭水化物 32.0 g 食塩相当量 3.1 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
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。

9月7日(月)	9月8日(火)	9月9日(水)	9月10日(木)	9月11日(金)
◆栄養士のちょっとひとこと◆ 今日のメインはハムカツです。お好みでご家庭の調味料でお召し上がりください。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 蒸し鶏と野菜はオイスターソースを使ったたれで、炒め物にしました。ごま油も加えて中華風の味付けに仕上げています。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 土佐煮とは、かつお節を加えた煮物です。土佐国（現在の高知県）が昔からかつお節の名産地であることに由来するそうです。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 煮物にされることの多い里芋ですが、にんにくのきいたペロンチーノ風の味付けにアレンジしてみました。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 鶏肉にはカレーソースをかけて、チキンカレー風に仕上げました。ぜひ、温めてカレーと一緒に召し上がりください。
ハムカツ・温野菜添え (乳成分、小麦) ひじきの炒め煮 (小麦) オムレツ (卵) もやしとザーサイのピリ辛和え (小麦) きくらげの梅風味 (小麦)	肉団子の甘酢あん (卵、乳成分、小麦) 蒸し鶏と野菜のオイスター炒め (小麦) 冬瓜のかにかまあん (卵、小麦、えび、かに) 小松菜のおかか和え (小麦) お漬物 (小麦)	豚肉と野菜のねぎ塩炒め (小麦) れんこんの土佐煮 (小麦) ブロッコリーのイタリアンサラダ (卵、小麦) チキンナゲット・バーベキュー風ソース (小麦) 豆の甘煮	ホッケの塩焼き キャベツともやしのみそ炒め (小麦) 竹の子とこんにゃくの煮物 (小麦) いんげんのしょうがクリーミーサラダ (卵、小麦) 里芋のガーリック炒め (乳成分、小麦) お漬物	鶏肉のカレーソース (卵、乳成分、小麦) 大根と竹輪の炒め煮 (小麦) チンゲン菜の醤油オイル炒め (乳成分、小麦) 紫キャベツの洋風甘酢和え (小麦) 福神漬 (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 333 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 17.9 g 炭水化物 31.8 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 270 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 11.9 g 炭水化物 25.1 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 325 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 15.7 g 炭水化物 32.1 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 281 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 14.3 g 炭水化物 25.2 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 302 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 15.4 g 炭水化物 25.0 g 食塩相当量 2.4 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

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。

9月7日(月)	9月8日(火)	9月9日(水)	9月10日(木)	9月11日(金)
◆栄養士のちょっとひとこと◆ ゆかりは赤しそのふりかけです。塩蔵した赤しそに砂糖や食塩などの調味料を加え、乾燥させて作られます。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ きのこは、ビタミンや食物繊維を多く含んでおり、健康面や免疫力向上などに効果があります。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 9月9日は“重陽の節句”です。重陽の節句は五節句のひとつで、“菊の節句”とも呼ばれています。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ ミートソースかけは、ソースの酸味とオムレツの甘みが相性抜群の一品です。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ サバには、DHA・EPA・タンパク質など骨や筋肉の健康維持に役立つ栄養が含まれています。
ごはん 鶏肉の中華煮 (小麦) ポテトサラダ (卵、乳成分、小麦) ピーマンと 春雨の炒め物 (小麦) 蓮根のゆかり和え (小麦)	ごはん ハンバーグの きのこあんかけ (卵、乳成分、小麦) 豆のごま和えサラダ (小麦) キャベツの炒め物 (小麦) ほうれん草と 卵のサラダ (卵、小麦)	栗ごはん (乳成分) 豆腐の和風麻婆あん (小麦) パイン缶 切干大根のお浸し (小麦) なすの酢醤油和え (小麦)	ごはん サーモンフライ ／カニクリーム コロッケ (卵、乳成分、小麦、かに) 漬物 オムレツの ミートソースかけ (卵、小麦) オクラと わかめの生姜和え (小麦)	ごはん サバのしそ香焼 (卵、乳成分、小麦) 煮豆 いんげんのごま和え (乳成分、小麦) カリフラワーの ハムソテー (卵、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 455 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 11.8 g 炭水化物 70.3 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 493 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 13.0 g 炭水化物 75.1 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 593 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 25.2 g 炭水化物 80.5 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 570 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 18.0 g 炭水化物 86.4 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 602 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 24.1 g 炭水化物 78.0 g 食塩相当量 1.3 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。

9月7日(月)	9月8日(火)	9月9日(水)	9月10日(木)	9月11日(金)
◆栄養士のちょっとひとこと◆ ゆかりは赤しそのふりかけです。塩蔵した赤しそに砂糖や食塩などの調味料を加え、乾燥させて作られます。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ きのこは、ビタミンや食物繊維を多く含んでおり、健康面や免疫力向上などに効果があります。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 9月9日は“重陽の節句”です。重陽の節句は五節句のひとつで、“菊の節句”とも呼ばれています。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ ミートソースかけは、ミートソースの酸味とオムレツの甘みが相性抜群の一品です。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ サバには、DHA・EPA・タンパク質など骨や筋肉の健康維持に役立つ栄養が含まれています。
アジの西京焼 (卵、小麦) 鶏肉の中華煮 (小麦) ピーマンと 春雨の炒め物 (小麦) ポテマカサラダ (卵、乳成分、小麦) 蓮根のゆかり和え (小麦)	ハンバーグの きのこあんかけ (卵、乳成分、小麦) タラの磯辺揚げ (卵、乳成分、小麦) ----- 豆のごま和えサラダ (小麦) 漬物 ----- キャベツの炒め物 (小麦) ほうれん草と 卵のサラダ (卵、小麦)	ブリの白醤油焼 (乳成分、小麦) 豆腐の和風麻婆あん (小麦) 切干大根のお浸し (小麦) なすの酢醤油和え (小麦) ブロッコリーの ごま炒め (小麦)	照焼チキンサラダ (卵、小麦) サーモンフライ ／カニクリーム コロッケ (卵、乳成分、小麦、かに) オクラと わかめの生姜和え (小麦) オムレツの ミートソースかけ (卵、小麦) 大根のベーコン煮 (卵、乳成分、小麦)	サバのしそ香焼 (卵、乳成分、小麦) 豚肉の豆板醤炒め (小麦) ----- 煮豆 ----- 漬物 ----- いんげんのごま和え (乳成分、小麦) カリフラワーの ハムソテー (卵、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 501 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 26.6 g 炭水化物 38.0 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 555 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 30.2 g 炭水化物 43.9 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 564 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 39.4 g 炭水化物 35.7 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 519 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 27.5 g 炭水化物 44.2 g 食塩相当量 4.2 g	エネルギー 613 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 42.0 g 炭水化物 37.0 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
夕食宅配サービス
☎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。