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。

１１月２３日(月)	１１月２４日(火)	１１月２５日(水)	１１月２６日(木)	１１月２７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	山くらげと呼ばれるものは、『茎レタス（ステムレタス）』の茎を乾燥させた野菜だそうです。コリコリした食感が呼び名の由来のようです。	お豆のヘルシーサラダには、お豆のほかにおからも使用しているので、食物繊維やたんぱく質が豊富に含まれています。	アヒージョとは、にんにくの香りをつけたオリーブオイルで、具材を加熱しながら火を通した料理で、スペインの小皿料理のひとつです。	車麸は小麦由来の植物性たんぱく質が豊富で、鉄や亜鉛などのミネラルも含みます。低カロリーで高タンパク質のヘルシー食材です。
	チキンステーキトマトソース（乳成分、小麦） 金平ごぼう（小麦） オクラの白だし煮（小麦） 春菊のしょうがクリーミーサラダ（卵、小麦） 切干大根と山くらげの煮物（小麦） 人参の洋風甘酢和え コーンのバター醤油風炒め（乳成分、小麦） 鮭フレーク	牛肉入りコロッケ（小麦） 温野菜 さつま揚げの煮物（小麦） 茄子の生姜風味（小麦） ロールキャベツ煮（乳成分、小麦） お豆のヘルシーサラダ（卵、乳成分、小麦） いんげんの玉子炒め（卵、乳成分、小麦） ほうれん草のごま醤油和え（小麦） きゅうりの佃煮（小麦）	鶏肉のカレーソース・チーズのせ（卵、乳成分、小麦） オムレツ（卵） 厚揚げの含め煮（小麦） きのこのアヒージョ風（乳成分、小麦） 大根の梅風味和え（小麦） ブロッコリーの醤油オイル炒め（乳成分、小麦） もやしときゅうりのピリ辛中華和え（小麦） トマトマカロニサラダ（小麦） 豆の甘煮	タラのパン粉焼き（乳成分、小麦） 豚肉の洋風煮（乳成分、小麦） 車麸の煮物（小麦） きくらげの玉子炒め（卵、乳成分、小麦） キャベツとひじきのポン酢和え（小麦） じゃが芋のバジル風味炒め（乳成分、小麦） 大豆の煮物（小麦） 小松菜のシーザーサラダ（卵、乳成分、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 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 459 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 23.4 g 炭水化物 48.9 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 506 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 28.2 g 炭水化物 52.8 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 451 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 22.1 g 炭水化物 39.4 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 475 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 23.1 g 炭水化物 43.3 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
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。

１１月２３日(月)	１１月２４日(火)	１１月２５日(水)	１１月２６日(木)	１１月２７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	かぶには数種の酵素の働きで、消化を助けてくれるほか、体を温める効果があるとされています。	本日は、冬が旬のたらをフライにしました。ご家庭にあるお好みの調味料でお召し上がりください。	里芋は秋から冬にかけてが旬で、今頃が最盛期です。ビタミンB群や食物繊維、カリウムなどを豊富に含みます。	おかかとチーズの組合せは、和と洋で意外性がありますが、実はよく合い、おかずにもごはんにも活用できます。
	ハンバーグトマトソース （卵、乳成分、小麦） のりしおポテト風 （小麦） かぶのコンソメ煮 （卵、乳成分） 茄子のドライカレー風 （小麦） うま塩ごぼうサラダ （小麦） セロリの漬物 （小麦）	白身【タラ】フライ （小麦） いんげんのにんにく塩炒め （小麦） ミートオムレツ・デミソース （卵、乳成分、小麦） もやしの中華風サラダ （卵、小麦） 温野菜のだしマヨ和え （卵、小麦） 高菜のそぼろ炒め （小麦） きくらげの梅風味 （小麦）	チキンステーキ チンゲン菜の中華炒め （小麦） きのこと大豆の煮物 （小麦） 里芋のそぼろあん （小麦） マカロニサラダ （卵、乳成分、小麦） カリフラワーの白ブドウ酢和え 鮭フレーク	豚肉と野菜のにんにく味噌炒め （小麦） 巾着煮 （小麦） 大根の甘酢和え ブロッコリーのおかかチーズ和え （乳成分、小麦） さつま芋の甘煮 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 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 456 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 25.3 g 炭水化物 41.1 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 431 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 30.1 g 炭水化物 26.0 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 401 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 16.7 g 炭水化物 44.8 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 405 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 19.2 g 炭水化物 42.9 g 食塩相当量 3.2 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

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。

１１月２３日(月)	１１月２４日(火)	１１月２５日(水)	１１月２６日(木)	１１月２７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	黒酢は長期発酵するため、酸味がマイルドになるほか、アミノ酸が増えることで様々な健康効果が期待できます。	一年中獲れるホッケですが、夏場にたくさん餌を食べたあとの、7~12月の時期が一番栄養豊富でおいしいそうです。	『プル』は『火』、『コギ』は『肉』の意味で、プルコギは『炙った肉』の意味があります。	多くの根菜にはビタミンEやミネラル、ビタミンCといった体を温める働きの栄養が豊富に含まれます。
	とり天ぷら （卵、小麦） 野菜炒め【焼肉のたれ】 （小麦） 冬瓜のかにかまあん （卵、小麦、えび、かに） 小松菜のお浸し （小麦） 黒酢肉団子 （卵、乳成分、小麦） きゅうりの佃煮 （小麦）	ホッケの七味焼き パプリカのガーリック炒め （卵、小麦） 大根とツナの炒め煮 （小麦） オムレツ （卵） ほうれん草のシーザーサラダ （卵、乳成分、小麦） お漬物	豚肉のプルコギ風炒め （小麦） 一口がんもとこんにゃくの煮物 （小麦） 花野菜のイタリアンサラダ （小麦） じゃが芋とツナのカレーマヨサラダ （卵、小麦） きくらげの梅風味 （小麦）	アジフライ （小麦） にんにくの芽の塩炒め （小麦） 里芋入り根菜の煮物 （小麦） 厚揚げのピリ辛肉みそ （小麦） いんげんの胡麻ドレサラダ （卵、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 311 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 16.7 g 炭水化物 28.9 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 281 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 16.7 g 炭水化物 16.9 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 312 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 19.6 g 炭水化物 20.9 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 303 kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 14.6 g 炭水化物 32.4 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
※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。

１１月２３日(月)	１１月２４日(火)	１１月２５日(水)	１１月２６日(木)	１１月２７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	今日は“和食の日”です。一般社団法人和食文化国民会議が、11月24日(いいにほんしょく)という語呂から制定しました。	蓮根には疲労回復や風邪の予防に効くビタミンCが豊富に含まれています。	大学かぼちゃは大学芋のかぼちゃ版です。箸休めの一品、お弁当のおかずにもおすすめです。	紫芋に含まれるアントシアニンは抗酸化作用があり、目の使いすぎによる負担を和らげてくれます。
	高菜ごはん （小麦） サバの味噌煮 （乳成分、小麦） 漬物 金平ごぼう （小麦） ほうれん草のごま和え （卵、乳成分、小麦）	ごはん 鶏肉の旨辛炒め （卵、乳成分、小麦） みかん缶 昆布と蓮根の炒め煮 （卵、小麦） なすの生姜醤油和え （小麦）	ごはん 肉野菜炒め （小麦） 大学かぼちゃ （小麦） オクラとひじきのなめ茸和え （小麦） 玉葱と油揚げの卵とじ （卵、小麦）	ごはん パンガシウスの磯辺揚げ （卵、乳成分、小麦） 春雨サラダ 紫芋コロッケ （小麦） 人参のごまマヨ和え （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 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 485 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 17.0 g 炭水化物 64.7 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 562 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 20.7 g 炭水化物 77.6 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 522 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 21.0 g 炭水化物 72.7 g 食塩相当量 1.1 g	エネルギー 583 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 19.6 g 炭水化物 89.4 g 食塩相当量 2.0 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
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頂きます。
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。

１１月２３日(月)	１１月２４日(火)	１１月２５日(水)	１１月２６日(木)	１１月２７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	今日は“和食の日”です。一般社団法人和食文化国民会議が、11月24日(いいにほんしょく)という語呂から制定しました。	蓮根には疲労回復や風邪の予防に効くビタミンCが豊富に含まれています。	大学かぼちゃは大学芋のかぼちゃ版です。箸休めの一品、お弁当のおかずにもおすすめです。	紫芋に含まれるアントシアニンは抗酸化作用があり、目の使いすぎによる負担を和らげてくれます。
	豚肉の生姜焼 （小麦） サバの味噌煮 （乳成分、小麦） 漬物 煮豆 ほうれん草のごま和え （卵、乳成分、小麦） 金平ごぼう （小麦）	アジのレモン甘酢あん （小麦） 鶏肉の旨辛炒め （卵、乳成分、小麦） 昆布と蓮根の炒め煮 （卵、小麦） なすの生姜醤油和え （小麦） 白菜のおかか和え （小麦）	肉野菜炒め （小麦） ニシンの塩焼 （小麦） 玉葱と油揚げの卵とじ （卵、小麦） 大学かぼちゃ （小麦） オクラとひじきのなめ茸和え （小麦）	豚肉の梅しそ炒め （小麦） パンガシウスの磯辺揚げ （卵、乳成分、小麦） 人参のごまマヨ和え （卵、小麦） 紫芋コロッケ （小麦） ブロッコリーの中華炒め （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 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 592 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 39.8 g 炭水化物 36.3 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 552 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 32.0 g 炭水化物 42.4 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 574 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 36.3 g 炭水化物 44.7 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 595 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 39.1 g 炭水化物 45.2 g 食塩相当量 3.2 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
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頂きます。
ご協力ありがとうございました。