

10月5日(月)	10月6日(火)	10月7日(水)	10月8日(木)	10月9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◆
郡山グリーンカレーは、福島県郡山市で親しまれているご当地グルメです。今日はそのカレーをイメージし、ほうれん草を加えたカレーをメインにしてみました。	宮城県気仙沼港は、全国屈指のかつおの漁獲量を誇ります。「ひきないり」とは、主に宮城県や福島県などで親しまれている伝統的な郷土料理で、大根や人参などの野菜を細かく千切りにして炒め煮にした料理です。	今日は宮城県北部でよく食べられている油麩を卵とじ風にしました。三色和えは、冷やし中華の発祥が仙台ともいわれていることにちなみ、冷やし中華によく使用されている具材を冷やし中華のたれで和え物にしてみました。	今日のメインは、福島県の会津地方で親しまれているソースカツ丼をイメージしてみました。「かんぶら」とは福島弁で「じゃがいも」のことで、じゃがいもを甘辛いみそや砂糖で炒め煮にした「みそかんぶら」として親しまれています。	宮城県は、北海道に次いで全国第2位の大豆作付面積・生産量を誇る有数の産地です。仙台みそやささかま、ずんだなど宮城県の特産品をメニューに取り入れてみました。
郡山グリーンカレー風 (卵、乳成分、小麦) メンマとねぎの醤油ラーメン風炒め (乳成分、小麦) ざくざく風煮物 (小麦) いかにんじん (小麦) アスパラのマヨサラダ (卵、小麦) ちくわの磯辺天 (卵、乳成分、小麦) 厚揚げのゆずみそ風味 (小麦) 福神漬 (小麦)	気仙沼産カツオカツ・温野菜添え (乳成分、小麦) ひきないり風 (小麦) しらすとピーマンの炒め物 (小麦) こんにゃくの田楽風 (小麦) 卵の花【きしゃず炒り風】 (小麦) あおば餃子(小麦) ☆小袋餃子のたれ (小麦) なめことオクラの和え物 (小麦) きゅうりの佃煮(小麦)	油麩の卵とじ風 (卵、小麦) パプリカのんにく炒め (小麦) 三色和え【冷やし中華風】 (卵、小麦) 茎わかめと竹輪の金平 (小麦) なす炒り風 (小麦) 麻婆焼きそば風 (乳成分、小麦) ブロッコリーの鮭マヨ和え (卵、小麦) しば漬	ソースカツ・キャベツ添え (小麦) 小松菜としみ豆腐の煮びたし (小麦) きゅうりと蒸し鶏のピリ辛和え (小麦) みそかんぶら風 (小麦) あさりのねぎ塩炒め (小麦) いんげんのえごまドレッシング和え (卵、小麦) 桃入りフルーツサラダ (卵、乳成分、小麦) 松前風高菜 (小麦)	さばの仙台みそ焼き (小麦) 豆腐のふかひれあん (卵、乳成分、小麦) ひじきと大豆の煮物 (小麦) ささかまの煮物 (卵、小麦) 白菜のゆず風味和え (小麦) 温麺チャンプル風 (小麦) そら豆とベーコンの塩炒め (卵、乳成分、小麦) 白玉ずんだ (小麦) しそ桜
エネルギー 476 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 25.8 g 炭水化物 39.2 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 464 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 27.1 g 炭水化物 42.9 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 487 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 28.6 g 炭水化物 40.6 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 490 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 30.1 g 炭水化物 40.7 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 489 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 23.9 g 炭水化物 45.2 g 食塩相当量 3.5 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
食宅配サービス

☎ 0120-058-141

10月5日(月)	10月6日(火)	10月7日(水)	10月8日(木)	10月9日(金)
◆栄養士のちょっとひとこと◆ 今日は宮城県北部でよく食べられている油麩を卵とじ風にしました。三色和えは、冷やし中華の発祥が仙台ともいわれていることにちなみ、冷やし中華によく使用されている具材を冷やし中華のたれで和え物にしてみました。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 今日のメインは、福島県の会津地方で親しまれているソースカツ丼をイメージしてみました。「かんぷら」とは福島弁で「じゃがいも」のことで、じゃがいもを甘辛いみそや砂糖で炒め煮にした「みそかんぷら」として親しまれています。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 宮城県の気仙沼港は、全国屈指のかつおの漁獲量を誇ります。「ひきないり」とは、主に宮城県や福島県などで親しまれている伝統的な郷土料理で、大根や人参などの野菜を細かく千切りにして炒め煮にした料理です。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 宮城県は、北海道に次いで全国第2位の大豆作付面積・生産量を誇る有数の産地です。仙台みそやささかま、ずんだなど宮城県の特産品をメニューに取り入れてみました。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 郡山グリーンカレーは、福島県郡山市で親しまれているご当地グルメです。今日はそのカレーをイメージし、ほうれん草を加えたカレーをメインにしてみました。
油麩の卵とじ風 (卵、小麦) パプリカのんにく炒め (小麦) 三色和え【冷やし中華風】 (卵、小麦) 茎わかめと竹輪の金平 (小麦) なす炒り風 (小麦) しば漬	ソースカツ・キャベツ添え (小麦) 小松菜としみ豆腐の煮びたし (小麦) きゅうりと蒸し鶏のピリ辛和え (小麦) みそかんぷら風 (小麦) 桃入りフルーツサラダ (卵、乳成分、小麦) 松前風高菜 (小麦)	気仙沼産カツオカツ・温野菜添え (乳成分、小麦) ひきないり風 (小麦) しらすとピーマンの炒め物 (小麦) こんにゃくの田楽風 (小麦) 卵の花【きしゃず炒り風】 (小麦) きゅうりの佃煮 (小麦)	さばの仙台みそ焼き (小麦) そら豆とベーコンの塩炒め (卵、乳成分、小麦) ひじきと大豆の煮物 (小麦) ささかまの煮物 (卵、小麦) 白菜のゆず風味和え (小麦) 白玉ずんだ しそ桜	郡山グリーンカレー風 (卵、乳成分、小麦) メンマとねぎの醤油ラーメン風炒め (乳成分、小麦) ざくざく風煮物 (小麦) いかにんじん (小麦) アスパラのマヨサラダ (卵、小麦) 福神漬 (小麦)
エネルギー 419 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 28.5 g 炭水化物 26.3 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 431 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 24.7 g 炭水化物 38.9 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 440 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 27.3 g 炭水化物 37.4 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 428 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 20.3 g 炭水化物 44.5 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 439 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 23.1 g 炭水化物 33.2 g 食塩相当量 3.4 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

10月5日(月)	10月6日(火)	10月7日(水)	10月8日(木)	10月9日(金)
◆栄養士のちょっとひとこと◆ 今日のメインは、福島県の会津地方で親しまれているソースカツ丼をイメージしてみました。「かんぶら」とは福島弁で「じゃがいも」のことで、じゃがいもを甘辛いみそや砂糖で炒め煮にした「みそかんぶら」として親しまれています。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 今日は宮城県北部でよく食べられている油麴を卵とじ風にしました。三色和えは、冷やし中華の発祥が仙台ともいわれていることにちなみ、冷やし中華によく使用されている具材を冷やし中華のたれで和え物にしてみました。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 宮城県は、北海道に次いで全国第2位の大豆作付面積・生産量を誇る有数の産地です。仙台みそやささかま、ずんだなど宮県の特産品をメニューに取り入れてみました。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 郡山グリーンカレーは、福島県郡山市で親しまれているご当地グルメです。今日はそのカレーをイメージし、ほうれん草を加えたカレーをメインにしてみました。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 宮城県の気仙沼港は、全国屈指のかつおの漁獲量を誇ります。「ひきないり」とは、主に宮城県や福島県などで親しまれている伝統的な郷土料理で、大根や人参などの野菜を細かく千切りにして炒め煮にした料理です。
ソースカツ・キャベツ添え (小麦) 小松菜としみ豆腐の煮びたし (小麦) きゅうりと蒸し鶏のピリ辛和え (小麦) 桃入りフルーツサラダ (卵、乳成分、小麦) 松前風高菜 (小麦)	油麴の卵とじ風 (卵、小麦) パプリカのにんにく炒め (小麦) なす炒り風 (小麦) 三色和え【冷やし中華風】 (卵、小麦) しば漬	さばの仙台みそ焼き (小麦) そら豆とベーコンの塩炒め (卵、乳成分、小麦) ひじきと大豆の煮物 (小麦) 白菜のゆず風味和え (小麦) 白玉ずんだ しそ桜	郡山グリーンカレー風 (卵、乳成分、小麦) ざくざく風煮物 (小麦) メンマとねぎの醤油ラーメン風炒め (乳成分、小麦) いかにんじん (小麦) 福神漬 (小麦)	気仙沼産カツオカツ・温野菜添え (乳成分、小麦) ひきないり風 (小麦) こんにゃくの田楽風 (小麦) しらすとピーマンの炒め物 (小麦) きゅうりの佃煮 (小麦)
				
エネルギー 323 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 18.8 g 炭水化物 27.9 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 297 kcal たんぱく質 10.1 g 脂質 18.4 g 炭水化物 22.8 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 323 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 14.8 g 炭水化物 33.5 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 293 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 12.8 g 炭水化物 26.6 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 317 kcal たんぱく質 10.0 g 脂質 17.3 g 炭水化物 30.7 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。

10月5日(月)	10月6日(火)	10月7日(水)	10月8日(木)	10月9日(金)
◆栄養士のちょっとひとこと◆ 今週は“宮城&福島感謝メニュー”週間です。初日は宮城県が中心のメニューとなっています。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ ひきな炒めは大根や人参を千切りにして油揚げと合わせて甘辛く炒めた郷土料理です。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ ポーポー焼きは、福島県の郷土料理であり、魚をミンチ状にして丸め、焼く際に出る油で火が「ポーポー」と燃えることから名付けられました。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ きしやず炒りは、豆腐の搾りかすである「きらず（おから）」を使用した郷土料理です。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ いか人参はスルメイカと人参を細切りにし、醤油ベースで味付けした料理です。
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
モーカザメの照焼 (乳成分、小麦)	親子煮風 (卵、小麦、乳成分)	いわしのポーポー焼 (小麦)	気仙沼ホルモン風 豚肉の炒め物 (小麦)	ソースカツ (小麦)
さつま芋サラダ (卵、乳成分、小麦)	もも缶	漬物	ずんだもち	こんにゃくの味噌田楽
マーボー焼きそば (小麦、落花生)	打ち豆と 切昆布の煮物 (卵、小麦)	油麩のトマト煮 (小麦)	おくずかけ (卵、小麦)	のり佃煮の ペペロンチーノ (卵、乳成分、小麦)
野菜の茎わかめ ドレッシング和え (小麦)	ひきな炒め (小麦)	ブロッコリーと しらすのサラダ (小麦)	きしやず炒り (小麦)	いか人参 (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 428 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 6.8 g 炭水化物 75.6 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 458 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 13.2 g 炭水化物 66.5 g 食塩相当量 1.1 g	エネルギー 506 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 12.5 g 炭水化物 81.9 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 543 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 20.8 g 炭水化物 77.5 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 559 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 16.5 g 炭水化物 87.0 g 食塩相当量 2.6 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
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。

10月5日(月)	10月6日(火)	10月7日(水)	10月8日(木)	10月9日(金)
◆栄養士のちょっとひとこと◆ 今週は“宮城&福島感謝メニュー”週間です。初日は宮城県が中心のメニューとなっています。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ ひきな炒めは大根や人参を千切りにして油揚げと合わせて甘辛く炒めた郷土料理です。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ ポーポー焼きは、福島県の郷土料理であり、魚をミンチ状にして丸め、焼く際に出る油で火が「ポーポー」と燃えることから名付けられました。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ きしやず炒りは、豆腐の搾りかすである「きらず（おから）」を使用した郷土料理です。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ いか人参はスルメイカと人参を細切りにし、醤油ベースで味付けした料理です。
仙台風いも煮 (小麦) モーカザメの照焼 (乳成分、小麦) 野菜の茎わかめ ドレッシング和え (小麦) さつま芋コロッケ (乳成分・小麦) マーボー焼きそば (小麦、落花生) 	タラのあおさ天ぷら (卵、乳成分、小麦) 親子煮風 (卵、小麦、乳成分) 打ち豆と切昆布の煮物 (卵、小麦) ひきな炒め (小麦) 味噌かんぱら (小麦) 	鶏肉と油麩のトマト煮 (卵、乳成分、小麦) いわしのポーポー焼 (小麦) 会津風カレー焼きそば (乳成分、小麦) 仙台あおば餃子 (小麦) ブロッコリーとしらすのサラダ (小麦) 	気仙沼ホルモン風豚肉の炒め物 (小麦) カツオカツ (乳成分、小麦) 漬物 ずんだもち きしやず炒り (小麦) おくずかけ (卵、小麦) 	あじの山椒煮 (乳成分、小麦) ソースカツ (小麦) こんにやくの味噌田楽 もも缶 のり佃煮のペペロンチーノ (卵、乳成分、小麦) いか人参 (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 482 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 25.8 g 炭水化物 41.2 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 596 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 31.6 g 炭水化物 52.6 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 595 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 28.7 g 炭水化物 59.5 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 556 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 34.7 g 炭水化物 47.0 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 563 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 25.4 g 炭水化物 52.5 g 食塩相当量 4.8 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。