

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8日(月)	9月9日(火)	9月10日(水)	9月11日(木)	9月12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◆
揚げボールは、魚のすり身と玉葱を使ったその名の通りボール状のさつま揚げです。玉葱のやさしい甘みが引き立つよう、あっさりとした煮汁で仕上げました。	ごぼうに含まれる水溶性食物繊維には、腸内環境を整える・血糖値の急激な上昇を抑える・コレステロールの吸収を抑制するなどの効果があるとされています。	大根のうま塩炒め煮は、鶏ガラとかつおだし・こんぶだしで味を整えた塩味ベースのスープを使用した、あっさりながらも旨味の効いた一品に仕上げました。	大豆製品のひとつである厚揚げですが、たんぱく質が豊富なことは勿論のこと、その製造工程により、豆腐と比較するとより多くの鉄分やカルシウムが含まれています。	9月15日は敬老の日ということで、お祝いにひとくちサイズの可愛い紅白大福を入れてみました。よく噛んでお召し上がりください。
ちゃんぽん風炒め (乳成分、小麦、えび) 鶏肉のトマト煮 (卵、乳成分、小麦) 揚げボールとこんにゃくの煮物 (卵、小麦) 竹輪の金平風 (小麦) 人参しりしり (卵、乳成分、小麦) マカロニサラダ (卵、乳成分、小麦) いんげんの味噌炒め (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) きゃべつのフレンチサラダ (卵) ブロッコリーのガーリック炒め (卵、乳成分、小麦) ひとくちエビフライ (卵、乳成分、小麦、えび) うま塩ごぼうサラダ (小麦) お漬物 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) イカ寄せフライ (卵、小麦) 大根のうま塩炒め煮 (小麦) 小松菜の煮浸し (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) 豚肉の洋風煮 (乳成分、小麦) もやしとメンマの塩炒め (小麦) チンゲン菜の担々炒め (小麦) ひじきとくわいのサラダ (卵、小麦) 厚揚げの味噌煮 (小麦) れんごんの梅風味和え (小麦) のり塩ポテト (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) ポテトとピーマンオイスター炒め (小麦) もずくの酢の物 ほうれん草のごま和え (小麦) 切干大根と山くらげの煮物 (小麦) 紅白大福 きくらげの梅風味 (小麦) ご意見をお聞かせください
エネルギー 485 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 30.1 g 炭水化物 32.2 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 480 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 33.1 g 炭水化物 25.5 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 483 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 37.5 g 炭水化物 26.7 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 486 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 29.5 g 炭水化物 29.6 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 488 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 27.8 g 炭水化物 46.6 g 食塩相当量 3.6 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

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8日(月)	9月9日(火)	9月10日(水)	9月11日(木)	9月12日(金)
◆栄養士のちょっとひとこと◆ 今日のメインは八宝菜風炒めです。八宝菜という具が8種類入っているものというイメージが湧きますが、実は「たくさんの」という意味があり、海や山の幸を使った一品です。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 今日のメインは、出世魚としても知られるブリを使った一品です。通常の照り焼きとはひと味違う、コク深いオysterソースで仕上げました。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ トマトマカロニサラダは、トマトの味がしっかりと感じられたまねぎとにんじんがアクセントになっているソースを使った、さっぱりとしたマカロニサラダです。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ ひじきにはミネラル類が豊富に含まれ、中でもカルシウムとマグネシウムが多く、これらの配合バランスがひじきは優れており、効率的に体内に吸収することができます。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 9月15日は敬老の日ということで、お祝いにひとくちサイズの可愛い紅白大福を入れてみました。よく噛んでお召し上がりください。
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)	ブリと竹の子の オyster焼き (小麦) 刻み昆布の煮物 (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)	ささみ天 (小麦) 白菜の煮浸し (小麦) ジャーマンポテト風 (乳成分、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 (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) 茄子のピリ辛肉みそ (小麦) 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) いんげんのソース炒め ラタトゥイユ風 (卵、乳成分、小麦) 里芋のごま味噌煮 (小麦) オクラのおかか和え (小麦) 紅白大福 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 435 kcal たんぱく質 10.0 g 脂質 33.8 g 炭水化物 22.4 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 436 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 28.1 g 炭水化物 28.0 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 439 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 28.9 g 炭水化物 29.4 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 434 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 25.0 g 炭水化物 39.3 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 432 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 25.9 g 炭水化物 39.0 g 食塩相当量 2.6 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

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8日(月)	9月9日(火)	9月10日(水)	9月11日(木)	9月12日(金)
◆栄養士のちょっとひとこと◆ 今日のメインはカレイ竜田・甘酢あんです。甘酢あんは、ほどよい酸味ととろみのまろやかなたれを使用し、身をほぐしながら具材と絡めてお召し上がりください。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 夏に旬を迎える冬瓜は、たっぷりの水分を含んでおり、煮物や炒め物にしてもジューシーな食感を楽しむことができます。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ ブロッコリーに含まれるスルフォラファンという成分は、体の解毒力を高める効果があるとされ、近年ではピロリ菌に対する殺菌効果があるという研究結果も出ている、注目の成分です。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ いんげんのしょうがクリーミーサラダは、しょうがのすっきりとした香味とまろやかな味噌を合わせた、コクと風味のあるドレッシングを使って仕上げました。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 9月15日は敬老の日ということで、お祝いにひとくちサイズの可愛い紅白大福を入れてみました。よく噛んでお召し上がりください。
カレイ竜田・甘酢あん (小麦) 白菜のうま煮 (小麦) チーズオムレツ (卵、乳成分) もやしとザーサイ 和風生姜和え きくらげの梅風味 (小麦)	ハムカツ・温野菜添え (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) 里芋の煮物 (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・ バーベキューソース風 (卵、乳成分、小麦) 豆の甘煮	ホッケの ちゃんちゃん焼き風 (乳成分、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) おさつバター風 (乳成分、小麦) お漬物	鶏肉のごま味噌焼き (卵、小麦) チンゲン菜の 醤油オイル炒め (乳成分、小麦) 大根と竹輪の炒め煮 (小麦) ひじきの和風 ドレッシング和え (小麦) 紅白大福 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 291 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 17.3 g 炭水化物 21.3 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 297 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 18.2 g 炭水化物 24.0 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 303 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 13.3 g 炭水化物 33.5 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 311 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 12.8 g 炭水化物 36.6 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 332 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 17.3 g 炭水化物 26.7 g 食塩相当量 2.3 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。

9月8日(月)	9月9日(火)	9月10日(水)	9月11日(木)	9月12日(金)
◆栄養士のちょっとひとこと◆ ゆかりは赤ジソのふりかけです。名古屋で食べられていた赤ジソの漬物をヒントに作られた商品です。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 9月9日は“重陽の節句”です。日本では“菊の節句”とも言われています。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ タラは低脂肪、高たんぱく質な魚で、ミネラルも豊富に含まれているため、身体づくりに最適です。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 豆板醤はそら豆と唐辛子を主原料とする中国発祥の発酵調味料です。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ ミートソースの酸味と、オムレツの甘味がベストマッチな一品です。
ごはん 鶏肉の中華煮 (小麦)	栗ごはん (乳成分) 豆腐の和風麻婆あん (小麦)	ごはん タラの磯辺揚げ (卵、乳成分、小麦)	ごはん 豚肉の豆板醤炒め (小麦)	ごはん サーモンフライ (小麦)
ポテトサラダ (卵、乳成分、小麦)	もも缶	豆のごま和えサラダ (小麦)	春雨サラダ	カニクリームコロッケ (卵、乳成分、小麦、かに)
ピーマンと 春雨の炒め物 (小麦)	切干大根のお浸し (小麦)	キャベツの炒め物 (小麦)	いんげんのごま和え (乳成分、小麦)	漬物
蓮根のゆかり和え (小麦)	なすの酢醤油和え (小麦)	ほうれん草と 卵のサラダ (卵、小麦)	カリフラワーの ハムソテー (卵、小麦)	オムレツの ミートソースがけ (卵、小麦)
ご意見をお聞かせください	重陽の節句メニュー だメエ～ 色付き容器 だメエ～ 	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 505 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 16.0 g 炭水化物 70.2 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 584 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 24.7 g 炭水化物 79.4 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 557 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 19.5 g 炭水化物 75.8 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 502 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 19.3 g 炭水化物 70.6 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 562 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 17.4 g 炭水化物 86.1 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2分、700Wの場合は1分50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。

9月8日(月)	9月9日(火)	9月10日(水)	9月11日(木)	9月12日(金)
◆栄養士のちょっとひとこと◆ ゆかりは赤ジソのふりかけです。名古屋で食べられていた赤ジソの漬物をヒントに作られた商品です。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 9月9日は“重陽の節句”です。日本では“菊の節句”とも言われています。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ タラは低脂肪、高たんぱく質な魚で、ミネラルも豊富に含まれているため、身体づくりに最適です。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 豆板醤はそら豆と唐辛子を主原料とする中国発祥の発酵調味料です。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ ミートソースの酸味と、オムレツの甘味がベストマッチな一品です。
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)	豆腐の和風麻婆あん (小麦) ブリの白醤油焼 (乳成分、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)	タラの磯辺揚げ (卵、乳成分、小麦) 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) 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)	豚肉の豆板醤炒め (小麦) サバのしそ香焼 (卵、乳成分、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)	サーモンフライ (小麦) カニクリームコロッケ (卵、乳成分、小麦、かに) 照焼チキンサラダ (小麦) オクラと わかめの生姜和え (小麦) オムレツの ミートソースがけ (卵、小麦) 大根のベーコン煮 (卵、乳成分、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 535 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 28.9 g 炭水化物 37.9 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 550 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 37.8 g 炭水化物 35.8 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 533 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 29.1 g 炭水化物 38.6 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 588 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 39.2 g 炭水化物 36.7 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 531 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 27.5 g 炭水化物 44.4 g 食塩相当量 3.6 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
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。