

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15日(月)	9月16日(火)	9月17日(水)	9月18日(木)	9月19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	今日は中華メニューの日です。いかチリ風は、いかに衣を付けて仕上げたフリッターを使い、辛みの少ないトマトベースのチリソースと野菜を絡めて仕上げました。	季節を問わずほぼ1年中流通している小松菜は、カルシウムが非常に豊富です。ほうれん草にも豊富なイメージがありますが、クセもなく食べやすく、調理もしやすい為、積極的に摂取していきましょう。	きやべつに含まれているビタミンUには、飲みすぎや食べ過ぎなどで弱った胃粘膜の修復を助ける働きがあり、野菜類の中ではきやべつに最も多く含まれる栄養素です。	キッシュは正式名称をキッシュ・ロレーヌといい、フランスのロレーヌ地方が発祥で、卵や生クリームと様々な具材を加えた卵料理です。今回は食べなじみのある野菜を使い、和風の味付けに仕上げました。
 敬老の日	回鍋肉 (小麦) いかチリ風 (小麦) 麻婆茄子 (小麦) 春雨サラダ チンゲン菜の中華風煮浸し (小麦) かぶの白湯煮 (小麦) 竹の子のオイスター炒め (小麦) ニラのナムル (小麦) ザーサイの漬物 (小麦)	さわらの山椒風味焼き (小麦) ミニたれメンチカツ (乳成分、小麦) 厚揚げのごま味噌炒め (小麦) しんじょの含め煮 (卵、小麦) パプリカのバター風味炒め (乳成分、小麦) 小松菜の和風サラダ (小麦) ブロッコリーの鮭マヨ和え (卵、小麦) お豆のイタリアンサラダ (小麦) きゅうりの佃煮 (小麦)	豚肉と野菜のキムチ炒め (小麦) 鶏肉の焼き鳥風 (卵、小麦) さつま揚げの煮物 (小麦) 魚介のアヒージョ風 (乳成分、小麦) きやべつの梅おかか和え (小麦) 人参の明太炒め (小麦) いんげんのピーナッツ和え (小麦、落花生) にんにくの芽の塩炒め (小麦) お漬物	和風キッシュ (卵、乳成分、小麦) サバのピリ辛コチュジャン焼き (小麦) ポテトのカレーケチャップ炒め (小麦) 甘辛蓮根生姜煮 (小麦) ほうれん草のお浸し (小麦) カリフラワーの白ブドウ酢和え (小麦) こんにゃくの田楽風 (小麦) もやしの彩り炒め (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
エネルギー kcal	エネルギー 483 kcal	エネルギー 490 kcal	エネルギー 489 kcal	エネルギー 482 kcal
たんぱく質 g	たんぱく質 11.4 g	たんぱく質 20.0 g	たんぱく質 22.1 g	たんぱく質 16.8 g
脂質 g	脂質 35.1 g	脂質 27.2 g	脂質 32.3 g	脂質 31.2 g
炭水化物 g	炭水化物 30.4 g	炭水化物 40.2 g	炭水化物 26.8 g	炭水化物 33.3 g
食塩相当量 g	食塩相当量 3.5 g	食塩相当量 3.5 g	食塩相当量 3.6 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
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15日(月)	9月16日(火)	9月17日(水)	9月18日(木)	9月19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	ごぼうを水にさらすとアクが出てきますが、実はアクの成分はポリフェノール類で抗酸化作用を持ち、がん予防や老化防止などが期待されている為、水にさらし過ぎないようにしましょう。	今日は中華メニューの日です。にら饅頭はそのままでお召し上がりいただけますが、お好みで調味料をかけてお楽しみください。	タラの海苔塩焼きはあおさ粉を使用しています。あおさは食物繊維が非常に豊富な上、カルシウムやビタミンAも豊富に含まれる為、普段の食事にも取り入れていきたいですね。	チンゲン菜の黒酢玉ねぎドレッシングは、玉ねぎの甘みとほどよい酸味のあるドレッシングで和え、和洋折衷の味わいに仕上がりました。
 敬老の日	チキンステーキ 小松菜のスタミナ炒め (小麦) 金平ごぼう (小麦) アジ大葉フライ (小麦) わかめの酢の物 じゃが芋とツナの カレーマヨサラダ (卵、小麦) セロリの漬物 (小麦)	豆腐ハンバーグ ・麻婆あん (卵、小麦) 蒸し鶏と竹の子の オイスター炒め (小麦) 大根の白湯煮 (小麦) にら饅頭 (小麦) 春雨サラダ ザーサイの漬物 (小麦)	タラの海苔塩焼き (小麦) 茄子のバジル風味炒め (乳成分、小麦) 白菜のうま煮 (小麦) オムレツ (卵) れんこんの梅風味和え (小麦) もやしとニラの煮浸し (小麦) 生姜の佃煮 (小麦)	豚肉と野菜の味噌炒め (小麦) 野菜のコンソメ煮 (乳成分、小麦) 切干大根のさっぱりサラダ (卵、小麦) 肉団子・トマト ガーリックソース (卵、乳成分、小麦) チンゲン菜の黒酢 玉ねぎドレッシング (小麦) 豆の甘煮
	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 438 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 30.3 g 炭水化物 27.3 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 436 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 32.1 g 炭水化物 22.9 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 425 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 31.7 g 炭水化物 20.0 g 食塩相当量 2.8 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 438 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 28.9 g 炭水化物 29.7 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 438 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 28.9 g 炭水化物 29.7 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 438 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 28.9 g 炭水化物 29.7 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
ク食宅配サービス
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15日(月)	9月16日(火)	9月17日(水)	9月18日(木)	9月19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	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。	がんもどきを作る豆腐の原料である大豆は、畑の肉と呼ばれる程高い栄養成分を含んでいますが、近年の摂取量は減少傾向にあり、積極的に摂取していきたい食材の一つです。	今日は中華メニューの日です。油淋鶏(ユーリンチー)とは、中国語で「油=料理油、淋=注ぐ・かける、鶏=にわとり」を意味した料理で、甘辛い味付けがやみつきになる一品です。	炭水化物が豊富で海外では主食にもなるじゃが芋ですが、なんとリンゴの約5倍ものビタミンCを含み、さらにでんぷんに包まれている為、加熱しても栄養が壊れにくいという特徴があります。
	タラの西京焼き きのこのんにく炒め (小麦) 大根のうま塩炒め煮 (小麦) 茄子とオクラの カレー風味和え (小麦) 厚揚げ・ゆず 醤油風味ソース (小麦) お漬物	豚肉と野菜の 焼き肉風炒め (小麦) がんもの含め煮 (小麦) きやべつのフレンチサラダ (卵) 八幡巻 (小麦) お漬物 (小麦)	油淋鶏風 (小麦) チンゲン菜の オイスター炒め (小麦) かぶの白湯煮 (小麦) えび団子・チリソース (卵、乳成分、小麦、えび) 春雨サラダ ザーサイの漬物 (小麦)	チキンカツ・温野菜添え (卵、小麦) ジャーマンポテト風 (卵、乳成分、小麦) マーボー冬瓜 (小麦) うま塩ごぼうサラダ (小麦) きくらげの梅風味 (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 285 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 17.6 g 炭水化物 18.3 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 296 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 16.9 g 炭水化物 22.7 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 326 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 15.6 g 炭水化物 35.8 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 308 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 14.6 g 炭水化物 32.0 g 食塩相当量 2.6 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。

9月15日(月)	9月16日(火)	9月17日(水)	9月18日(木)	9月19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	豊かな香りがあるのりと旨味成分が詰まったおかかの組み合わせは相性抜群です。	塩麴に赤唐辛子をプラスして、少しピリッとした仕上がりになっています。	かぼちゃの塩バター煮は、塩を入れることで、かぼちゃ本来の甘味が引き出されて美味しくなります。	春雨サラダには、わかめ・人参・錦糸卵とたくさんの具材を入れました。
	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	アジの塩焼 (乳成分、小麦)	鶏肉の塩麴唐辛子漬 (小麦)	ブリのガリパタソテー (乳成分、小麦)	豚肉のハニー マスタード炒め (小麦)
	漬物	煮豆	ごぼうとナッツのサラダ (卵、乳成分、小麦)	パイン缶
	ほうれん草の 海苔おかか炒め (卵、小麦) じゃが芋の ピーナッツマヨ和え (卵、小麦、落花生)	いんげんの味噌炒め (小麦) 玉葱と カニカマのお浸し (卵、小麦、かに)	スナップと ペンのソテー (卵、乳成分、小麦) かぼちゃの塩バター煮 (乳成分)	コーンコロケ (小麦) 春雨サラダ (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	エネルギー 389 kcal	エネルギー 498 kcal	エネルギー 487 kcal	エネルギー 610 kcal
たんぱく質 g	たんぱく質 14.9 g	たんぱく質 19.5 g	たんぱく質 15.9 g	たんぱく質 15.0 g
脂質 g	脂質 8.0 g	脂質 14.0 g	脂質 17.4 g	脂質 25.8 g
炭水化物 g	炭水化物 65.6 g	炭水化物 73.0 g	炭水化物 71.1 g	炭水化物 82.4 g
食塩相当量 g	食塩相当量 1.9 g	食塩相当量 1.4 g	食塩相当量 1.2 g	食塩相当量 1.1 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15日(月)	9月16日(火)	9月17日(水)	9月18日(木)	9月19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	豊かな香りがあるのりと旨味成分が詰まったおかかの組み合わせは相性抜群です。	塩麴に赤唐辛子をプラスして、少しピリッとした仕上がりになっています。	かぼちゃの塩バター煮は、塩を入れることで、かぼちゃ本来の甘味が引き出されて美味しくなります。	春雨サラダには、わかめ・人参・錦糸卵とたくさんの具材を入れました。
	肉団子の 甘酢あんかけ (卵、乳成分、小麦)	ニシンの竜田揚げ (小麦)	豚肉とひじきの 和風マリネ (小麦)	豚肉のハニー マスタード炒め (小麦)
	アジの塩焼 (乳成分、小麦)	鶏肉の塩麴唐辛子漬 (小麦)	ブリのガリパタソテー (乳成分、小麦)	マスの生姜焼き (乳成分、小麦)
	ほうれん草の 海苔おかか炒め (卵、小麦)	煮豆	スナップと ペンのソテー (卵、乳成分、小麦)	春雨サラダ (卵、小麦)
	なすの生姜醤油 (小麦)	漬物	ごぼうとナッツのサラダ (卵、乳成分、小麦)	コーンコロケ (小麦)
	じゃが芋の ピーナッツマヨ和え (卵、小麦、落花生)	いんげんの味噌炒め (小麦)	かぼちゃの塩バター煮 (乳成分)	菜の花の煮物 (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 kcal	エネルギー 578 kcal	エネルギー 544 kcal	エネルギー 583 kcal	エネルギー 557 kcal
たんぱく質 g	たんぱく質 22.8 g	たんぱく質 26.3 g	たんぱく質 22.0 g	たんぱく質 26.1 g
脂質 g	脂質 33.7 g	脂質 30.7 g	脂質 39.6 g	脂質 32.4 g
炭水化物 g	炭水化物 47.1 g	炭水化物 40.9 g	炭水化物 40.2 g	炭水化物 41.8 g
食塩相当量 g	食塩相当量 3.5 g	食塩相当量 3.1 g	食塩相当量 3.1 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
く食宅配サービス
☎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。