

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9日(月)	11月10日(火)	11月11日(水)	11月12日(木)	11月13日(金)
◆栄養士のちょっとひとこと◆ 中国語の『回』には「戻る・帰る」という意味があり、一度加熱したお肉を取り出して切り、その後鍋に戻して野菜などと炒めることから『回鍋肉』なんだそうです。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ さばとごまは、それぞれの栄養成分により、アンチエイジングや血行促進に優れた効果が期待できます。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ ちゃんちゃん焼きの由来には、『ちやっちゃと作れるから』『お父ちゃんが作るから』『焼く時に鉄板とヘラがチャンチャンと鳴るから』などの説があります。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 人参しりしりは、沖縄県の郷土料理です。千切りにした人参と卵を炒め、味付けしたものです。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ カリフラワーはレモンに匹敵するほどビタミンCが豊富です。カリフラワーのビタミンCは、加熱しても比較的壊れにくいのが特徴です。
回鍋肉 (小麦) 棒餃子(小麦) ☆小袋餃子のたれ(小麦) 麻婆豆腐 (小麦) かぶの白湯煮 (小麦) ほうれん草の玉子あんかけ (卵、乳成分、小麦) 春雨サラダ わかめの中華風サラダ (卵、小麦、えび、かに) 棒棒鶏風 (卵、小麦) ザーサイの漬物(小麦) ご意見をお聞かせください	さばのごまドレ焼き (卵、小麦) 和風キッシュ (卵、乳成分、小麦) もやしとメンマの塩炒め (小麦) えび団子の煮物 (小麦、えび) オクラとツナのめんつゆ和え (小麦) ニラのそぼろ炒め(小麦) パプリカのガーリック炒め (卵、小麦) 温野菜のだしマヨ和え (卵、小麦) きのこの佃煮(小麦) ご意見をお聞かせください	マスのちゃんちゃん焼き風 (乳成分、小麦) 照り焼き肉団子 (卵、乳成分、小麦) 大根葉と油揚げの炒め煮 (小麦) 小松菜の塩炒め (小麦) 里芋の煮っころがし (小麦) もずくの酢の物 いんげんのピーナッツ和え (小麦、落花生) きゅうりの佃煮 (小麦) ご意見をお聞かせください	鶏肉のチリマヨソース (卵、小麦) 茄子のピリ辛肉みそ (小麦) 厚揚げと野菜のカレー風味炒め (小麦) 人参しりしり (卵、乳成分、小麦) 大根の甘酢和え ブロッコリーとチーズの和え物 (乳成分、小麦) たたきごぼう (小麦) チンゲン菜の白だし煮 (小麦) お漬物 ご意見をお聞かせください	きのこデミハンバーグ (卵、乳成分、小麦) 白菜のコンソメ煮 (乳成分、小麦) さつまいもとベーコンのバター風味炒め (卵、乳成分、小麦) 切干大根のさっぱりサラダ (卵、小麦) 茄子の煮浸し (小麦) カリフラワーのイタリアンサラダ (小麦) プチシュークリーム (卵、乳成分、小麦) お漬物 ご意見をお聞かせください
エネルギー 454 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 29.3 g 炭水化物 28.8 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 488 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 34.9 g 炭水化物 24.7 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 453 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 23.1 g 炭水化物 42.6 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 467 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 28.4 g 炭水化物 27.3 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 489 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 27.3 g 炭水化物 43.3 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

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9日(月)	11月10日(火)	11月11日(水)	11月12日(木)	11月13日(金)
◆栄養士のちょっとひとこと◆ キムチは、植物性乳酸菌と食物繊維により腸内環境を整え、免疫力を高めます。寒くなる季節にぴったりですね。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 『にんにくの芽』と呼ばれている部分は、実は本当の芽ではなく、花を咲かせるための茎なんだそうです。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 11月11日は一年の中で最も記念日が多く、ポッキー&ブリッツの日が有名です。めんの日やもやしの日の他、漢字に由来する『鮭の日』などもあります。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ もともと中国で、立春の頃に春の野菜や新芽を薄い皮で食べていたことから、『春巻き』と言われるようになったそうです。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ さつまいもとりんごの組合せは、異なる食物繊維を同時に摂ることが出来る『腸活の名コンビ』です。
えび団子と野菜のキムチ鍋風 (小麦、えび) 山菜の煮物 (小麦) オムレツ (卵) 小松菜のなめ茸和え (小麦) れんこんの明太マヨ和え (卵、小麦) きゅうりの佃煮 (小麦)	タラの海苔塩焼き (小麦) にんにくの芽の味噌炒め (小麦) 揚げボールとこんにゃくの煮物 (卵、小麦) ごぼうの梅風味和え (小麦) 厚揚げのゆず醤油風味ソース (小麦) 大根のマヨサラダ (卵、小麦) お漬物 (小麦)	豚肉と野菜のねぎ塩炒め (小麦) さつま揚げの煮物 (卵、小麦) キャベツのコンソメ煮 (卵、乳成分、小麦) じゃが芋とツナのカレーマヨサラダ (卵、小麦) カリフラワーのレモン甘酢和え (乳成分、小麦) 豆の甘煮	豚肉と竹の子の中華炒め (小麦) 春巻き・焼売 (乳成分、小麦) 麻婆茄子 (小麦) 春雨サラダ チンゲン菜のナムル (小麦) ザーサイの漬物 (小麦) 	ささみ天 (小麦) 野菜かき揚げ (小麦) ふきときのこの炒め煮 (小麦)  炒り豆腐 (卵、乳成分、小麦) ほうれん草のシーザーサラダ (卵、乳成分、小麦) さつまいもとりんごのサラダ (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 401 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 24.6 g 炭水化物 31.9 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 406 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 21.9 g 炭水化物 36.7 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 437 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 22.1 g 炭水化物 44.7 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 438 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 29.1 g 炭水化物 27.9 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 454 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 28.4 g 炭水化物 36.3 g 食塩相当量 2.9 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

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9日(月)	11月10日(火)	11月11日(水)	11月12日(木)	11月13日(金)
◆栄養士のちょっとひとこと◆ ゴマには、脂質・タンパク質・ミネラルの他に、強力な抗酸化作用をもつ「ゴマリグナン」が含まれ、老化防止や疲労回復に効果があります。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 白きくらは低カロリーながら食物繊維やカリウム、ビタミンDなどを豊富に含み、薬膳では『食べる美容液』と呼ばれることもあるそうです。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 『白湯』は“さゆ”とも読みますが、かぶの白湯煮の白湯は“パイタン”で、鶏や豚の骨を煮込んだ白く濁ったスープのことです。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 醤油麹は、米麹に醤油を混ぜて発酵・熟成させた調味料で、旨味成分が多く、塩分を控えることが期待できます。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 甘くておいしいさつま芋は、食物繊維やビタミンCが豊富でカロリーは米や小麦の1/3程度というヘルシー食品です。
とんかつ・温野菜添え (乳成分、小麦) 巾着煮 (小麦) ピーマンとじゃが芋の中華風炒め (小麦) いんげんの胡麻和え (小麦) きのこの佃煮 (小麦)	豚肉と野菜の味噌炒め (小麦) 野菜コロッケ (小麦) 人参ナムル (小麦) お豆のヘルシーサラダ (卵、乳成分、小麦) きくらの梅風味 (小麦)	豆腐ハンバーグ・麻婆あん (卵、小麦) かぶの白湯煮 (小麦) チンゲン菜の中華風サラダ (小麦) 春雨サラダ ザーサイの漬物 (小麦) 	タラの醤油麹焼き (小麦) ニラともやしの塩炒め (小麦) ひじきの煮物 (小麦) 白菜の梅風味和え (小麦) ブロッコリーのツナマヨサラダ (卵、小麦) お漬物 (小麦)	豚肉と根菜のカレー風味炒め (乳成分、小麦) きのこ大豆の炒め煮 (小麦) ミートオムレツ・デミグラスソース (卵、小麦) さつまいもの甘煮 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 329 kcal たんぱく質 10.8 g 脂質 18.7 g 炭水化物 30.0 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 315 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 17.5 g 炭水化物 27.7 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 277 kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 16.2 g 炭水化物 22.2 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 296 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 15.9 g 炭水化物 23.6 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 301 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 14.7 g 炭水化物 29.0 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
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9日(月)	11月10日(火)	11月11日(水)	11月12日(木)	11月13日(金)
◆栄養士のちょっとひとこと◆ 厚揚げのそぼろあんかけは、鶏ひき肉を使用しているため、あっさりとした食べやすい味付けに仕上げました。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 和風コールスローは、だしの旨味を感じられる一品となっております。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ ひじきは、枝豆と一緒に食べることで、鉄分やカルシウムの吸収を促す作用があります。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ チンゲン菜は、ビタミンやカルシウムなどが豊富にとれる栄養満点な食材です。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 鶏の糎唐揚げは、糎に含まれる酵素の働きでお肉が柔らかく仕上がります。
ごはん メバルの塩麴みりん焼 (小麦) もも缶	ごはん メンチカツカレー (乳成分、小麦) 煮豆	ごはん ニシンの トマトソースがけ スパゲティサラダ (卵、乳成分、小麦)	鮭昆布ごはん (乳成分、小麦) ささみチーズフライ ／たこ焼き (卵、乳成分、小麦) 漬物	ごはん 鶏の糎唐揚げ (卵、乳成分、小麦) パイン缶
厚揚げの そぼろあんかけ (乳成分、小麦) オクラと コーンの和え物 (小麦)	オムレツの 明太マヨソース (卵、小麦) 和風コールスロー (卵)	カリフラワーのポトフ (卵、乳成分、小麦) 枝豆ひじきサラダ (卵、小麦)	なすのごま味噌煮 (小麦) チンゲン菜の梅和え (小麦)	いんげんの おかか和え (小麦) 玉葱と卵の炒め物 (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 435 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 10.0 g 炭水化物 71.1 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 615 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 27.1 g 炭水化物 80.3 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 533 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 21.0 g 炭水化物 71.3 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 546 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 21.7 g 炭水化物 73.9 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 544 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 19.3 g 炭水化物 76.0 g 食塩相当量 1.5 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。

11月9日(月)	11月10日(火)	11月11日(水)	11月12日(木)	11月13日(金)
◆栄養士のちょっとひとこと◆ 厚揚げのそぼろあんかけは、鶏ひき肉を使用しているため、あっさりとした食べやすい味付けに仕上げました。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 和風コールスローは、だしの旨味を感じられる一品となっております。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ ひじきは、枝豆と一緒に食べることで、鉄分やカルシウムの吸収を促す作用があります。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ チンゲン菜は、ビタミンやカルシウムなどが豊富にとれる栄養満点な食材です。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 鶏の糍唐揚げは、糍に含まれる酵素の働きでお肉が柔らかく仕上がります。
メバルの塩麴みりん焼 (小麦) 肉団子とじゃが芋の味噌バター煮 (卵、乳成分、小麦) オクラとコーンの和え物 (小麦) ペンのケチャップソテー (卵、小麦) 厚揚げのそぼろあんかけ (乳成分、小麦)	メンチカツカレー (乳成分、小麦) アジの梅照り焼 (卵、小麦、えび、かに) 和風コールスロー (卵) オムレツの明太マヨソース (卵、小麦) ほうれん草のナムル (卵、小麦、かに)	ニシンのトマトソースがけ 豚肉の黒こしょう炒め (小麦) スパゲティサラダ (卵、乳成分、小麦) みかん缶 枝豆ひじきサラダ (卵、小麦) カリフラワーのポトフ (卵、乳成分、小麦)	ささみチーズフライ／たこ焼き (卵、乳成分、小麦) サワラのすき焼き風 (乳成分、小麦) 煮豆 漬物 チンゲン菜の梅和え (小麦) なすのごま味噌煮 (小麦)	ブリの豆板醤ソース (小麦) 鶏の糍唐揚げ (卵、乳成分、小麦) いんげんのおかか和え (小麦) 揚げぎょうざ (小麦) 玉葱と卵の炒め物 (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 523 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 22.9 g 炭水化物 53.9 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 589 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 39.6 g 炭水化物 37.2 g 食塩相当量 4.5 g	エネルギー 567 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 40.6 g 炭水化物 32.4 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 491 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 26.0 g 炭水化物 47.3 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 603 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 37.5 g 炭水化物 41.9 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
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。