

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。

10月19日(月)	10月20日(火)	10月21日(水)	10月22日(木)	10月23日(金)
◆栄養士のちょっとひとこと◆ きくらげにはビタミンDが多く含まれています。ビタミンDはカルシウムの吸収を助ける働きがあります。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 今日のメインは大きめのメンチカツです。お好みでご家庭の調味料でお召し上がりください。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 人参には、β-カロテンが豊富に含まれ、この「カロテン」という名前は、人参の英名キャロットが語源であるとも言われています。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ チンゲン菜は春と秋に旬を迎える野菜です。くせが少ない野菜なので、中華風だけでなく、洋風の味付けにもよく合います。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 竹輪は魚の旨味がありつつも味付けの邪魔をしない為、様々な料理に応用しやすいのでご家庭でも是非お試しください。
肉団子トマトソース・ポテト添え (卵、乳成分、小麦) イカ寄せフライ (卵、小麦) 茄子のそぼろ煮 (小麦) ほうれん草の海苔和え (小麦) きくらげと玉子の炒め物 (卵、乳成分、小麦) 高菜油炒め (小麦) 	メンチカツ (乳成分、小麦) 温野菜 切干大根の煮物 (小麦) もずくの酢の物 きゃべつとコーンのバター風味炒め (乳成分、小麦) きのこの佃煮 (小麦)	豚肉と野菜の焼肉風炒め (小麦) 厚揚げの含め煮 (小麦) ポテトサラダ (卵、乳成分、小麦) いんげんのカレー煮びたし (小麦) 人参の洋風甘酢和え (小麦) お漬物 (小麦) 	チキンステーキ 里芋とひじきの煮物 (小麦) 炒り豆腐 (卵、乳成分、小麦) チンゲン菜のピリ辛炒め (小麦) 大根の青のりマヨサラダ (卵、小麦) うま塩ごぼうサラダ (小麦) 生姜の佃煮 (小麦)	タラのみりん焼き (小麦) 小松菜のにんにく醤油炒め (卵、小麦) 白菜のコンソメ煮 (乳成分、小麦) 干草焼き (卵) ブロッコリーのマヨサラダ (卵、小麦、えび、かに) 竹輪の青椒肉絲風炒め (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 445 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 24.6 g 炭水化物 42.1 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 458 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 28.4 g 炭水化物 39.5 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 412 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 24.2 g 炭水化物 35.4 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 413 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 26.1 g 炭水化物 31.6 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 423 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 21.0 g 炭水化物 37.8 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
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。

10月19日(月)	10月20日(火)	10月21日(水)	10月22日(木)	10月23日(金)
◆栄養士のちょっとひとこと◆ チーズは栄養バランスが良い食品ですが、ビタミンCと食物繊維はほとんど含まれていないので、野菜と一緒に食べるのがおすすめです。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ ブロッコリーは、ビタミンCや食物繊維、野菜としては珍しい豊富なタンパク質をバランスよく含む栄養価が非常に高い野菜です。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ だんだんと朝晩が肌寒くなる時期になりました。今日は鶏肉に具材の入ったクリームソースをかけて、クリームシチューをイメージしてみました。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ アジはコチュジャンや豆板醤を入れたみそだれに漬け込み焼き上げました。ピリ辛の味付けがごはんのすすむおかずです。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 今日のメインは、バター風味のまろやかなポテトと香り立つガーリックが食欲をそそる巻カツです。
豚肉と野菜のみそ炒め (小麦) 竹輪とこんにゃくの煮物 (卵、小麦) ポテトのカレー風味炒め (小麦) ほうれん草とチーズのサラダ (卵、乳成分、小麦) 豆の甘煮	ハンバーグ・きのこあん (卵、乳成分、小麦) ブロッコリーのコンソメ煮 (乳成分、小麦) 茄子と蒸し鶏のにんにく炒め (小麦) キャベツのマヨサラダ (卵、小麦) セロリの漬物 (小麦)	鶏肉のクリームソース (卵、乳成分、小麦) 白菜のうま煮 (小麦) いんげんのフレンチサラダ (卵) 大根葉のおかか炒め煮 (小麦) お漬物	アジのピリ辛コチュジャン焼き (小麦) 小松菜の醤油オイル炒め (乳成分、小麦) 冬瓜のかにかまあん (卵、小麦、えび、かに) カリフラワーの柑橘風味和え (小麦) 八幡巻 (小麦) きのこの佃煮 (小麦)	鶏肉のガーリックポテト巻カツ (乳成分、小麦) 大根とさつま揚げの煮物 (卵、小麦) チンゲン菜の塩炒め (小麦) 蓮根とツナのマヨサラダ (卵、小麦) 生姜の佃煮 (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 307 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 13.9 g 炭水化物 33.0 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 344 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 18.2 g 炭水化物 28.5 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 284 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 16.8 g 炭水化物 17.7 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 281 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 14.9 g 炭水化物 23.1 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 333 kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 21.1 g 炭水化物 26.2 g 食塩相当量 2.2 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
ク食宅配サービス

☎ 0120-058-141

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。

10月19日(月)	10月20日(火)	10月21日(水)	10月22日(木)	10月23日(金)
◆栄養士のちょっとひとこと◆ 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。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ ズッキーニは見た目がきゅうりに似た野菜ですが、かぼちゃの仲間とされています。今日は、さわやかなレモン風味の炒めものにしてみました。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ たまごサラダは、たまごと一緒にコロコロとした貝殻のかたちをしたシェルマカロニを使い、食感も楽しめる一品です。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 里芋のぬめり成分は、グルコマンナン・ガラクトタンといい、消化吸収を高め胃腸の働きを活性化させ、善玉菌を増やして腸内環境を改善する効果が期待されています。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ ビタミンCは熱に弱い性質がありますが、パプリカに含まれるビタミンCは、厚みのある果肉に守られている為、栄養素が比較的壊れにくいとされています。
目玉焼き風フライ (卵、小麦) 豚肉と野菜の焼肉風炒め (小麦) ふきのおかか煮 (小麦) 茄子の味噌炒め (小麦) チーズ風味のマカロニサラダ (卵、乳成分、小麦) いんげんのバター風味炒め (乳成分、小麦) 厚揚げの煮物(小麦) 大根の青じそ風味和え (小麦) お漬物 ご意見をお聞かせください	チキンステーキ・トマトソース (乳成分、小麦) じゃが芋のコンソメ煮 (乳成分) 青菜のナムル (小麦) ズッキーニのレモン風味炒め (卵、乳成分、小麦) 野菜の肉巻き (小麦) カリフラワーの洋風甘酢和え ガパオ風そぼろ炒め煮 (小麦) 生姜の佃煮 (小麦) ご意見をお聞かせください	ホッケのねぎ塩焼き (小麦) 茄子のドライカレー風 (乳成分、小麦) 金平ごぼう(小麦) にんにくの芽の味噌炒め (小麦) 豆竹輪の煮物 (卵、小麦) たまごサラダ (卵、乳成分、小麦) 白菜の柑橘風味和え (小麦) ブロッコリーのツナマヨ和え (卵、小麦) 福神漬(小麦) ご意見をお聞かせください	メンチカツ・温野菜添え (乳成分、小麦) 山菜と高野豆腐の煮物 (小麦) れんごんの梅風味和え (小麦) きゃべつのごまドレ和え (卵、小麦) マカロニサラダ (卵、乳成分、小麦) ソーセージとコーンの炒め物 (乳成分、小麦) 里芋のバター醤油風炒め (卵、乳成分、小麦) 高菜油炒め (小麦) ご意見をお聞かせください	ハンバーグ・デミソース (卵、乳成分、小麦) エビフライ (小麦、えび) 大根と竹輪の油炒め (小麦) のり塩ポテト(小麦) ごぼうサラダ (卵、乳成分、小麦) ほうれん草の胡麻和え (小麦) 一口がんもの煮物 (小麦) パプリカのだし風味ビクルス (小麦) きのこの佃煮(小麦) ご意見をお聞かせください
エネルギー 497 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 32.8 g 炭水化物 35.0 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 455 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 22.6 g 炭水化物 45.3 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 454 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 26.2 g 炭水化物 38.6 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 519 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 32.4 g 炭水化物 43.2 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 491 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 26.4 g 炭水化物 46.1 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
ク食宅配サービス

☎ 0120-058-141

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19日(月)	10月20日(火)	10月21日(水)	10月22日(木)	10月23日(金)
◆栄養士のちょっとひとこと◆ 中華炒めの切干大根は、カルシウム、カリウム、食物繊維などが凝縮され、骨や腸の健康をサポートします。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 麻婆春雨は、1979年に永谷園の当時開発企画室長である能登原隆史氏によって開発された創作中華料理です。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ のり塩鶏唐は、青のりの風味と塩だれの旨味が相性抜群の一品です。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ コチュジャンとは、韓国語で「唐辛子(コチュ)」+「醬(ジャン=発酵調味料)」を指します。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ ささみ枝豆ひじきサラダは鉄分が豊富にとれます。
アジのしそ香焼 (卵、小麦) 鶏肉の照り煮 (卵、乳成分、小麦) 小松菜と たくあんの和え物 (小麦) ベーコンフライ (卵、乳成分、小麦) ひじきと切干大根の 中華炒め (小麦)	麻婆春雨 (小麦、落花生) サバのごまみりん焼 (小麦) ごぼうと ナッツのサラダ (卵、乳成分、小麦) 漬物 カリフラワーの カレーソテー (小麦) いんげんのマヨ和え (卵、小麦)	のり塩鶏唐 (小麦) メバルの山賊焼 (乳成分、小麦) 人参のナムル (小麦) なすの直煮 (小麦) スナップの 肉味噌炒め	豚玉キャベツ (卵、小麦) ブリと大根の コチュジャン煮 (小麦) ごぼうの炒り煮 (卵、小麦) 肉じゃがコロケ (乳成分、小麦) チンゲン菜の ピーナッツ和え (小麦、落花生)	イカ寄せフライ (卵、小麦) 豚肉のごま味噌煮 タマゴマカロニサラダ (卵、乳成分、小麦) 煮豆 ヤングコーンと ピーマンの炒め物 (小麦) ささみ枝豆 ひじきサラダ (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 577 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 31.7 g 炭水化物 42.5 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 562 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 40.8 g 炭水化物 28.7 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 631 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 42.3 g 炭水化物 39.8 g 食塩相当量 4.3 g	エネルギー 518 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 34.8 g 炭水化物 33.6 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 574 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 31.7 g 炭水化物 56.6 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、急ぎ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。

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19日(月)	10月20日(火)	10月21日(水)	10月22日(木)	10月23日(金)
◆栄養士のちょっとひとこと◆ 中華炒めの切干大根は、カルシウム、カリウム、食物繊維などが凝縮され、骨や腸の健康をサポートします。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 麻婆春雨は、1979年に永谷園の当時開発企画室長である能登原隆史氏によって開発された創作中華料理です。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ のり塩鶏唐は、青のりの風味と塩だれの旨味が相性抜群の一品です。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ コチュジャンとは、韓国語で「唐辛子(コチュ)」+「醤(ジャン=発酵調味料)」を指します。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ ささみ枝豆ひじきサラダは鉄分が豊富にとれます。
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
アジのしそ香焼 (卵、小麦)	麻婆春雨 (小麦、落花生)	のり塩鶏唐 (小麦)	ブリと大根の コチュジャン煮 (小麦)	豚肉のごま味噌煮
みかん缶	漬物	なすの直煮 (小麦)	パイン缶	タマゴマカロニサラダ (卵、乳成分、小麦)
ベーコンフライ (卵、乳成分、小麦)	カリフラワーの カレーソテー (小麦)	人参のナムル (小麦)	肉じゃがコロケ (乳成分、小麦)	ささみ枝豆 ひじきサラダ (小麦)
ひじきと切干大根の 中華炒め (小麦)	いんげんのマヨ和え (卵、小麦)	スナップの 肉味噌炒め	チンゲン菜の ピーナッツ和え (小麦、落花生)	ヤングコーンと ピーマンの炒め物 (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 626 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 23.8 g 炭水化物 81.8 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 440 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 13.2 g 炭水化物 69.0 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 680 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 33.7 g 炭水化物 78.8 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 477 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 12.8 g 炭水化物 77.0 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 563 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 22.7 g 炭水化物 77.2 g 食塩相当量 1.8 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
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。