

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14日(月)	9月15日(火)	9月16日(水)	9月17日(木)	9月18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◆
今日のメインは、ひき肉と野菜の カレーです。ぜひ温めてお召し上 がりください。オムレツと一緒に 召し上がるのもおすすめです。	今日は中華メニューの日です。全 体を中華風の味付けでまとめてみ ました。	山椒は、爽やかな香りとぴりっ とした刺激が特徴の日本原産の香辛 料です。山椒独特のしびれるよう な辛さは、サンショオールという 成分によるものだそうです。	アーモンドやクルミが樹木に実る 「木の実」なのに対し、ピーナツ はマメ科の植物で、「豆類」に 分類されるそうです。	9月21日は敬老の日です。デ ザートには紅白大福を入れていま した。よく噛んでお召し上がりく ださい。
ひき肉と野菜のカレー (乳成分、小麦) オムレツ(卵) 大根とツナの炒め煮 (小麦) チキンナゲット・バーベキューソース (小麦) 白滝とザーサイのピリ辛炒め (小麦) 白菜の青じそ風味和え (小麦) 小松菜の醤油オイル炒め (乳成分、小麦) チーズ風味のマカロニサラダ (卵、乳成分、小麦) 福神漬(小麦) ご意見をお聞かせください	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びたし (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) ご意見をお聞かせください	さわらの山椒風味焼き (小麦) つくねの野菜あんかけ (卵、乳成分、小麦) 厚揚げのごまみそ炒め (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サラダ (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) ご意見をお聞かせください	豚肉と野菜のキムチ炒め (小麦) 鶏肉のレモンペッパー焼き (卵、乳成分、小麦) 豆腐のかにかまあん (卵、小麦、えび、かに) さつま揚げとこんにゃくの煮物 (卵、小麦) キャベツの梅おかか和え (小麦) 人参の明太炒め(小麦) いんげんのピーナツ和え (小麦、落花生) にんにくの芽の塩炒め (小麦) お漬物 ご意見をお聞かせください	メバルの西京焼き 冬瓜と鶏肉の煮物 (卵、小麦) 野菜と魚介の塩炒め (小麦) 甘辛蓮根生姜煮 (小麦) 厚焼き玉子 (卵、小麦) もやしの彩り炒め (小麦) ほうれん草のお浸し (小麦) 紅白大福 お漬物 (小麦) ご意見をお聞かせください
エネルギー 484 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 30.4 g 炭水化物 34.0 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 480 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 30.1 g 炭水化物 36.0 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 485 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 30.3 g 炭水化物 31.0 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 487 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 29.2 g 炭水化物 31.3 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 472 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 22.6 g 炭水化物 40.2 g 食塩相当量 3.1 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14日(月)	9月15日(火)	9月16日(水)	9月17日(木)	9月18日(金)
◆栄養士のちょっとひとこと◆ カリフラワーはツナとマヨネーズ、カレー粉を混ぜてサラダにしてみました。カレーの風味が食欲増進につながります。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 今日のメインはメンチカツです。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◆ 今日は中華メニューの日です。全体を中華風の味付けでまとめました。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ ニラはβ-カロテンやビタミン類が豊富な緑黄色野菜で、独特の強い香りとスタミナ増進効果が特徴です。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 9月21日は敬老の日です。デザートには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。
チキンステーキ チンゲン菜のスタミナ炒め (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 (卵、小麦、えび、かに) カリフラワーとツナのカレーマヨサラダ (卵、小麦) セロリの漬物 (小麦)	メンチカツ (乳成分、小麦) 温野菜 一口がんとこんにゃくの煮物 (小麦) うま塩ごぼうサラダ (小麦) ポテトとチーズ風味のマカロニサラダ (卵、乳成分、小麦) お漬物 (小麦)	豆腐ハンバーグ・麻婆あん (卵、小麦) 蒸し鶏と竹の子の中華風炒め (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) 	タラののり塩焼き (小麦) 白菜のうま煮 (小麦) 茄子のバジル風味炒め (乳成分、小麦) オムレツ (卵) 蓮根の梅風味和え (小麦) もやしとにらの煮びたし (小麦) 生姜の佃煮 (小麦)	ブリの照り焼き (小麦) 人参の玉子炒め (卵、乳成分、小麦) 小松菜と厚揚げの煮びたし (小麦) コーンのバター醤油風味炒め (乳成分、小麦) 紅白なます 紅白大福 きのこの佃煮 (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 441 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 28.6 g 炭水化物 27.7 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 458 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 28.5 g 炭水化物 38.6 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 410 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 25.6 g 炭水化物 25.7 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 403 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 25.8 g 炭水化物 24.2 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 440 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 21.4 g 炭水化物 44.8 g 食塩相当量 2.8 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

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14日(月)	9月15日(火)	9月16日(水)	9月17日(木)	9月18日(金)
◆栄養士のちょっとひとこと◆ 切干大根を戻すときは、水に浸しすぎるとうま味と栄養が流れ出してしまいますので、長時間浸しすぎないようにするのがコツです。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 茄子はねぎや生姜と一緒にポン酢ベースのたれで味付けをしました。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ キャベツに含まれるビタミンUは、胃の粘膜を修復・保護し、胃もたれや胃潰瘍の予防を助けます。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 今日は中華メニューの日です。全体を中華風の味付けでまとめてみました。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 9月21日は敬老の日です。デザートには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。
アジの照り焼き (小麦) 白菜のピリ辛炒め (小麦) 切干大根の煮物 (小麦) チンゲン菜のナムル (小麦) 南瓜の甘煮 (小麦) 生姜の佃煮 (小麦) 	タラの西京焼き 大根のうま塩炒め煮 (小麦) きのこのんにく炒め (小麦) 茄子の香味和え (小麦) 厚揚げ・ゆず醤油ソース (小麦) お漬物	豚肉と野菜の焼肉風炒め (小麦) がんもの含め煮 (小麦) キャベツのフレンチサラダ (卵) 八幡巻 (小麦) お漬物 (小麦)	油淋鶏風 (小麦) チンゲン菜の中華風炒め (小麦) かぶの白湯煮 (小麦) えび団子・チリソース (小麦、えび) 春雨サラダ ザーサイの漬物 (小麦) 	ささみ天 (小麦) 野菜かき揚げ (小麦) 里芋入り根菜の煮物 (小麦) ほうれん草のおかか和え (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	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 316 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 15.1 g 炭水化物 31.5 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 275 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 16.7 g 炭水化物 17.5 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 303 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 16.9 g 炭水化物 22.7 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 338 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 16.0 g 炭水化物 33.5 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 327 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 15.9 g 炭水化物 32.9 g 食塩相当量 2.0 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

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14日(月)	9月15日(火)	9月16日(水)	9月17日(木)	9月18日(金)
◆栄養士のちょっとひとこと◆ なますは、もともと中国から伝わった料理とされており、「日本書紀」や「万葉集」などにも記載があると言われています。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ ニシンは、タンパク質・ビタミン・ミネラルが豊富で骨・筋肉の維持、貧血予防に役立ちます。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ かぼちやの塩バター煮は、塩を加えることで、かぼちや本来の甘味がより引き立ちます。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 春雨サラダは、わかめ・人参・錦糸卵を入れて彩りを豊かにしました。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 鶏肉を醤油ベースのタレに七味唐辛子を入れて焼いた、スパイシーな一品です。
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
味噌カツ (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)	銀サワラの生姜焼 (乳成分、小麦)	鶏肉の七味焼 (乳成分、小麦)
漬物	ごぼうとナッツのサラダ (卵、乳成分、小麦)	漬物	みかん缶	煮豆
なすの甘辛煮 (小麦)	いんげんの味噌炒め (小麦)	かぼちやの 塩バター煮 (乳成分)	コーンコロケ (小麦)	切干大根の煮物 (乳成分、小麦)
長寿なます (小麦)	玉葱と カニカマのお浸し (卵、小麦、かに)	スナップと ペンネのソテー (卵、乳成分、小麦)	春雨サラダ (卵、小麦)	ブロッコリーの 塩昆布和え (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 555 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 20.1 g 炭水化物 79.3 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 579 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 23.9 g 炭水化物 76.0 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 525 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 19.8 g 炭水化物 75.4 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 505 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 12.8 g 炭水化物 82.9 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 467 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 11.4 g 炭水化物 73.4 g 食塩相当量 2.0 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。

9月14日(月)	9月15日(火)	9月16日(水)	9月17日(木)	9月18日(金)
◆栄養士のちょっとひとこと◆ なますは、もともと中国から伝わった料理とされており、「日本書紀」や「万葉集」などにも記載があると言われています。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ ニシンは、タンパク質・ビタミン・ミネラルが豊富で骨・筋肉の維持、貧血予防に役立ちます。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ かぼちゃの塩バター煮は、塩を加えることで、かぼちゃ本来の甘味がより引き立ちます。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 春雨サラダは、わかめ・人参・錦糸卵を入れて彩りを豊かにしました。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 鶏肉を醤油ベースのタレに七味唐辛子を入れて焼いた、スパイシーな一品です。
メバルの焼漬け (乳成分、小麦) 味噌カツ (小麦) ----- 紫花豆 ----- 漬物 ----- なすの甘辛煮 (小麦) 長寿なます (小麦)	ニシンの竜田揚げ (小麦) 鶏肉の塩麹唐辛子漬 (小麦) ごぼうとナッツのサラダ (卵、乳成分、小麦) 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)	豚肉とひじきの 和風マリネ (小麦) ブリのガリバタソテー (乳成分、小麦) ----- 豆のごま和えサラダ (小麦) ----- 漬物 ----- スナップと ペンネのソテー (卵、乳成分、小麦) かぼちゃの塩バター煮 (乳成分)	銀サワラの生姜焼 (乳成分、小麦) 豚肉の ハニーマスタード炒め (小麦) 春雨サラダ (卵、小麦) コーンコロケ (小麦) 菜の花の煮物 (乳成分、小麦)	鶏肉の七味焼 (乳成分、小麦) タラ天ぷらの ネギだれ (卵、乳成分、小麦) 切干大根の煮物 (乳成分、小麦) ブロッコリーの 塩昆布和え (小麦) ジャーマンポテト (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 562 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 28.1 g 炭水化物 54.1 g 食塩相当量 4.5 g	エネルギー 553 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 34.7 g 炭水化物 36.6 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 526 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 32.7 g 炭水化物 40.3 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 559 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 33.5 g 炭水化物 44.1 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 571 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 29.9 g 炭水化物 49.9 g 食塩相当量 4.3 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。