

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。

8月24日(月)	8月25日(火)	8月26日(水)	8月27日(木)	8月28日(金)
◆栄養士のちょっとひとこと◆ 今日のメニューには、揚げたこ焼きを入れてみました。お好みでソースなどをかけてお召し上がりください。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ さつまいものバター風味炒めは、さつまいもの甘みとバターの風味をいかした箸休めにもピッタリなおかずです。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ いんげん(さやいんげん)は、β-カロテン、食物繊維、カリウム、ビタミンB群などを豊富に含む緑黄色野菜です。油と一緒に摂取すると栄養の吸収率が高まるといわれています。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 茄子のグラタン風は、茄子とミートソースを合わせて、チーズをのせて仕上げました。ぜひ温めて、チーズを溶かしてお召し上がりください。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 今日のメインはとんかつです。お好みでご家庭の調味料でお召し上がりください。
チキンステーキ・ナポリタン風添え (乳成分、小麦) ジャーマンポテト風 (卵、乳成分、小麦) 揚げたこ焼き (卵、小麦) お豆のイタリアンサラダ (小麦) きのこの甘辛煮 (小麦) 茄子のみそ炒め (小麦) ほうれん草のごま醤油サラダ (小麦) お漬物	目玉焼き風フライ (卵、小麦) 豚肉と生姜のおかか炒め (小麦) 白菜と高野豆腐の煮物 (小麦) ミートボール・トマトソース (卵、乳成分、小麦) 小松菜のピリ辛炒め (卵、乳成分、小麦) さつまいものバター風味炒め (乳成分、小麦) ツナマヨサラダ (卵、小麦) 春雨サラダしそ風味 (小麦) 豆の甘煮	タラの醤油麹焼き (小麦) 豚肉のケチャップ炒め (乳成分) かぶのそぼろ煮(小麦) いんげんの胡麻和え (小麦) じゃが芋と人参のバター風味炒め (乳成分、小麦) 豆腐のポン酢和え (卵、小麦、えび、かに) 揚げボールの煮物 (卵、小麦) かぼちゃサラダ (卵、乳成分、小麦) きゅうりの佃煮 (小麦)	カレイのムニエル (乳成分) 茄子のグラタン風 (乳成分、小麦) ひじきの炒め煮(小麦) にら玉炒め (卵、乳成分、小麦) ブロッコリーのピーナッツ和え (小麦、落花生) ミニさつま揚げの煮物 (小麦) 大根の青のりマヨサラダ (卵、小麦) ゴーヤーの塩炒め (小麦) お漬物 (小麦)	とんかつ・温野菜添え (乳成分、小麦) じゃが芋のごま豆乳そぼろ煮 キャベツとソーセージの炒め物 (小麦) たけのこの金平 (小麦) もやしの白湯炒め (小麦) オクラのめんつゆ和え (小麦) れんこんの明太マヨ和え (卵、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	ご意見をお聞かせください
エネルギー 476 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 28.9 g 炭水化物 38.3 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 505 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 25.9 g 炭水化物 51.1 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 458 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 19.6 g 炭水化物 46.9 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 462 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 28.7 g 炭水化物 30.3 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 504 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 32.0 g 炭水化物 37.1 g 食塩相当量 3.3 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
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。

8月24日(月)	8月25日(火)	8月26日(水)	8月27日(木)	8月28日(金)
◆栄養士のちょっとひとこと◆ 紫キャベツには、ポリフェノールの一種「アントシアニン」が含まれており、抗酸化作用があるといわれています。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 茄子はひき肉を入れてドライカレー風に仕上げました。ぜひ、ごはんと一緒に召し上がってください。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 鶏肉には、野菜と一緒に煮込んだトマトソースをかけました。ぜひソースと一緒に召し上がってください。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ ブロッコリーの鮭マヨサラダは、ツナマヨのツナを鮭に変えたアレンジ料理です。彩りもよく仕上げました。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 冬瓜の旬は夏です。夏に収穫した丸ごとの冬瓜を冷暗所で保存すると冬まで日持ちすることからその名前が付いたそうです。
白身【タラ】フライ (小麦) ふきの煮物 (小麦) きのこのねぎ塩炒め (小麦) 照り焼きつくね (卵、乳成分、小麦) 豆竹輪の煮物 (卵、小麦) 紫キャベツの洋風甘酢和え (小麦) お漬物 (小麦)	豚肉と野菜の焼肉風炒め (小麦) 里芋の煮物 (小麦) 茄子のドライカレー風 (小麦) 大根葉と油揚げの炒め煮 (小麦) たまごサラダ (卵、乳成分、小麦) お漬物 (小麦)	鶏肉のトマトソース (卵、乳成分、小麦) 大根とツナの炒め煮 (小麦) ポテトサラダ (卵、乳成分、小麦) いんげんのバター風味炒め (乳成分、小麦) 厚焼玉子 (卵、小麦) きくらげの梅風味 (小麦)	ミートボール・デミソース (卵、乳成分、小麦) 蒸し鶏と野菜の醤油オイルソース (乳成分、小麦) 炒り豆腐 (卵、乳成分、小麦) もやしの青じそ風味和え (卵、小麦) ブロッコリーの鮭マヨサラダ (卵、小麦) きのこの佃煮 (小麦)	アジフライ (小麦) 小松菜と厚揚げの煮びたし (小麦) 冬瓜のそぼろ煮 (小麦) チンゲン菜のオイスター炒め (小麦) 人参のフレンチサラダ (卵) マカロニサラダ (卵、乳成分、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	ご意見をお聞かせください
エネルギー 415 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 19.6 g 炭水化物 43.9 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 436 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 24.4 g 炭水化物 39.3 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 427 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 28.6 g 炭水化物 23.4 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 438 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 25.9 g 炭水化物 36.4 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 435 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 22.1 g 炭水化物 45.3 g 食塩相当量 2.8 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。

8月24日(月)	8月25日(火)	8月26日(水)	8月27日(木)	8月28日(金)
◆栄養士のちょっとひとこと◆ 鶏肉はさっぱりとねぎを加えたポン酢ソースで仕上げました。添えたもやしも一緒に召し上がってください。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ カレー粉は、複数のスパイスがブレンドされており、抗酸化・抗炎症作用や胃腸の働きを活発に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◆ ブロッコリーの小房に分けて食べる部分は「花蕾（からい）」と呼ばれる、小さな花のつぼみが集まったものです。	◆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◆ 柚子胡椒はユズの果皮と唐辛子、塩で作る調味料です。名前に「胡椒」とありますが、実際の西洋コショウは入っていないそうです。
鶏肉のポン酢ソース (卵、小麦)	アジの照り焼き (小麦)	豚肉と野菜のねぎ塩炒め (小麦)	メンチカツ・温野菜添え (乳成分、小麦)	豚肉と野菜の柚子胡椒風味炒め (小麦)
山菜の煮物 (小麦)	大根と竹輪の油炒め (小麦)	さつま揚げの煮物 (小麦)	巾着煮 (小麦)	一口がんとこんにゃくの煮物 (小麦)
ほうれん草のお浸し (小麦)	茄子と蒸し鶏のチリソース (小麦)	ブロッコリーのシーザーサラダ (卵、乳成分、小麦)	ゴーヤチャンプル風 (卵、乳成分、小麦)	切干大根のさっぱりサラダ (卵、小麦)
チーズ風味のマカロニサラダ (卵、乳成分、小麦)	いんげんのカレー風味炒め (小麦)	小松菜とツナのピリ辛和え (小麦)	白菜のコールスローサラダ (卵、小麦)	八幡巻 (小麦)
きゅうりの佃煮 (小麦)	カリフラワーの明太マヨ和え (卵、小麦)	生姜の佃煮 (小麦)	お漬物	きくらげの梅風味 (小麦)
	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 290 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 17.3 g 炭水化物 17.7 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 319 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 15.7 g 炭水化物 29.6 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 299 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 18.4 g 炭水化物 21.3 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 325 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 20.9 g 炭水化物 23.4 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 292 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 16.5 g 炭水化物 23.2 g 食塩相当量 2.8 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。

8月24日(月)	8月25日(火)	8月26日(水)	8月27日(木)	8月28日(金)
◆栄養士のちょっとひとこと◆ 五目炒り煮は、いんげん・人参・蓮根・椎茸・油揚げで具沢山になっています。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 大根に含まれる“ジアスターゼ”という消化酵素は食べ物の消化をサポートしてくれます。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 脂肪が少なく、たんぱくな味わいのタラにこってりとしたチリソースをかけました。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ ほんのり甘くて、香ばしい香りのピーナッツ和えはどんな野菜とも相性が良いです。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ チキンカツはとんかつや牛かつなどと同様、日本独特の料理です。
ごはん メバルのみりん焼 (卵、小麦) 煮豆 五目炒り煮 (乳成分、小麦) ブロッコリーの 中華サラダ (卵、小麦)	ごはん ハンバーグの おろしネギソース (卵、乳成分、小麦) ポテトサラダ (卵、乳成分、小麦) スナップと ペンのソテー (卵、乳成分、小麦) キャベツのごま酢和え (卵、小麦)	ごはん タラの チリソースがけ (卵、乳成分、小麦) 漬物 紫芋コロッケ (小麦) チンゲン菜の 生姜和え (小麦)	鮭昆布ごはん (乳成分、小麦) 豚井風炒め (卵、小麦) マカロニサラダ (卵、乳成分、小麦) いんげんの ピーナッツ和え (小麦、落花生) なすポン酢 (小麦)	ごはん チキンカツ (乳成分、小麦) 煮豆 切干大根の煮物 (乳成分、小麦) ほうれん草の 塩麴和え (卵、小麦、えび)
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 434 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 8.5 g 炭水化物 74.2 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 476 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 10.6 g 炭水化物 78.8 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 601 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 20.4 g 炭水化物 90.6 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 651 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 33.5 g 炭水化物 71.9 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 518 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 15.2 g 炭水化物 81.4 g 食塩相当量 1.6 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。

8月24日(月)	8月25日(火)	8月26日(水)	8月27日(木)	8月28日(金)
◆栄養士のちょっとひとこと◆ 五目炒り煮は、いんげん・人参・蓮根・椎茸・油揚げで具沢山になっています。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 大根に含まれる“ジアスターゼ”という消化酵素は食べ物の消化をサポートしてくれます。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 脂肪が少なく、たんぱくな味わいのタラにこってりとしたチリソースをかけました。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ ほんのり甘くて、香ばしい香りのピーナッツ和えはどんな野菜とも相性が良いです。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ チキンカツはとんかつや牛かつなどと同様、日本独特の料理です。
メバルのみりん焼 (卵、小麦) 豚肉と春雨の 甘辛炒め (小麦) ブロッコリーの 中華サラダ (卵、小麦) スパゲティサラダ (卵、乳成分、小麦) 五目炒り煮 (乳成分、小麦)	ハンバーグの おろしネギソース (卵、乳成分、小麦) サバの照焼 (小麦) ポテトサラダ (卵、乳成分、小麦) 漬物 スナップと ペンのソテー (卵、乳成分、小麦) キャベツのごま酢和え (卵、小麦)	タラの チリソースがけ (卵、乳成分、小麦) 鶏肉の塩麹味噌焼 (小麦) チンゲン菜の 生姜和え (小麦) 紫芋コロッケ (小麦) スクランブルエッグ (卵、乳成分)	豚丼風炒め (卵、小麦) アジの生姜煮 (乳成分、小麦) マカロニサラダ (卵、乳成分、小麦) 煮豆 いんげんの ピーナッツ和え (小麦、落花生) なすポン酢 (小麦)	ブリのピリ辛焼 (卵、乳成分、小麦) チキンカツ (乳成分、小麦) 切干大根の煮物 (乳成分、小麦) ハムステーキ コーン添え ほうれん草の 塩麹和え (卵、小麦、えび)
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 537 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 33.4 g 炭水化物 37.7 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 537 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 30.1 g 炭水化物 40.4 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 559 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 31.4 g 炭水化物 43.7 g 食塩相当量 4.5 g	エネルギー 582 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 38.3 g 炭水化物 38.3 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 561 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 33.7 g 炭水化物 41.5 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。