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３０日(月)	１２月１日(火)	１２月２日(水)	１２月３日(木)	１２月４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◆
今日のメインはとんかつです。カレーと一緒にカツカレー風にしてもお召し上がりいただけます。	しろ菜（しろな）は、丸く結球しない白菜の仲間の葉物野菜です。江戸時代から大阪で盛んに作られていたため「大阪しろ菜」、明治初期に天満橋付近で栽培されたことから「天満菜（てんまな）」とも呼ばれます。	オーロラソースとは、本来はフランス料理の伝統的なソースを指しますが、日本においてはマヨネーズとケチャップを合わせたものが広く親しまれています。	ちょうど旬を迎えるぶりは、ＤＨＡやＥＰＡを豊富に含み、血液をサラサラにして動脈硬化や血栓の予防に役立つほか、脳の働きを活性化する効果が期待できます。	チキン南蛮は下味をつけた鶏肉に衣を付けて油で揚げ、甘酢（南蛮酢）に浸した宮崎県発祥の郷土料理です。ぜひ、タルタルソースをかけてお召し上がりください。
とんかつ・温野菜添え （乳成分、小麦） 野菜カレー （乳成分、小麦） 一口がんもの煮物 （小麦） いんげんのマスタード炒め マカロニサラダ （卵、乳成分、小麦） ブロッコリーのコンソメ煮 （乳成分） 大根の和風サラダ （小麦） 福神漬 （小麦） 	タラの塩麹焼き （小麦） 肉団子・トマトソース （卵、乳成分、小麦） 和風塩マーボー （小麦） しろ菜とツナのマヨサラダ （卵、小麦） キャベツの醤油オイル炒め （乳成分、小麦） 卵の花 （小麦） カリフラワーの洋風甘酢和え 竹輪の金平 （小麦） お漬物（小麦）	豚肉と大根の煮物（小麦） えびフリッターのオーロラソース （卵、乳成分、小麦、えび） 里芋入り根菜の煮物 （小麦） コーンのバター風味炒め （乳成分、小麦） カニ風味サラダ （卵、乳成分、小麦、えび、かに） 厚揚げのゆず醤油ソース （小麦） ほうれん草のおかか和え （小麦） もやしの青じそ風味和え （小麦） お漬物	豚肉と野菜のねぎ塩炒め （小麦） ぶりの照り焼き （小麦） 白菜の煮物（小麦） 豆竹輪の煮物 （卵、小麦） チンゲン菜のオイスター炒め （小麦） さつまいもの甘煮 豆のごま和えサラダ （小麦） オクラとツナの和え物 （小麦） お漬物 （小麦）	チキン南蛮風 （卵、小麦） ☆小袋タルタルソース（卵） 魚介と野菜の塩炒め （小麦、えび） 巾着煮（小麦） 青菜ときのこのナムル （小麦） ごぼうサラダ （卵、乳成分、小麦） わかめの酢の物 人参の明太炒め （小麦） りんご缶 高菜の油炒め （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 491 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 30.9 g 炭水化物 40.5 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 477 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 27.3 g 炭水化物 33.8 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 457 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 27.6 g 炭水化物 39.9 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 467 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 22.3 g 炭水化物 45.3 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 481 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 34.0 g 炭水化物 29.1 g 食塩相当量 3.6 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
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。

１１月３０日(月)	１２月１日(火)	１２月２日(水)	１２月３日(木)	１２月４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◆
落花生には不飽和脂肪酸やビタミンEなどの栄養が含まれていますが、脂質を多く含む食べ物でもあるため、食べ過ぎには注意しましょう。	さばは、生姜を入れた醤油味のたれに漬け込み、竜田揚げにしました。	１１～２月頃に旬を迎える春菊は鍋物に入れるイメージがありますが、サラダにしてもおいしくお召し上がりいただけます。	今日のメインは大きめのハムカツです。お好みでご家庭の調味料でお召し上がりください。	ちゃんぽんとは、豚肉・魚介類・野菜を炒め、鶏ガラや豚骨などのスープで専用の中華麺を一緒に煮込んで作る長崎の郷土料理です。
豆腐ハンバーグ・麻婆あん （卵、小麦） ひじきの五目煮 （小麦） イカフリッターチリソース （卵、小麦） ピーマンとじゃがいものオイスター炒め （小麦） ブロッコリーのピーナッツ和え （小麦、落花生） きゅうりの佃煮 （小麦） 	さばの竜田揚げ （小麦） 切干大根の煮物 （小麦） 冬瓜のとろみ煮 （小麦、えび） ポテトサラダ （卵、乳成分、小麦） 小松菜とツナのナムル （小麦） お漬物	豚肉と野菜のピリ辛炒め （小麦） さつま揚げの煮物 （小麦） 炒り豆腐 （卵、乳成分、小麦） 春菊のマヨ和え （卵、小麦） 人参のごま醤油和え （小麦） きのこの佃煮 （小麦）	ハムカツ （乳成分、小麦） 温野菜 根菜の金平 （小麦） キャベツのごまドレ和え （卵、小麦） 大根葉の炒め煮 （小麦） お漬物 （小麦） 	肉団子と野菜のちゃんぽん鍋風 （卵、乳成分、小麦） さわらの西京焼き もやしの梅風味和え （小麦） 茄子のガーリック炒め （小麦） たまごサラダ （卵、乳成分、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 407 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 23.0 g 炭水化物 37.6 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 448 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 26.4 g 炭水化物 38.4 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 427 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 26.1 g 炭水化物 32.0 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 457 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 29.3 g 炭水化物 37.1 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 400 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 25.4 g 炭水化物 27.5 g 食塩相当量 3.3 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３０日(月)	１２月１日(火)	１２月２日(水)	１２月３日(木)	１２月４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◆
れんこんには、ビタミンC、食物繊維、カリウムなどの豊富な栄養素が含まれています。	カリフラワーには、レモンのすっきりとした味とさわやかな香りが特長のドレッシングを合わせました。	塩麹には、たんぱく質を分解して、食材のうまみを引き出したり、肉や魚を柔らかくするはたらきがあります。	メンマの語源は、ラーメンの「メン（麺）」と、原料であるマチクの「マ（麻竹）」を組み合わせたものだそうです。	トマトに含まれるリコピンは生のトマトよりも加工した方が2～3倍吸収しやすいといわれています。
鶏肉のカレーソース （卵、乳成分、小麦） 白菜のコンソメ煮 （乳成分、小麦） パプリカの塩炒め （卵、小麦） れんこんの明太マヨ和え （卵、小麦） 豆の甘煮 	豚肉と野菜のにんにく醤油炒め （小麦） こんにゃくと竹輪の煮物 （卵、小麦） 茄子の薬味ポン酢 （小麦） カリフラワーのレモン風味サラダ （乳成分、小麦） 生姜の佃煮 （小麦）	メバルの塩麹焼き （小麦） 野菜のソース炒め 山菜の煮物 （小麦） もやしとかにかまの中華和え （卵、小麦、えび、かに） 八幡巻 （小麦） きくらげの梅風味 （小麦）	豚すき煮風 （小麦） もやしとメンマの塩炒め （小麦） 千草焼き （卵） マカロニサラダ （卵、乳成分、小麦） お漬物	ハンバーグ・トマトソース （卵、乳成分、小麦） えび風味かつ （卵、小麦、えび） 野菜のガーリック炒め （小麦） キャベツのマヨサラダ （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 306 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 15.3 g 炭水化物 26.3 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 300 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 17.1 g 炭水化物 25.1 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 285 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 16.3 g 炭水化物 20.8 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 300 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 17.5 g 炭水化物 23.1 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 326 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 14.5 g 炭水化物 31.9 g 食塩相当量 2.5 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
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。

１１月３０日(月)	１２月１日(火)	１２月２日(水)	１２月３日(木)	１２月４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◆
豆は三大栄養素のたんぱく質、脂質、炭水化物の他に、鉄分やカルシウムなどの栄養素を豊富に含むスーパーフードです。	生姜煮は、豚肉と旬の白菜を、たっぷりの生姜で一緒に煮込みました。生姜の働きで、血行が良くなり、冷えた体を温めてくれます。	蓮根は11月～2月に旬を迎えます。この時期の蓮根は粘りと甘味が一段と強くなります。	たらこマヨ和えは、たらこの少しピリッとした味付とマヨネーズのコクが相性抜群の一品です。	切干大根は、乾燥させることで、旨味と栄養価が凝縮されます。そのため、カルシウムは生の大根に比べて20倍も増えます。
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
メバルの塩麹唐辛子漬け （卵、乳成分、小麦、えび、かに）	豚肉と白菜の生姜煮 （小麦）	麻婆茄子 （小麦、落花生）	鶏唐のレモン漬 （小麦）	アジの田楽味噌焼 （小麦）
パイン缶	もも缶	漬物	みかん缶	漬物
じゃが芋の豆サラダ （卵、小麦）	春巻き （小麦）	ピーマンと春雨の炒め物 （卵、小麦）	オムレツの野菜あんかけ （卵、小麦）	切干大根の煮物 （乳成分、小麦）
キャベツの塩炒め	玉葱とわかめの和え物 （小麦、えび）	蓮根の甘酢漬 （乳成分、小麦）	ごぼうのたらこマヨ和え （卵、小麦）	ブロッコリーの炒り卵和え （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 524 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 14.9 g 炭水化物 82.7 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 522 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 20.4 g 炭水化物 74.3 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 466 kcal たんぱく質 10.0 g 脂質 17.0 g 炭水化物 69.7 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 661 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 28.3 g 炭水化物 85.5 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 500 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 13.2 g 炭水化物 78.1 g 食塩相当量 2.2 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頂きます。
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３０日(月)	１２月１日(火)	１２月２日(水)	１２月３日(木)	１２月４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◆
豆は三大栄養素のたんぱく質、脂質、炭水化物の他に、鉄分やカルシウムなどの栄養素を豊富に含むスーパーフードです。	生姜煮は、豚肉と旬の白菜を、たっぷりの生姜で一緒に煮込みました。生姜の働きで、血行が良くなり、冷えた体を温めてくれます。	蓮根は11月～2月に旬を迎えます。この時期の蓮根は粘りと甘味が一段と強くなります。	たらこマヨ和えは、たらこの少しピリッとした味付とマヨネーズのコクが相性抜群の一品です。	切干大根は、乾燥させることで、旨味と栄養価が凝縮されます。そのため、カルシウムは生の大根に比べて20倍も増えます。
メバルの塩麹唐辛子漬け （卵、乳成分、小麦、えび、かに） 鶏肉の照り煮 （卵、乳成分、小麦） キャベツの塩炒め じゃが芋の豆サラダ （卵、小麦） いんげんの旨だれ和え （卵、小麦）	豚肉と白菜の生姜煮 （小麦） ブリの甘辛竜田 （小麦） 小松菜とごぼうの黒ごま炒め （小麦） 春巻き （小麦） 玉葱とわかめの和え物 （小麦、えび）	サバの照焼 （小麦） 麻婆茄子 （小麦、落花生） 漬物 煮豆 ピーマンと春雨の炒め物 （卵、小麦） 蓮根の甘酢漬 （乳成分、小麦）	鶏唐のレモン漬 （小麦） 魚介のガリバタ炒め （乳成分、小麦） ごぼうのたらこマヨ和え （卵、小麦） ナポリタン （卵、乳成分、小麦） オムレツの野菜あんかけ （卵、小麦）	アジの田楽味噌焼 （小麦） 豚肉の豆板醤炒め （小麦） 漬物 もも缶 ブロッコリーの炒り卵和え （卵、小麦） 切干大根の煮物 （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 572 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 29.8 g 炭水化物 50.6 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 570 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 34.6 g 炭水化物 48.9 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 549 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 33.9 g 炭水化物 43.4 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 642 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 38.9 g 炭水化物 49.0 g 食塩相当量 4.3 g	エネルギー 538 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 32.7 g 炭水化物 39.1 g 食塩相当量 3.7 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頂きます。
ご協力ありがとうございました。