

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31日(月)	9月1日(火)	9月2日(水)	9月3日(木)	9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◆
さばは、程よい酸味と青紫蘇の風味でさっぱりとした味付けに仕上げました。	小松菜には、カルシウムが豊富に含まれているといわれています。カルシウムは骨や歯を作るもとになるほか、血液や筋肉、神経の中に存在し、生命維持に欠かせないはたらきをしています。	なめたけは、えのき茸を醤油やみりん、砂糖などで甘辛く煮詰めたものです。今回はほうれん草と和え物にしてみました。	アヒージョとは、オリーブオイルとニンニクで具材を煮込む、スペイン発祥の代表的な小皿料理です。スペイン語で「小さなニンニク」や「刻んだニンニク」という意味があるそうです。	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。
さばの青じそ風味焼き (小麦) 豆腐のオクラあんかけ (小麦) ひじきの炒め煮 (小麦) かに風味サラダ (卵、乳成分、小麦、えび、かに) きくらげの玉子炒め (卵、乳成分、小麦) あさりのねぎ塩炒め (小麦) ブロッコリーのおかかチーズ和え (乳成分、小麦) 里芋の煮ころがし(小麦) きくらげの梅風味(小麦)	照り焼き肉団子 (卵、乳成分、小麦) 蒸し鶏と野菜のガーリック炒め (小麦) 巾着煮(小麦) 野菜の肉巻き (小麦) もやしの塩炒め (小麦) コーンのバター醤油風炒め (乳成分、小麦) 白菜のコールスローサラダ (卵) 小松菜のごま醤油和え (小麦) お漬物(小麦)	豚肉と野菜のオイスター炒め (小麦) アジ大葉フライ (小麦) 大根の煮物(小麦) チンゲン菜の中華ドレッシング和え (小麦) ほうれん草のなめ茸和え (小麦) 茄子のレモン風味炒め (乳成分、小麦) ピリ辛こんにゃく (小麦) タラモサラダ (卵、乳成分、小麦) 生姜の佃煮(小麦)	ミートオムレツ・デミソース (卵、小麦) 鶏肉のトマトソース (卵、小麦) ふきの炒め煮 (小麦) きのこのアヒージョ風 (乳成分、小麦) カリフラワーのにんにく醤油炒め (小麦) 蓮根の柑橘風味和え (小麦) バジル風味のマカロニサラダ (卵、乳成分、小麦) 卵の花(小麦) お漬物	ハムカツ・温野菜添え (乳成分、小麦) 炊き合わせ (小麦) オクラの煮びたし (小麦) たまごサラダ (卵、乳成分、小麦) わかめの酢の物 (卵、小麦、えび、かに) ピーマンの金平風 (小麦) 厚揚げのゆず醤油ソース (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 463 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 29.7 g 炭水化物 30.5 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 493 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 28.1 g 炭水化物 42.5 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 456 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 29.9 g 炭水化物 31.2 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 474 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 29.4 g 炭水化物 34.5 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 514 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 32.9 g 炭水化物 41.3 g 食塩相当量 3.2 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。

8月31日(月)	9月1日(火)	9月2日(水)	9月3日(木)	9月4日(金)
◆栄養士のちょっとひとこと◆ 和風塩マーボーは、かつおだしの風味に加えて、ごま油やみそでコクを出した和風調味料を使用しています。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ ごぼうは切った後、水にさらしますが、長時間さらしすぎると水溶性成分が流出してしまうので、短時間にするのがおすすめです。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ ブりは豆板醤やコチュジャンを使ってピリ辛な味付けにしました。にんにくや生姜も加えて、お魚の臭みも抑えています。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 鶏肉は手作りのカレーソースをかけて、チキンカレー風に仕上げました。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ きのこや白滝には、食物繊維が豊富に含まれています。腸内環境を整える、血糖値の急激な上昇を防ぐ働きがあるとされています。
ホッケのみりん焼き (小麦) チンゲン菜の醤油オイル炒め (乳成分、小麦) いか団子のチリソース (卵、小麦) 和風塩マーボー (小麦) さつまいものバター風味炒め (乳成分、小麦) 春雨サラダ お漬物	豚肉と野菜のねぎ塩炒め (小麦) さつま揚げの煮物 (小麦) オムレツ (卵) カリフラワーの白ブドウ酢和え ごぼうとナッツのサラダ (卵、乳成分、小麦) 高菜油炒め (小麦)	ハムカツ (乳成分、小麦) ブりのピリ辛コチュジャン焼き (小麦) ピーマンの白湯炒め (小麦) 竹の子の土佐煮 (小麦) 白菜のフレンチサラダ (卵) ほうれん草のお浸し (小麦) お漬物	鶏肉のカレーソース (卵、乳成分、小麦) 切干大根の煮物 (小麦) 麻婆茄子 (小麦) もやしのさっぱり和え (卵、小麦) 蓮根の明太マヨ和え (卵、小麦) 福神漬 (小麦)	ハンバーグ・トマトソース (卵、乳成分、小麦) きのこ白滝の煮物 (小麦) イカ寄せフライ (卵、小麦) 小松菜とツナのマヨサラダ (卵、小麦) パプリカのレモン甘酢和え (乳成分、小麦) きゅうりの佃煮 (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 416 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 20.1 g 炭水化物 39.9 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 401 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 22.8 g 炭水化物 30.0 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 446 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 25.8 g 炭水化物 35.0 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 445 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 27.0 g 炭水化物 32.7 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 447 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 25.8 g 炭水化物 39.7 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
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31日(月)	9月1日(火)	9月2日(水)	9月3日(木)	9月4日(金)
◆栄養士のちょっとひとこと◆ 今日のメインは、豚肉と野菜のマヨキムチ炒めです。マヨネーズを加えてコクとまろやかさをプラスしています。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ シャキシャキポテトマリネは、バジルとレモンピールが香る爽やかなじゃがいものマリネです。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 豆腐ハンバーグは、和風のきのこあんをかけました。ぜひ、あんを絡めながらお召し上がりください。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ にんにくの芽は、実際には芽ではなく、花を咲かせるために伸びてきた「花茎(かけい)」と呼ばれる茎の部分だそうです。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ バジルに含まれる香り成分には、鎮静作用や自律神経を整える働きや食欲増進や消化促進作用があるといわれています。
豚肉と野菜のマヨキムチ炒め (卵、乳成分、小麦) 炊き合わせ (小麦) もやしとわかめの中華風和え (卵、小麦、えび、かに) たまごサラダ (卵、乳成分、小麦) 豆の甘煮	アジフライ (小麦) 白菜と高野豆腐の煮物 (小麦) いんげんの煮びたし (小麦) 絹さやのチャンプルー風 (卵、乳成分、小麦) シャキシャキポテトマリネ (卵、乳成分、小麦) お漬物	豆腐ハンバーグ・きのこあん (卵、小麦) 夏野菜のトマト煮 (乳成分) ブロッコリーのおかかチーズ和え (乳成分、小麦) さつまいもの甘煮 鮭フレーク	えび風味かつ (卵、小麦、えび) かぶのコンソメ煮 (乳成分) にんにくの芽のみそ炒め (小麦) チンゲン菜ときのこの白だし和え (小麦) 肉団子・トマトソース (卵、乳成分、小麦) お漬物 (小麦)	チキンステーキ 金平ごぼう (小麦) パプリカのバジル風味炒め (乳成分、小麦) 大根の青のりマヨサラダ (卵、小麦) 豆のごま和えサラダ (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 317 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 19.1 g 炭水化物 24.8 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 295 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 16.0 g 炭水化物 25.2 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 294 kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 16.5 g 炭水化物 27.7 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 304 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 14.7 g 炭水化物 32.8 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 309 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 19.2 g 炭水化物 21.5 g 食塩相当量 2.5 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

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31日(月)	9月1日(火)	9月2日(水)	9月3日(木)	9月4日(金)
◆栄養士のちょっとひとこと◆ マッシュさつま芋は、甘いさつま芋と少し酸味のあるレーズンが相性ぴったりの箸休めとなっております。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ かぼちゃは、ビタミンや食物繊維を多く含んでおり、健康や美容などに効果があります。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ アジの香味醤油蒸しは、ごま油がアクセントとなり、風味が良い一品となっております。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 梅塩麹唐揚げは、梅のクエン酸と塩麹の酵素を組み合わせることで、疲労回復や消化促進の効果が期待できます。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 中華料理において、点心とは主菜やスープ以外の料理を指しており、塩味甘味問わず地域やお店によって異なります。
ごはん 豚肉となすの味噌炒め (小麦) ----- マッシュさつま芋 (乳成分) ----- オクラと コーンの和え物 (卵、小麦、かに) 人参とツナの炒め物 (小麦)	ごはん 白身フライ/ ホタテ風味フライの トマトソース (卵、小麦、かに) ----- かぼちゃの レモンマリネ ペペロンチーノ (卵、乳成分、小麦) 菜の花の和風サラダ (小麦)	ごはん アジの香味醤油蒸し (小麦、乳成分) ----- 漬物 ----- ベーコンフライ (卵、乳成分、小麦) ひじきの煮物 (小麦、乳成分)	ごはん 鶏肉の梅塩麹唐揚げ (小麦) ----- 漬物 ----- 玉ネギと わかめの和え物 (小麦、えび) ほうれん草の にんにく炒め (卵、乳成分、小麦)	ごはん 点心盛り合わせ (乳成分、小麦) ----- 厚焼玉子 (卵、小麦) ----- いんげんのナムル (小麦) 大根と糸こんの煮物 (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 589 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 24.4 g 炭水化物 79.3 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 537 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 16.8 g 炭水化物 84.0 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 567 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 21.7 g 炭水化物 72.0 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 641 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 27.4 g 炭水化物 83.1 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 492 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 15.3 g 炭水化物 77.2 g 食塩相当量 1.3 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。

8月31日(月)	9月1日(火)	9月2日(水)	9月3日(木)	9月4日(金)
◆栄養士のちょっとひとこと◆ マッシュさつま芋は、甘いさつま芋と少し酸味のあるレーズンが相性ぴったりの箸休めとなっております。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ かぼちゃは、ビタミンや食物繊維を多く含んでおり、健康や美容などに効果があります。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ アジの香味醤油蒸しは、ごま油がアクセントとなり、風味が良い一品となっております。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 梅塩麴唐揚げは、梅のクエン酸と塩麴の酵素を組み合わせることで、疲労回復や消化促進の効果が期待できます。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 中華料理において、点心とは主菜やスープ以外の料理を指しており、塩味甘味問わず地域やお店によって異なります。
豚肉となすの味噌炒め (小麦) 銀サワラのごま醤油焼 (小麦) スパゲッティサラダ (卵、乳成分、小麦) マッシュさつま芋 (乳成分) オクラと コーンの和え物 (卵、小麦、かに) 人参とツナの炒め物 (小麦)	白身フライ/ ホタテ風味フライの トマトソース (卵、小麦、かに) 鶏肉の塩だれ焼 (小麦) ペペロンチーノ (卵、乳成分、小麦) 菜の花の和風サラダ (小麦) かぼちゃの レモンマリネ	豚肉の五目きんぴら (小麦) アジの香味醤油蒸し (小麦、乳成分) ブロッコリーの 辛子和え (小麦) ベーコンフライ (卵、乳成分、小麦) ひじきの煮物 (小麦、乳成分)	ブリのごまごま焼 (乳成分、小麦) 鶏肉の梅塩麴唐揚げ (小麦) 煮豆 漬物 玉ネギと わかめの和え物 (小麦、えび) ほうれん草の にんにく炒め (卵、乳成分、小麦)	点心盛り合わせ (乳成分、小麦) サバのオイスター照焼 (卵、小麦) いんげんのナムル (小麦) 大根と糸こんの煮物 (乳成分、小麦) キャベツの カレー醤油炒め (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 539 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 32.2 g 炭水化物 44.0 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 493 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 25.4 g 炭水化物 43.8 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 580 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 38.8 g 炭水化物 33.9 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 608 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 37.7 g 炭水化物 46.6 g 食塩相当量 5.0 g	エネルギー 534 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 32.8 g 炭水化物 39.3 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
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。