

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3日(月)	11月4日(火)	11月5日(水)	11月6日(木)	11月7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◆
配達はお休みです	がんもどきの名前の由来には諸説 あるとされており、鳥類の雁(がん) の肉に似せた”もどき料理” であることから、その名がついた とも言われています。	白滝に含まれるグルコマンナンと いう食物繊維は、小腸で栄養素の 消化吸収を緩やかにし、食後の血 糖値の急上昇を抑えてくれるはた らきがあります。	今日のメインは野菜たっぷりデジブル コギです。デジブルコギとは、一般に ブルコギという牛肉を使用します が、韓国語で「デジ」と言われる豚肉 と野菜を、果実と野菜の甘味がきいた 甘辛いたれで仕上げた一品です。	海外では主食としても食べられる、炭 水化物が豊富なじゃが芋ですが、実は リンゴの約5倍ものビタミンCを含 み、さらにでんぷんに包まれている 為、茹でても栄養が壊れにくいとい う特徴があります。
	豆腐のかにかまあん (卵、小麦、えび、かに) ちゃんぽん風炒め (乳成分、小麦) がんもの含め煮(小麦) 茄子と蒸し鶏のピリ辛香味たれ (小麦) チンゲン菜のにんにく醤油炒め (小麦) ピーマンとツナの和風サラダ (小麦) タラモサラダ (卵、乳成分、小麦) わけぎの酢味噌和え きくらげの梅風味 (小麦)	鶏肉のトマト煮 (卵、乳成分、小麦) 野菜かき揚げ (小麦) 竹の子の煮物(小麦) 八幡巻 (小麦) 白滝の明太炒め (小麦) 小松菜の海苔和え (小麦) カリフラワーの柑橘風味和え (小麦) きゃべつのマヨサラダ (卵、小麦) お漬物	野菜たっぷりデジブルコギ (小麦) えびカツ風 (卵、小麦、えび) 白菜と油揚げの煮物 (小麦) ピリ辛こんにゃく(小麦) 切干大根と山くらげの煮物 (小麦) 菜の花のガーリック炒め (小麦) いんげんのシーザーサラダ (卵、乳成分、小麦) 紫キャベツの洋風甘酢漬 (小麦) お漬物(小麦)	ブリの照り焼き(小麦) つくねの野菜あんかけ (卵、乳成分、小麦) ポテトのカレーケチャップ炒め (小麦) 野菜の醤油オイル炒め (乳成分、小麦) 人参のフレンチサラダ (卵) ほうれん草とえのきの白だし和え (小麦) 大根の青のりマヨサラダ (卵、小麦) 高野豆腐の含め煮 (小麦) 高菜油炒め(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 kcal たんぱく質 g 脂質 g 炭水化物 g 食塩相当量 g	エネルギー 480 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 30.2 g 炭水化物 35.7 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 488 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 33.3 g 炭水化物 29.4 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 482 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 36.3 g 炭水化物 26.3 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 485 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 27.8 g 炭水化物 40.7 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

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3日(月)	11月4日(火)	11月5日(水)	11月6日(木)	11月7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◆
配達はお休みです	寒くなるこれからの時期に旬を迎え、鍋などで出番が増える白菜ですが、白菜に含まれるビタミンCは短時間で加熱を済ませることで、栄養を逃がさずに摂取することができます。	栄養豊富なトマトは、苦手とする方も多い野菜ですが、ケチャップやソースなど、うまみや栄養素を凝縮したものを取り入れることで、美味しく栄養を摂ることができます。	厚揚げのゆず塩風味あんは、鶏がらスープと昆布だしを使用し、ゆずの香りがほんのり効いた塩味ベースのスープをあんかけ状にし、厚揚げに絡めてみました。	今日はデザートに、秋冬らしいお芋を使ったペーストを包んだ一口サイズのくず餅を入れてみました。よく噛んでお召し上がりください。
	鶏肉のだし風味漬け焼き (卵、小麦) 白菜の醤油オイル炒め (卵、乳成分、小麦) 切干大根の煮物 (小麦) マカロニサラダ (卵、乳成分、小麦) もやしとザーサイ 和風生姜和え いんげんのバター風味炒め (乳成分、小麦) 豆の甘煮	牛肉入りコロッケ (小麦) 温野菜 野菜のトマト煮 (乳成分) 小松菜と豆腐の ポン酢和え (卵、小麦、えび、かに) チキンナゲット・ ハニーマスタードソース (小麦) きゅうりの佃煮 (小麦)	アジフライ (小麦) もやしとニラのピリ辛炒め (小麦) 大根とツナの炒め煮 (小麦) 厚揚げのゆず塩風味あん (小麦) チンゲン菜の煮浸し (小麦) お豆のヘルシーサラダ (卵、乳成分、小麦) お漬物	豚すき煮風 (小麦) ひじきの炒め煮 (小麦) 菜の花の甘酒 ドレッシング和え 茄子の味噌炒め (小麦) くず餅(紅はるか) 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 kcal	エネルギー 439 kcal	エネルギー 429 kcal	エネルギー 439 kcal	エネルギー 432 kcal
たんぱく質 g	たんぱく質 18.6 g	たんぱく質 11.1 g	たんぱく質 12.1 g	たんぱく質 11.4 g
脂質 g	脂質 27.5 g	脂質 27.0 g	脂質 31.7 g	脂質 33.4 g
炭水化物 g	炭水化物 28.1 g	炭水化物 37.3 g	炭水化物 24.9 g	炭水化物 21.3 g
食塩相当量 g	食塩相当量 3.1 g	食塩相当量 2.3 g	食塩相当量 3.3 g	食塩相当量 2.4 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。

11月3日(月)	11月4日(火)	11月5日(水)	11月6日(木)	11月7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◆
配達はお休みです	寒い冬の時期に生産の最盛期を迎えるれんこんには、ビタミンCが非常に豊富に含まれる為、風邪予防など免疫力アップにも一役買ってくれるお野菜です。	パプリカのだし風味ピクルスは、甘酢漬けの調味液に白だしを加えることでお酢の酸味がやわらぎ、酢の物が苦手な方でも食べやすくなるので、ぜひ試してみてください。	11月頃から旬を迎える春菊ですが、あの独特の香り成分が自律神経に作用し、食欲の増進やせきを鎮めるなどの働きがあるとされ、薬膳としてももある薬物野菜です。	高野豆腐のもつレジスタントプロテインという成分には、食物繊維に似たはたらきがあり、血中の悪玉コレステロール(LDL)値を減少させる効果があると報告されています。
	カレイ竜田・甘酢あん (小麦) ふきときのこの煮物 (小麦) ブロッコリーと 蒸し鶏の味噌炒め (小麦) れんこんの柑橘風味和え (小麦) きゅうりの佃煮 (小麦)	豚肉と野菜の 担々胡麻炒め (小麦) さつま揚げの煮物 (小麦) ポテトサラダ (卵、乳成分、小麦) パプリカのだし風味ピクルス (小麦) お漬物 (小麦)	ハンバーグ・ ゆず醤油風味ソース (卵、乳成分、小麦) 金平ごぼう (小麦) 茄子のガーリック炒め (小麦) 春菊のしょうが クリーミーサラダ (卵、小麦) 豆の甘煮	鶏肉の海苔塩焼き (卵、小麦) 野菜のソース炒め 山菜と高野豆腐の煮物 (小麦) もやしの青じそ風味和え (卵、小麦、えび、かに) ひとくち白身フライ (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 kcal たんぱく質 g 脂質 g 炭水化物 g 食塩相当量 g	エネルギー 298 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 13.8 g 炭水化物 29.5 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 295 kcal たんぱく質 10.0 g 脂質 18.8 g 炭水化物 21.4 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 319 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 16.3 g 炭水化物 31.3 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 311 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 15.4 g 炭水化物 24.2 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
ク食宅配サービス

☎ 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3日(月)	11月4日(火)	11月5日(水)	11月6日(木)	11月7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◆
配達はお休みです	ごま酢和えは、ごまの香ばしさとコクが、酢の強い酸味をまろやかにし、料理全体に深みを与えてくれます。	五目巾着は、油揚げの中に人参・いんげん・筍・キャベツ・椎茸が入っています。	鶏肉の甘酢照り焼は、甘酸っぱいタレが食欲をそそる一品です。	タラのお好み天は、お好み焼きにトッピングする食材を天ぷら衣に入れた、変わり種天ぷらです。
	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	豚バラ大根 (小麦)	マスの生姜照焼 (卵、乳成分、小麦)	鶏肉の甘酢照り焼 (小麦)	タラのお好み天 (卵、乳成分、小麦)
	煮豆	漬物	ポテトサラダ (卵、乳成分、小麦)	さつま芋の甘露煮 (小麦)
	ブロッコリーの中華炒め (小麦) もやしのごま酢和え (卵、小麦)	五目巾着煮 (乳成分、小麦) 切干大根の塩昆布和え (卵、小麦、かに)	いんげんと卵の炒め物 (卵、小麦) 白菜の旨煮	ごぼうサラダ (卵、小麦) スナップの炒め物 (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 kcal たんぱく質 g 脂質 g 炭水化物 g 食塩相当量 g	エネルギー 518 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 18.1 g 炭水化物 76.8 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 486 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 15.1 g 炭水化物 71.0 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 511 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 17.6 g 炭水化物 67.1 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 598 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 19.9 g 炭水化物 88.3 g 食塩相当量 1.1 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
ク食宅配サービス
☎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。

11月3日(月)	11月4日(火)	11月5日(水)	11月6日(木)	11月7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◆
配達はお休みです	ごま酢和えは、ごまの香ばしさとコクが、酢の強い酸味をまろやかにし、料理全体に深みを与えてくれます。	五目巾着は、油揚げの中に人参・いんげん・筍・キャベツ・椎茸が入っています。	鶏肉の甘酢照り焼は、甘酸っぱいタレが食欲をそそる一品です。	タラのお好み天は、お好み焼きにトッピングする食材を天ぷら衣に入れた、変わり種天ぷらです。
	豚バラ大根 (小麦) サバの西京焼 (小麦) ブロッコリーの中華炒め (小麦) なすの直煮 (小麦) もやしのごま酢和え (卵、小麦)	豚肉のオイスター炒め (小麦) マスの生姜照焼 (卵、乳成分、小麦) マカロニサラダ (卵、小麦) 五目巾着煮 (乳成分、小麦) 切干大根の塩昆布和え (卵、小麦、かに)	アジの柚子こしょう唐揚げ (小麦) 鶏肉の甘酢照り焼 (小麦) ポテトサラダ (卵、乳成分、小麦) 漬物 いんげんと卵の炒め物 (卵、小麦) 白菜の旨煮	韓国風ピリ辛ハンバーグ (卵、乳成分、小麦) タラのお好み天 (卵、乳成分、小麦) ごぼうサラダ (卵、小麦) さつまいもと黒豆の甘煮 (小麦) スナップの炒め物 (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 kcal たんぱく質 g 脂質 g 炭水化物 g 食塩相当量 g	エネルギー 593 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 41.1 g 炭水化物 33.2 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 552 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 37.9 g 炭水化物 32.7 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 498 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 29.7 g 炭水化物 27.5 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 624 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 30.8 g 炭水化物 62.5 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
ク食宅配サービス

☎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。