

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3日(月)	8月4日(火)	8月5日(水)	8月6日(木)	8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◆
麺には、食材のうま味を引き出し、肉や魚をやわらかくするはたらきがあるといわれています。	小松菜は海苔の佃煮と和えてみました。海苔の風味が、お浸しとはまた違った味わいです。	人参に多く含まれるβ-カロテンは脂溶性のため、油と一緒に摂取すると吸収率が高まります。今日は明太子風味の炒め物にしてみました。	梅にはクエン酸が多く含まれており、クエン酸は疲労回復や食欲増進に役立つといわれています。	冬瓜の旬は夏です。夏に収穫したものが冷暗所で冬まで日持ちすることからその名が付けられました。カリウムやビタミンCが豊富に含まれているため、夏の火照った体を冷やすのにぴったりです。
さばの醤油麹焼き (小麦) 厚揚げの肉みそ炒め (小麦) 切干大根の煮物 (小麦) チンゲン菜のにんにく醤油炒め (小麦) ごぼうサラダ (卵、乳成分、小麦) パプリカのだし風味ピクルス (小麦) のり塩ポテト (小麦) チキンナゲット・ハニーマスタードソース (小麦) 豆の甘煮 ご意見をお聞かせください	鶏肉とねぎの焼肉風炒め (卵、小麦) スペイン風オムレツ (卵、乳成分) ふきの煮物 (小麦) 大根葉の炒め煮 (小麦) 白菜の柑橘風味和え (小麦) 小松菜の海苔和え (小麦) ブロッコリーと蒸し鶏のチリマヨ和え (卵、小麦) にんにくの芽のみそ炒め (小麦) 高菜油炒め (小麦) ご意見をお聞かせください	豚肉と茄子のみそマヨ炒め (卵、小麦) いか団子の南蛮あん (卵、小麦) 金平ごぼう (小麦) 人参の明太炒め (小麦) ひとくちハンバーグ・おろしソース (卵、乳成分、小麦) ポテトサラダ (卵、乳成分、小麦) いんげんのシーザーサラダ (卵、乳成分、小麦) 大根の甘酢和え お漬物 (小麦) ご意見をお聞かせください	ブリのバター醤油焼き (乳成分、小麦) ひき肉と野菜のカレー (乳成分、小麦) がんもの含め煮 (小麦) ほうれん草のおかか和え (小麦) パプリカのバジル風味炒め (乳成分、小麦) チーズ風味マカロニサラダ (卵、乳成分、小麦) こんにゃくの田楽風 (小麦) もやしの梅風味和え (小麦) 福神漬 (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) 照り焼きつくね (卵、乳成分、小麦) 冬瓜のコンソメ煮 (乳成分、小麦) 茄子のねぎ生姜和え コーンのバター風味炒め (乳成分、小麦) カリフラワーの白ブドウ酢和え 豆竹輪の煮物 (卵、小麦) さつまいもの甘煮 きのこの佃煮 (小麦) ご意見をお聞かせください
エネルギー 499 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 27.3 g 炭水化物 41.9 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 486 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 31.7 g 炭水化物 33.9 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 483 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 27.6 g 炭水化物 40.9 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 474 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 28.3 g 炭水化物 32.8 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 462 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 24.7 g 炭水化物 44.2 g 食塩相当量 3.5 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
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。

8月3日(月)	8月4日(火)	8月5日(水)	8月6日(木)	8月7日(金)
◆栄養士のちょっとひとこと◆ 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。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 豚肉は野菜と一緒に炒め物にしました。たまごも入れて、彩りよく仕上げています。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ ごまには「ゴマリグナン」と呼ばれるごま特有の抗酸化作用を持つ成分が含まれています。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 鶏ささみは、細長い形状が笹の葉に似ていることから「ささみ」と呼ばれるようになったといわれています。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 茄子は豆板醤でピリ辛に仕上げた肉みそと合わせました。ごはんにもよく合うおかずです。
ハムカツ (乳成分、小麦) 温野菜 蒸し鶏と野菜のマスタード炒め (小麦) キャベツの青じそ風味和え (卵、小麦、えび、かに) 豆竹輪の煮物 (卵、小麦) お漬物 	豚たま炒め (卵、乳成分、小麦) ひじきの炒め煮 (小麦) いか団子の甘酢あん (卵、小麦) チーズ風味マカロニサラダ (卵、乳成分、小麦) 豆の五目煮 (小麦) お漬物 (小麦)	タラのねぎ塩焼き (小麦) きのこ大豆の煮物 (小麦) 小松菜の醤油オイル炒め (乳成分、小麦) ブロッコリーのごまドレサラダ (卵、小麦) チキンナゲット (小麦) れんこんの明太マヨ和え (卵、小麦) きくらげの梅風味 (小麦)	ささみ天 (小麦) もやしとメンマの塩炒め (小麦) チンゲン菜の中華風煮びたし (小麦) 冬瓜のかにかまあん (卵、小麦、えび、かに) 白菜の梅風味和え (小麦) たまごサラダ (卵、乳成分、小麦) きゅうりの佃煮 (小麦)	ハンバーグ・トマトソース (卵、乳成分、小麦) かぶのコンソメ煮 (卵、乳成分) 茄子のピリ辛肉みそ和え (小麦) パプリカのバター風味炒め (乳成分、小麦) カリフラワーの甘酢和え セロリの漬物 (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 452 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 29.3 g 炭水化物 34.7 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 429 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 24.4 g 炭水化物 32.4 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 407 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 22.9 g 炭水化物 29.1 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 426 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 26.5 g 炭水化物 25.3 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 440 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 24.4 g 炭水化物 39.4 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
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3日(月)	8月4日(火)	8月5日(水)	8月6日(木)	8月7日(金)
◆栄養士のちょっとひとこと◆ 小松菜には、カルシウムや鉄分が含まれ、その含有量は、実はほうれん草よりも多いといわれています。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ カリフラワーはさっぱりとしたレモン風味の和え物にしました。魚のお口直しにもピッタリです。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ もずくには、水溶性食物繊維が含まれ、血糖値の急激な上昇を抑える働きがあるといわれています。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ じゃが芋はカレー粉を加えたサラダにしました。カレーの風味が食欲増進に役立ちます。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 今日のメインは白身フライです。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 小松菜と厚揚げの煮びたし (小麦) いんげんのバター風味炒め (乳成分、小麦) マカロニサラダ (卵、乳成分、小麦) なすの生姜風味 (小麦) 豆の甘煮	さばの塩焼き 山菜の煮物 (小麦) 野菜の白湯炒め (小麦) 豆腐のオクラあんかけ (小麦) カリフラワーのレモン甘酢和え (乳成分、小麦) きくらげの梅風味 (小麦) 	豚肉と野菜のトマト風味炒め (卵、乳成分、小麦) 里芋の煮物 (小麦) もずくの酢の物 肉団子・ガーリックオニオンソース (卵、乳成分、小麦) お漬物 (小麦)	豚肉と野菜のみそ炒め (小麦) 笹かまの煮物 (卵、小麦) 千草焼き (卵) じゃが芋とツナのカレーマヨサラダ (卵、小麦) お漬物 	白身【タラ】フライ (小麦) 大根とツナの炒め煮 (小麦) にんにくの芽のピリ辛炒め (小麦) ごぼうの梅風味和え (小麦) さつまいものサラダ (卵、乳成分、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 301 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 17.0 g 炭水化物 24.9 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 301 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 19.6 g 炭水化物 17.3 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 302 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 14.8 g 炭水化物 29.7 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 303 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 17.0 g 炭水化物 24.4 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 318 kcal たんぱく質 10.8 g 脂質 16.4 g 炭水化物 32.4 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
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。

8月3日(月)	8月4日(火)	8月5日(水)	8月6日(木)	8月7日(金)
◆栄養士のちょっとひとこと◆ 夏野菜のオクラとコーンはビタミンとミネラルが豊富に含まれています。体の熱も下げてくれるので、この時期はたくさん摂りたいですね！	◆栄養士のちょっとひとこと◆ なすの和風だしマリネは、白だしとレモン果汁でさっぱりと食べやすいマリネになっています。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ アジは一年中獲れる魚ですが、初夏は特に脂が乗って美味しくなります。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ “金平”とは、千切りにした野菜を砂糖・醤油を用いて甘辛く炒めたもので、日本食の代表的な総菜です。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 四川料理の“魚香茄子（ユイシャン・チエツ）”を日本風にアレンジしたものが“麻婆茄子”です。
ごはん 豚肉の ケチャップ炒め (小麦)	ごはん グリルチキンの 柚子こしょうだれ (小麦)	ごはん アジの白醤油焼 (小麦) パイン缶	ごはん メバルの天ぷら おろしあん (卵、乳成分、小麦)	ごはん 麻婆茄子 (小麦、落花生)
ポテトサラダ (卵、乳成分、小麦)	漬物	しんじょう天の かにあん (卵、乳成分、小麦、かに)	煮豆	漬物
オクラとコーンの 和え物 (小麦)	コーンクリームコロッケ (乳成分、小麦)	菜の花のピリ辛和え (卵、小麦)	キャベツと わかめの和え物 (小麦)	野菜春巻 (小麦)
大根の旨塩煮 (卵、乳成分、小麦)	なすの和風だしマリネ (小麦)		金平ごぼう (小麦)	玉葱とピーマンの 卵炒め (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 511 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 20.4 g 炭水化物 72.3 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 597 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 23.8 g 炭水化物 77.8 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 544 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 18.1 g 炭水化物 76.8 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 535 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 16.1 g 炭水化物 84.1 g 食塩相当量 1.1 g	エネルギー 531 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 22.9 g 炭水化物 72.1 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。

8月3日(月)	8月4日(火)	8月5日(水)	8月6日(木)	8月7日(金)
◆栄養士のちょっとひとこと◆ 夏野菜のオクラとコーンはビタミンとミネラルが豊富に含まれています。体の熱も下げてくれるので、この時期はたくさん摂りたいですね！	◆栄養士のちょっとひとこと◆ なすの和風だしマリネは、白だしとレモン果汁でさっぱりと食べやすいマリネになっています。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ アジは一年中獲れる魚ですが、初夏は特に脂が乗って美味しくなります。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ “金平”とは、千切りにした野菜を砂糖・醤油を用いて甘辛く炒めたもので、日本食の代表的な総菜です。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 四川料理の“魚香茄子（ユイシャン・チエツ）”を日本風にアレンジしたものが“麻婆茄子”です。
ブリのカレー照焼 (卵、小麦、えび、かに) 豚肉の ケチャップ炒め (小麦) オクラとコーンの 和え物 (小麦) ポテマカサラダ (卵、乳成分、小麦) 大根の旨塩煮 (卵、乳成分、小麦)	ゲリルチキンの 柚子こしょうだれ (小麦) 魚介の レモンペッパー炒め (小麦) スパゲティサラダ (卵、乳成分、小麦) 漬物 なすの和風だしマリネ (小麦) コーンクリームコロッケ (乳成分、小麦)	アジの白醤油焼 (小麦) 豚肉の黒酢あん炒め (小麦) 菜の花のピリ辛和え (卵、小麦) しんじょう天の かにあん (卵、乳成分、小麦、かに) れんこんの土佐煮 (小麦)	ガリバタチキン (乳成分、小麦) メバルの天ぷら おろしあん (卵、乳成分、小麦) タマゴマカロニサラダ (卵、乳成分、小麦) 煮豆 キャベツと わかめの和え物 (小麦) 金平ごぼう (小麦)	サバの塩焼 (乳成分、小麦) 麻婆茄子 (小麦、落花生) 玉葱とピーマンの 卵炒め (卵、小麦) 野菜春巻 (小麦) ほうれん草のナムル (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 561 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 36.1 g 炭水化物 42.7 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 526 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 32.9 g 炭水化物 35.1 g 食塩相当量 4.6 g	エネルギー 556 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 33.5 g 炭水化物 40.6 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 521 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 28.3 g 炭水化物 44.2 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 606 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 44.3 g 炭水化物 31.9 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。