

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10日(月)	8月11日(火)	8月12日(水)	8月13日(木)	8月14日(金)
◆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多く含まれており、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。食物繊維を多く含む食材は食事の最初に食べるのがおススメです。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 配達はお休みです	◆栄養士のちょっとひとこと◆ レモンクリームマカロニサラダは、さわやかな風味のシチリア産レモンを使用したサラダです。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 今日は中華メニューの日です。油淋鶏(ユーリンチー)とは、中国語で「油(ユー)」は油、「淋(リン)」は注ぐ、「鶏(チー)」は鶏肉を意味します。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 今日のブロッコリーのサラダには、鮭フレークを加えて彩りもよく仕上げました。わらび餅はよくかんでお召し上がりください。
ホッケの塩焼き 豚肉の甘辛煮 (小麦) じゃが芋の煮物 (小麦) いんげんの和風炒め (小麦) 小松菜の玉子炒め (卵、乳成分、小麦) もずくの酢の物 なすのトマトドレッシング和え (小麦) しんじょの含め煮 (卵、小麦) きゅうりの佃煮 (小麦)		メンチカツ・温野菜添え (乳成分、小麦) 白菜のコンソメ煮 (乳成分、小麦) 卵の花(小麦) 大豆のトマト煮 (乳成分) キャベツの青じそ風味和え (卵、小麦、えび、かに) レモンクリームマカロニサラダ (卵、乳成分、小麦) もやしときゅうりのピリ辛中華和え (小麦) 高菜油炒め (小麦)	油淋鶏風・温野菜添え (小麦) 麻婆豆腐 (小麦) 大根の白湯煮 (小麦) 竹の子のオイスター炒め (小麦) にら饅頭 (小麦) チンゲン菜のナムル (小麦) わかめの中華風サラダ (卵、小麦、えび、かに) ザーサイの漬物 (小麦)	鶏肉と野菜のバジル風味炒め (乳成分、小麦) ミートオムレツ・デミソース (卵、小麦) 里芋とひじきの煮物 (小麦) ピーマンのみそ炒め (小麦) 白滝の明太炒め (小麦) ブロッコリーの鮭マヨ和え (卵、小麦) お豆のサラダ (小麦) わらび餅 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 470 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 24.0 g 炭水化物 41.5 g 食塩相当量 3.7 g	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 502 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 31.4 g 炭水化物 40.5 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 501 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 30.7 g 炭水化物 36.5 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 454 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 22.0 g 炭水化物 46.2 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10日(月)	8月11日(火)	8月12日(水)	8月13日(木)	8月14日(金)
◆栄養士のちょっとひとこと◆ 里芋に多く含まれるカリウムは、むくみや高血圧の予防に役立つ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◆ 配達はお休みです	◆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◆ 高菜はひき肉と一緒にごま油をきかせた炒め物にしました。ごはんのお供にピッタリです。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 今日は中華メニュー日です。黒酢は米酢や穀物酢と比べ、コクとうま味があり、まろやかな酸味が特徴です。
さばの照り焼き (小麦) 山菜の炒め煮 (小麦) 白菜の醤油オイル炒め (乳成分、小麦) 里芋のごまみそ煮 (小麦) マカロニサラダ (卵、乳成分、小麦) チンゲン菜の和風サラダ (小麦) 豆の甘煮		鶏肉のポン酢ソース (卵、小麦) ジャーマンポテト風 (乳成分、小麦) いんげんの煮びたし (小麦) 金平ごぼう (小麦) 春雨サラダ 生姜の佃煮 (小麦)	豚肉と野菜のねぎ塩炒め (小麦) 大根のみそ煮 (小麦) イカ寄せフライ (卵、小麦) 高菜そぼろ炒め (小麦) じゃが芋とツナのカレーマヨサラダ (卵、小麦) お漬物	肉団子・黒酢あんかけ (卵、乳成分、小麦) 点心2種盛り合わせ (乳成分、小麦) かぶの白湯煮 (小麦) ほうれん草のナムル (小麦) にら玉炒め (卵、乳成分、小麦) ザーサイの漬物 (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 438 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 25.3 g 炭水化物 38.2 g 食塩相当量 3.3 g	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 420 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 21.8 g 炭水化物 35.2 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 429 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 26.9 g 炭水化物 30.5 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 437 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 29.8 g 炭水化物 30.3 g 食塩相当量 3.4 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
ク食宅配サービス
☎ 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10日(月)	8月11日(火)	8月12日(水)	8月13日(木)	8月14日(金)
◆栄養士のちょっとひとこと◆ いんげんはしょうがの香味が効いたドレッシングでサラダにしました。みそを配合したコクのある味わいです。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 配達はお休みです	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 今日は中華メニューの日です。かに玉には甘酢あんをかけました。ぜひ、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◆ 高野豆腐には、たんぱく質やカルシウム、鉄分などが多く含まれています。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ ゴーヤには独特の苦みが特徴ですが、この苦み成分には、胃液の分泌を促し、食欲増進につながるはたらきがあるといわれています。
ハンバーグ・きのこあん (卵、乳成分、小麦) もやしとメンマの塩炒め (小麦) ミニコーンコロケ (小麦) いんげんのしょうがクリーミーサラダ (卵、小麦) お漬物		回鍋肉 (小麦) かに玉・甘酢あん (卵、小麦、かに) 大根の白湯煮 (小麦) チンゲン菜のナムル (小麦) ザーサイの漬物 (小麦)	鶏肉のカレーソース (卵、乳成分、小麦) 白菜と高野豆腐の煮物 (小麦) もやしとニラのピリ辛炒め (小麦) 人参のフレンチサラダ (卵) 福神漬 (小麦)	ホッケのみりん焼き (小麦) ふきの炒め煮 (小麦) ゴーヤチャンプル風 (卵、乳成分、小麦) 大根と小松菜のツナマヨサラダ (卵、小麦) チキンナゲット (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 334 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 17.6 g 炭水化物 31.0 g 食塩相当量 2.9 g	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 296 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 18.6 g 炭水化物 19.2 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 291 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 12.4 g 炭水化物 26.1 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 312 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 16.5 g 炭水化物 26.9 g 食塩相当量 2.4 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。

8月10日(月)	8月11日(火)	8月12日(水)	8月13日(木)	8月14日(金)
◆栄養士のちょっとひとこと◆ ひじきや切干大根などの乾物は、干すことで水分が抜け、栄養が凝縮されるので、栄養価が上がります。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 配達はお休みです	◆栄養士のちょっとひとこと◆ “しぐれ煮”とは、生姜を加えた佃煮の一種で、常備菜に適しています。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ てりたまチキンは、甘辛い味付けの鶏肉と、ふわふわな卵が相まって、ごはんの進む一品です。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ スナップの中華炒めは、ゴマ油とオイスターソースで中華風の味わいを出しています。
ごはん ブリの西京焼 (卵、小麦) もも缶 菜の花のおかか和え (卵、小麦、かに) ひじきと 切干大根の炒め煮 (小麦)		ごはん 豚肉のしぐれ煮 (小麦) 漬物 厚揚げの 中華風煮浸し いんげんのお浸し (卵、小麦)	ごはん てりたまチキン (卵、小麦) 煮豆 ブロッコリーの ツナサラダ (小麦) なすの ガーリックマリネ (小麦)	わかめごはん 銀サワラの 大葉味噌焼 (卵、小麦) 漬物 マカロニサラダ (卵、小麦) スナップの中華炒め (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
エネルギー 432 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 12.1 g 炭水化物 66.4 g 食塩相当量 1.1 g	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 516 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 20.1 g 炭水化物 73.0 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 520 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 16.0 g 炭水化物 74.9 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 409 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 9.7 g 炭水化物 67.1 g 食塩相当量 2.8 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。

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10日(月)	8月11日(火)	8月12日(水)	8月13日(木)	8月14日(金)
◆栄養士のちょっとひとこと◆ ひじきや切干大根などの乾物は、干すことで水分が抜け、栄養が凝縮されるので、栄養価が上がります。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 配達はお休みです	◆栄養士のちょっとひとこと◆ “しぐれ煮”とは、生姜を加えた佃煮の一種で、常備菜に適しています。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ てりたまチキンは、甘辛い味付けの鶏肉と、ふわふわな卵が相まって、ごはんの進む一品です。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ スナップの中華炒めは、ゴマ油とオイスターソースで中華風の味わいを出しています。
鶏肉とがんもの煮物 (小麦) ブリの西京焼 (卵、小麦) 菜の花のおかか和え (卵、小麦、かに) れんこんの甘辛揚げ (小麦) ひじきと 切干大根の炒め煮 (小麦)		タラの利休揚げ (卵、乳成分、小麦) 豚肉のしぐれ煮 (小麦) 厚揚げの 中華風煮浸し のりじゃがコーン (乳成分) いんげんのお浸し (卵、小麦)	てりたまチキン (卵、小麦) アジフライ (小麦) ブロッコリーの ツナサラダ (小麦) なすの ガーリックマリネ (小麦) 大根のポトフ (卵、乳成分、小麦)	銀サワラの 大葉味噌焼 (卵、小麦) 肉団子の南蛮漬け (卵、乳成分、小麦) 煮豆 漬物 マカロニサラダ (卵、小麦) スナップの中華炒め (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 523 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 29.9 g 炭水化物 37.4 g 食塩相当量 3.4 g	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 571 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 32.6 g 炭水化物 51.6 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 546 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 32.7 g 炭水化物 37.8 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 553 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 30.2 g 炭水化物 48.7 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
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。