

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。

9月22日(月)	9月23日(火)	9月24日(水)	9月25日(木)	9月26日(金)
◆栄養士のちょっとひとこと◆ 秋のお彼岸ということで、ひとくちサイズの小さなおはぎをデザートに入れてみました。よく噛んでお召し上がりください。	◆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◆ 茄子の紫色の皮には、抗酸化作用を示すポリフェノールのナスニンが含まれています。生活習慣病への効果が期待され、皮ごと食べることで、よりその効果を発揮します。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 肉団子・ガーリックオニオンソースは、たっぷりの具材を特殊製法ですりおろした、にんにくのうま味がしっかりと効いたソースを絡めて仕上げました。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ ほうれん草をはじめとする緑黄色野菜は、豊富なβ-カロテンを含むことがその分類条件となっています。これらには、からだをさび付かせないようにする働きをもつ抗酸化作用があり、積極的に摂取していきましょう。
ひき肉と野菜のカレー (乳成分、小麦) えび風味カツ (卵、小麦、えび) 大根とツナの炒め煮 (小麦) 厚焼き玉子 (卵、小麦) 白滝とザーサイのピリ辛炒め (小麦) 白菜の青じそ風味和え (小麦) 小松菜の醤油オイル炒め (乳成分、小麦) ミニおはぎ 福神漬(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	ホッケのねぎ塩焼き (小麦) 豚肉と大根の煮物(小麦) 竹の子とこんにゃくの煮物 (小麦) 茄子のイタリアンサラダ (小麦) ニラとひき肉の炒め物 (小麦) いんげんの胡麻和え (小麦) チンゲン菜の白湯炒め (小麦) ブロッコリーのフレンチサラダ (卵、小麦、えび、かに) お漬物(小麦) ご意見をお聞かせください	チキンステーキ・オレンジソース (小麦) 野菜のトマト煮 (乳成分) 一口がんもの含め煮 (小麦) じゃが芋の明太炒め (小麦) 肉団子・ガーリックオニオンソース (卵、乳成分、小麦) 大根のツナマヨサラダ (卵、小麦) 春雨サラダしそ風味 (小麦) きのこの佃煮 (小麦) ご意見をお聞かせください	おろしハンバーグ (卵、乳成分、小麦) 車麩の含め煮 (小麦) 人参とコーンのバター風味炒め (乳成分、小麦) ほうれん草のナムル (小麦) きのこの甘辛煮 (小麦) 八幡巻 (小麦) もやしの梅風味和え (小麦) 豆の甘煮 ご意見をお聞かせください
エネルギー 486 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 29.0 g 炭水化物 43.3 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 477 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 33.2 g 炭水化物 25.1 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 486 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 28.7 g 炭水化物 41.2 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 485 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 28.3 g 炭水化物 42.3 g 食塩相当量 3.7 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。

9月22日(月)	9月23日(火)	9月24日(水)	9月25日(木)	9月26日(金)
◆栄養士のちょっとひとこと◆ 秋のお彼岸ということで、ひとくちサイズの小さなおはぎをデザートに入れてみました。よく噛んでお召し上がりください。	◆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◆ 大根のうま塩炒め煮は、鶏ガラとかつおだし・こんぶだして味を整えた塩味ベースのスープを使用した、あっさりながらも旨味の効いた一品に仕上げました。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ ニラのあの強い香りはアリシンといい、にんにくやねぎにも含まれている成分です。これには食欲不振や胃もたれを解消する効果があると言われていいます。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ いんげんに豊富に含まれるβ-カロテンは油との相性が非常に良く、炒め物にしたり、マヨネーズやオイルドレッシングと和えることで、より効率よく栄養素を摂取できます。
チキンカツ・温野菜添え (卵、小麦) がんもの含め煮 (小麦) うま塩ごぼうサラダ (小麦) じゃが芋とコーンの バター風味炒め (乳成分、小麦) ミニおはぎ お漬物 (小麦)		豚肉と野菜の マヨキムチ炒め (卵、小麦) 大根のうま塩炒め煮 (小麦) タラモサラダ (卵、乳成分、小麦) 厚焼き玉子 (卵、小麦) ほうれん草のピリ辛和え (小麦) きくらげの梅風味 (小麦)	カレイ竜田・南蛮あん (小麦) 根菜の炒め煮 (小麦) ニラ玉炒め (卵、乳成分、小麦) きやべつの梅風味和え (小麦) さつま芋の甘煮 お漬物 (小麦)	豚肉と野菜の焼き肉風味炒め (小麦) 揚げボールと こんにゃくの煮物 (卵、小麦) 野菜かき揚げ (小麦) カリフラワーのレモン風味サラダ (乳成分、小麦) いんげんの胡麻和え (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 440 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 24.0 g 炭水化物 42.2 g 食塩相当量 2.4 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 433 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 33.6 g 炭水化物 20.1 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 426 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 27.7 g 炭水化物 31.0 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 433 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 31.0 g 炭水化物 26.5 g 食塩相当量 3.4 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、お届けの食卓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。

9月22日(月)	9月23日(火)	9月24日(水)	9月25日(木)	9月26日(金)
◆栄養士のちょっとひとこと◆ 秋のお彼岸ということで、ひとくちサイズの小さなおはぎをデザートに入れてみました。よく噛んでお召し上がりください。	◆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◆ 今日のメインは鶏肉の甘酒焼きです。寒い冬のイメージの強い甘酒ですが、栄養価の高さは勿論のこと、お肉をやわらかくする効果もある為、ご家庭でもお試しください。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 大根葉には緑黄色野菜に豊富なβ-カロテンが豊富で、これは脂溶性ビタミンと呼ばれ、油を使って調理をすることで栄養素の吸収率をアップさせることができます。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ ピーナッツという英単語は、訳すと“木の実は豆”という意味があるとされ、その名の通り豆類に豊富なたんぱく質と、木の実に豊富な良質な脂質成分の両方を摂ることができます。
アジの照り焼き (小麦) 白菜のピリ辛炒め (小麦) 切干大根の煮物 (小麦) チンゲン菜の黒酢 玉ねぎドレッシング (小麦) ミニおはぎ 生姜の佃煮 (小麦)		鶏肉の甘酒焼き (卵、小麦) ピーマンの白湯炒め (小麦) ひじきの炒め煮 (小麦) 茄子のピリ辛肉みそ (小麦) 人参のフレンチサラダ (卵) お漬物 (小麦)	ハンバーグ・ きのこデミソース (卵、乳成分、小麦) もやしとメンマの塩炒め (小麦) 小松菜とかまぼこのポン酢和え (小麦) 大根葉と油揚げの炒め煮 (小麦) お漬物	白身【タラ】フライ (小麦) きゃべつのガーリック炒め (卵、乳成分、小麦) 大根の煮物 (小麦) ブロッコリーの味噌ピーナッツ和え (小麦、落花生) 卵の花 (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 299 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 12.7 g 炭水化物 32.8 g 食塩相当量 2.3 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 318 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 12.5 g 炭水化物 30.7 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 303 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 18.4 g 炭水化物 22.0 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 288 kcal たんぱく質 10.6 g 脂質 15.7 g 炭水化物 27.0 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
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。

9月22日(月)	9月23日(火)	9月24日(水)	9月25日(木)	9月26日(金)
◆栄養士のちょっとひとこと◆ こってりとしたサバを梅あんであっさり仕上げました。	◆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◆ オランダ煮とは、揚げたり炒めた食材を、甘辛い煮汁に唐辛子を加えて煮込んだ石川県の郷土料理です。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 甘酒味噌炒めは、甘酒のやさしい甘味と味噌のコクが特徴です。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 鶏モモ肉を七味唐辛子で焼いた、スパシーな一品です。おつまみにも合います。
ごはん サバの梅あん (乳成分、小麦)	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
漬物		マスの焼漬け (乳成分、小麦)	豚肉の甘酒味噌炒め (小麦)	鶏肉の七味焼き (小麦)
オクラのなめ茸和え (小麦)		ポテトサラダ (卵、乳成分、小麦)	漬物	漬物
かにかまとネギの卵炒め (卵、小麦、かに)		なすのオランダ煮 (小麦)	ほうれん草と桜えびの和え物 (卵、小麦、えび)	切干大根の煮物 (乳成分、小麦)
		長寿なます (小麦)	蓮根の塩麴煮 (乳成分、小麦)	ブロッコリーの塩昆布和え (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 483 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 17.0 g 炭水化物 64.7 g 食塩相当量 1.7 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 515 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 15.6 g 炭水化物 75.4 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 488 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 19.6 g 炭水化物 67.6 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 468 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 13.7 g 炭水化物 66.2 g 食塩相当量 1.9 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
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。

9月22日(月)	9月23日(火)	9月24日(水)	9月25日(木)	9月26日(金)
◆栄養士のちょっとひとこと◆ こってりとしたサバを梅あんで さっぱり仕上げました。	◆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◆ オランダ煮とは、揚げたり炒め た食材を、甘辛い煮汁に唐辛子 を加えて煮込んだ石川県の郷土 料理です。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 甘酒味噌炒めは、甘酒のやさし い甘味と味噌のコクが特徴で す。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 鶏モモ肉を七味唐辛子で焼い た、スパイシーな一品です。お つまみにも合います。
鶏肉の 柚子こしょう煮 (乳成分、小麦) サバの梅あん (乳成分、小麦) オクラのなめ茸和え (小麦) かにかまと ネギの卵炒め (卵、小麦、かに) 人参の 味噌バター金平 (卵、乳成分、小麦)		マスの焼漬け (乳成分、小麦) 味噌カツ (小麦) 煮豆 漬物 なすのオランダ煮 (小麦) 長寿なます (小麦)	豚肉の甘酒味噌炒め (小麦) ブリの豆板醤焼 (小麦) ほうれん草と 桜えびの和え物 (卵、小麦、えび) しんじょう天の かにあん (卵、乳成分、小麦、かに) 蓮根の塩麴煮 (乳成分、小麦)	白身竜田のネギだれ (小麦) 鶏肉の七味焼き (小麦) かぼちゃサラダ (卵・乳成分・小麦) 漬物 切干大根の煮物 (乳成分、小麦) ブロッコリーの 塩昆布和え (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 543 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 31.4 g 炭水化物 30.8 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 563 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 29.3 g 炭水化物 50.6 g 食塩相当量 4.5 g	エネルギー 587 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 39.9 g 炭水化物 37.3 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 576 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 32.3 g 炭水化物 41.2 g 食塩相当量 3.8 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、急ぎ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。