

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1日(月)	9月2日(火)	9月3日(水)	9月4日(木)	9月5日(金)
◆栄養士のちょっとひとこと◆ あさり、貝類の中でトップクラスに豊富なビタミンB12を含んでいます。これは赤血球を作るために欠かせない栄養素で、貧血予防にとっても効果的です。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 中南米やアフリカの地域では主食として食べられているとうもろこしですが、「食物繊維の宝庫」とも言われるほど、腸をきれいにする効果のあるセルロースが豊富に含まれています。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ チンゲン菜の黒酢玉ねぎドレッシングは、たまねぎの甘みとほどよい酸味のあるドレッシングで和え、和洋折衷の味わいに仕上がりました。玄米で作られる黒酢が一般的ですが、大麦で作られた黒酢を使用し、その芳醇な香りも特徴的な一品です。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 豆腐をつくる工程でできるおからはスーパーなどでも手に入りやすい食材ですが、実は豆腐や豆乳よりもたんぱく質が多く含まれています。おかずだけでなくおやつ作りなどでも相性が良いので、おいしくたんぱく質を摂っていきましょう。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ わかめに含まれている食物繊維のアルギン酸は、高血圧症の原因であるナトリウムを体の外へ排出するはたらきがあるとされている栄養成分です。
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) 里芋の煮っころがし (小麦) きくらげの梅風味(小麦) ご意見をお聞かせください	アジ大葉フライ (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) ご意見をお聞かせください	豚肉と野菜のオイスター炒め (小麦) 照り焼き肉団子 (卵、乳成分、小麦) 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) 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) ご意見をお聞かせください	ミートオムレツ・デミソース (卵、小麦) 鶏肉の七味焼き (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) れんこんの柑橘風味和え (小麦) バジルとチーズのマカロニサラダ (卵、乳成分、小麦) 卵の花(小麦) お漬物 ご意見をお聞かせください	つくね・野菜あんかけ (卵、乳成分、小麦) 豚肉の甘辛煮 (小麦) 炊き合わせ(小麦) オクラの煮浸し (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) 厚揚げのゆず醤油風味ソース (小麦) お漬物 ご意見をお聞かせください
エネルギー 484 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 35.4 g 炭水化物 25.6 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 485 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 29.9 g 炭水化物 40.2 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 482 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 34.0 g 炭水化物 31.3 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 488 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 34.2 g 炭水化物 27.6 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 483 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 33.1 g 炭水化物 30.0 g 食塩相当量 3.5 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
く食宅配サービス

☎ 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1日(月)	9月2日(火)	9月3日(水)	9月4日(木)	9月5日(金)
◆栄養士のちょっとひとこと◆ 干草焼きとは、溶き卵に細かく刻んだ具材を入れて焼いた料理で、「まるで干種類もの具材が入っているかのように見える料理」という由来があります。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ さつま芋には、食物繊維やポリフェノールなどの栄養素が豊富に含まれています。また、皮にも栄養があるので、お料理に合わせて皮付きのまま食べるのもおすすめです。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 「冬の野菜」のイメージの強い白菜ですがミネラルが非常に豊富で、暑くなるにつれ汗をかく日も増えてくるので、しっかりとミネラルを摂取して長い夏を乗り切りましょう。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 縁起物としても有名なれんこんですが、薬膳としても使われるほど栄養価が高いとされ、疲労回復や風邪予防に効果があるとされるビタミンCも豊富です。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 白滝に含まれるグルコマンナンという食物繊維は、小腸での栄養素の吸収・消化を緩やかにし、食後の血糖値の急上昇を抑えてくれる働きがあります。
豚肉と野菜のねぎ塩炒め (小麦) さつま揚げの煮物 (小麦) 干草焼き (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) 豆の甘煮 	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) イカ寄せフライ (卵、小麦) 和風塩マーボー (小麦) おさつバター風 (乳成分、小麦) 春雨サラダ お漬物	さばのピリ辛コチュジャン焼き (小麦) ピーマンの白湯炒め (卵、乳成分、小麦) 竹の子とこんにゃくの煮物 (小麦) チーズポテトフライ (乳成分、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	鶏肉の漬け焼きあごだし風味 (卵、小麦) ブロッコリーのガーリック炒め (小麦) 切干大根の煮物 (小麦) 茄子のドライカレー風 (小麦) もやしのさっぱり和え (卵、小麦) れんこんの明太マヨ和え (卵、小麦) 生姜の佃煮 (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) いんげんのハニー マスタード炒め 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 428 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 29.6 g 炭水化物 28.6 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 439 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 25.5 g 炭水化物 35.4 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 432 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 29.4 g 炭水化物 26.5 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 439 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 28.6 g 炭水化物 24.7 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 429 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 29.0 g 炭水化物 30.4 g 食塩相当量 2.7 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
く食宅配サービス
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1日(月)	9月2日(火)	9月3日(水)	9月4日(木)	9月5日(金)
◆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よく、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。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 豚肉と野菜のマヨキムチ炒めは、ピリ辛なキムチとコクのあるマヨネーズが合わさり、口当たりもマイルドに仕上がりました。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ ラタトゥイユとは、茄子やパプリカなどの野菜をオリーブオイルとトマトで煮込んだ、野菜のうまみと栄養がたっぷりのフランスの煮込み料理です。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ ツナには、たんぱく質の他にEPA・DHAという栄養成分が豊富に含まれており、中性脂肪を低下させたり、血液をサラサラにする作用が期待されています。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ イカリングフライは、歯切れが良いようにミンチ状にしたイカをリング型にしたものを使用しました。お好みで調味料をかけてお召し上がりください。
さばのみりん焼き (小麦) いんげんの煮浸し (小麦) 白菜と高野豆腐の煮物 (小麦) 絹さやのチャンプルー風 (卵、乳成分、小麦) ポテトサラダ (卵、乳成分、小麦) お漬物	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) わかめの酢味噌和え たまごサラダ (卵、乳成分、小麦) 豆の甘煮 	豆腐ハンバーグ ・きのこあん (卵、小麦) ラタトゥイユ風 (卵、乳成分) ブロッコリーの おかかチーズ和え (乳成分、小麦) さつま芋の甘煮 鮭フレーク	アジフライ (小麦) にんにくの芽の味噌炒め (小麦) 大根とツナの炒め煮 (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 パプリカのバジル風味炒め (乳成分、小麦) 金平ごぼう (小麦) 大根の青のりマヨサラダ (卵、小麦) イカリングフライ (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 13.5 g 脂質 17.1 g 炭水化物 23.7 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 305 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 17.0 g 炭水化物 26.8 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 299 kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 18.8 g 炭水化物 23.0 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 303 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 16.1 g 炭水化物 26.3 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 302 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 19.4 g 炭水化物 21.5 g 食塩相当量 2.2 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
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。

9月1日(月)	9月2日(火)	9月3日(水)	9月4日(木)	9月5日(金)
◆栄養士のちょっとひとこと◆ 甘いさつまいもと少し酸味のあるレーズンは相性の良い食材で、箸休めになります。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ レモンマリネに含まれる粒マスタードは、砂糖・ワイン・お酢などの調味料を加えて作られています。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 豚肉の五目金平には、蓮根・牛蒡・人参・いんげんを入れています。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ ブリのゴマゴマ焼は、白と黒のゴマを使用し、見た目も美味しそうに仕上げました。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ まだまだ暑い日が続いていますが、キャベツのカレー醤油炒めのスパイスで食欲を増進させましょう。
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 鶏肉の塩焼 (小麦) 漬物 菜の花の和風サラダ (小麦) かぼちゃのレモンマリネ	ごはん 豚肉の五目きんぴら (小麦) みかん缶 ベーコンフライ (卵、乳成分、小麦) ひじきの煮物 (乳成分、小麦)	ごはん ブリのごまごま焼 (乳成分、小麦) 煮豆 玉葱とわかめの和え物 (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 サバのオイスター照焼 (卵、小麦) 漬物 いんげんのナムル (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 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 447 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 13.5 g 炭水化物 62.8 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 633 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 30.3 g 炭水化物 76.3 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 440 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 11.9 g 炭水化物 70.8 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 532 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 20.8 g 炭水化物 67.7 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
く食宅配サービス

☎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1日(月)	9月2日(火)	9月3日(水)	9月4日(木)	9月5日(金)
◆栄養士のちょっとひとこと◆ 甘いさつまいもと少し酸味のあ るレーズンは相性の良い食材 で、箸休めになります。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ レモンマリネに含まれる粒マス タードは、砂糖・ワイン・お酢 などの調味料を加えて作られて います。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 豚肉の五目金平には、蓮根・牛 蒡・人参・いんげんを入れてい ます。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ ブリのゴマゴマ焼は、白と黒の ゴマを使用し、見た目も美味し そうに仕上げました。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ まだまだ暑い日が続いていま すが、キャベツのカレー醤油炒め のスパイスで食欲を増進させま しょう。
豚肉となすの 味噌炒め (小麦) マスのゴマ醤油焼 (小麦) ----- スパゲティサラダ (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/ ホタテフライの トマトソース (卵、小麦、かに) ----- 鶏肉の塩焼 (小麦) ----- 菜の花の和風サラダ (小麦) ----- ペペロンチーノ (卵、乳成分、小麦) かぼちやの 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 (乳成分、小麦) 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 (乳成分、小麦)	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 ----- 玉葱とわかめの和え物 (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 (卵、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) ----- 大根と糸コンの煮物 (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 558 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 33.2 g 炭水化物 43.1 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 539 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 29.3 g 炭水化物 43.3 g 食塩相当量 3.0 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 580 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 33.2 g 炭水化物 44.7 g 食塩相当量 4.2 g	エネルギー 570 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 35.1 g 炭水化物 42.8 g 食塩相当量 3.5 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、ウィ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。