

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。

10月20日(月)	10月21日(火)	10月22日(水)	10月23日(木)	10月24日(金)
◆栄養士のちょっとひとこと◆ 大豆製品のひとつである厚揚げですが、たんぱく質が豊富なことは勿論のこと、その製造工程により、豆腐と比較するとより多くの鉄分やカルシウムが含まれています。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ ズッキーニは見た目がきゅうりにそっくりな夏が旬のお野菜ですが、分類はかぼちゃの仲間とされています。ズッキーニは、この色の濃さに反して緑黄色野菜ではなく淡色野菜に分類され、ビタミンCとカロテンが協働し、免疫力アップの効果が期待されています。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ たまごサラダは、たまごと一緒にコロコロとした貝殻のかたちをしたシェルマカロニを使い、食感も楽しめる一品です。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 里芋のぬめり成分は、グルコマンナン・ガラクトタンといい、消化吸収を高め胃腸の働きを活性化させ、善玉菌を増やして腸内環境を改善する効果が期待されています。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ ビタミンCは熱に弱い性質がありますが、パプリカに含まれるビタミンCは、厚みのある果肉に守られているため、栄養素が比較的壊れにくいとされています。
目玉焼き風フライ (卵、小麦) 豚肉と野菜の焼肉風炒め (小麦) ふきのおかか煮 (小麦) 茄子の味噌炒め (小麦) バジルとチーズのマカロニサラダ (卵、乳成分、小麦) いんげんのバター風味炒め (乳成分、小麦) 厚揚げの煮物 (小麦) 大根の青じそ風味和え(小麦) お漬物	チキンステーキ・トマトソース じゃが芋のコンソメ煮 (乳成分、小麦) 青菜のナムル (小麦) ズッキーニのレモン風味炒め (卵、乳成分、小麦) 野菜の肉巻き (小麦) カリフラワーの洋風甘酢和え ガバオ風そぼろ炒め煮 (小麦) 生姜の佃煮 (小麦)	ホッケのねぎ塩焼き (小麦) 茄子のドライカレー風 (小麦) 金平ごぼう(小麦) にんにくの芽の味噌炒め (小麦) 豆竹輪の煮物 (卵、小麦) たまごサラダ (卵、乳成分、小麦) 白菜の柑橘風味和え (小麦) ブロッコリーの鮭マヨ和え (卵、小麦) 福神漬(小麦)	メンチカツ・温野菜添え (乳成分、小麦) 山菜と高野豆腐の煮物 (小麦) れんごんの梅風味和え (小麦) きゃべつのごまドレ和え (卵、小麦) マカロニサラダ (卵、乳成分、小麦) ソーセージとコーンの炒め物 (乳成分、小麦) 里芋のバター醤油風味炒め (卵、乳成分、小麦) 高菜油炒め (小麦)	ミニハンバーグ・デミソース (卵、乳成分、小麦) 豚肉の甘辛煮(小麦) 大根と竹輪の油炒め (小麦) のり塩ポテト (小麦) ごぼうサラダ (卵、乳成分、小麦) ほうれん草の胡麻和え (小麦) 一口がんもの煮物 (小麦) パプリカのだし風味ピクルス (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 487 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 34.8 g 炭水化物 30.1 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 483 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 30.5 g 炭水化物 35.7 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 482 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 33.1 g 炭水化物 30.9 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 484 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 27.6 g 炭水化物 45.0 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 483 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 31.1 g 炭水化物 36.3 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。

10月20日(月)	10月21日(火)	10月22日(水)	10月23日(木)	10月24日(金)
◆栄養士のちょっとひとこと◆ 今日のおかずの棒餃子は、その名の通り具を皮で棒状に包んで仕上げた一品です。付属のたれをかけてお召し上がりください。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ もずくには、からだの調子を整える働きのあるミネラル類が非常に豊富です。中でもマグネシウムが豊富で、骨や歯を作るためにカルシウムとともにとても重要な栄養素の一つです。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 人参には、動脈硬化の改善や予防に効果があるとされているβ-カロテンが豊富に含まれ、この「カロテン」という名前は、人参の英名キャロットが語源であるとも言われています。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 今日のメインのチキンステーキは、やわらかくステーキ状に仕上げました。そのままでも、お好みでお好きな調味料をかけて美味しくお召し上がりいただけます。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 今月の新メニューは竹輪の青椒肉絲風です。竹輪は魚の旨味がありつつも味付けの邪魔をしない為、様々な料理に応用しやすいのでご家庭でも是非お試しください。
肉団子トマトソース ・温野菜添え (卵、乳成分、小麦) 棒餃子 (小麦) ☆餃子のたれ (小麦) 大根のそぼろ煮 (小麦) ほうれん草の海苔和え (小麦) 茄子のレモン風味炒め (乳成分、小麦) 高菜油炒め (小麦)	メンチカツ・ 温野菜添え (乳成分、小麦) 切干大根の煮物 (小麦) もずくの酢の物 きやべつとコーンの バター風味炒め (乳成分、小麦) パプリカのだし風味ピクルス (小麦) きのこの佃煮 (小麦)	豚肉と野菜の焼肉風炒め (小麦) 厚揚げの含め煮 (小麦) いんげんのカレー煮浸し (小麦) ポテトサラダ (卵、乳成分、小麦) 人参のはちみつレモン和え お漬物 (小麦)	チキンステーキ チンゲン菜のピリ辛塩炒め (小麦) 里芋とひじきの煮物 (小麦) 炒り豆腐 (卵、乳成分、小麦) 大根の青のりマヨサラダ (卵、小麦) うま塩ごぼうサラダ (小麦) 生姜の佃煮 (小麦)	ホッケのみりん焼き (小麦) 小松菜の塩炒め (小麦) 白菜のコンソメ煮 (乳成分、小麦) 干草焼き (卵) ブロッコリーのフレンチサラダ (卵、小麦、えび、かに) 竹輪の青椒肉絲風 (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 427 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 27.9 g 炭水化物 29.6 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 430 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 27.5 g 炭水化物 35.9 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 428 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 31.2 g 炭水化物 26.5 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 440 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 32.6 g 炭水化物 25.7 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 437 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 31.9 g 炭水化物 22.9 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

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。

10月20日(月)	10月21日(火)	10月22日(水)	10月23日(木)	10月24日(金)
◆栄養士のちょっとひとこと◆ 豆乳に含まれる大豆サポニン、血液中のコレステロールや中性脂肪などの血液の余分な脂質を洗い流してくれ、肥満予防に効果があるとされています。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ ブロッコリーは栄養価の高さと調理の手軽さから、消費量が特に多く生活に欠かせない野菜として国が定める「指定野菜」に追加されることが決まり、今後さらに注目が集まるお野菜です。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 大根葉のだし入りおかか炒め煮は、カルシウムたっぷりなぼし粉を使い、塩分は控えつつ、だし旨味が効いた一品です。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ さばなどの青魚に豊富なDHA・EPAは人間の体内では作れない不飽和脂肪酸で、中でもDHAは善玉コレステロール値の増加と悪玉コレステロール値を減少させる働きがあるとされています。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ じゃが芋とツナのカレーマヨサラダは、小さくカットされたじゃが芋とマヨネーズを、スパイシーなカレー粉とツナで和えた、カレー風味のポテトサラダのような一品です。
豚肉と野菜の味噌炒め (小麦) 竹輪とこんにゃくの煮物 (卵、小麦) じゃが芋の ごま豆乳そぼろ煮 ほうれん草と チーズのサラダ (卵、乳成分、小麦) 豆の甘煮 	ハンバーグ ・きのこあん (卵、乳成分、小麦) ブロッコリーのコンソメ煮 (乳成分、小麦) 茄子と蒸し鶏の ガーリック炒め (小麦) きやべつのマヨサラダ (卵、小麦) セロリの漬物 (小麦)	ささみ天 (小麦) 野菜のソース炒め 白菜のうま煮 (小麦) いんげんのフレンチサラダ (卵、小麦) 大根葉のだし入り おかか炒め煮 (小麦) お漬物	さばのピリ辛コチュジャン焼き (小麦) 小松菜の醤油オイル炒め (乳成分、小麦) 冬瓜のかにかまあん (卵、小麦、えび、かに) カリフラワーの 柑橘風味和え (小麦) 八幡巻 (小麦) きのこの佃煮 (小麦)	豚肉と野菜のねぎ塩炒め (小麦) さつま揚げの煮物 (小麦) チーズ入りミニ白身フライ (乳成分、小麦) じゃが芋とツナの カレーマヨサラダ (卵、小麦) 生姜の佃煮 (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 296 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 12.6 g 炭水化物 32.2 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 319 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 16.4 g 炭水化物 26.5 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 293 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 20.1 g 炭水化物 17.2 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 300 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 17.0 g 炭水化物 23.7 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 304 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 16.4 g 炭水化物 25.8 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
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。

10月20日(月)	10月21日(火)	10月22日(水)	10月23日(木)	10月24日(金)
◆栄養士のちょっとひとこと◆ たくあんはそのまま食べるだけでなく、様々な料理に活用できます！今回は小松菜と和えました。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 麻婆春雨は、1981年に永谷園から発売された創作中華料理です。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 山口県岩国市を始めとする各地で食べられている“鶏肉の山賊焼き”。今回はマスの山賊焼きにしてみました。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ キャベツと豚肉はとても相性が良い組み合わせとなっています。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ ささみ枝豆ひじきサラダには鉄分が豊富に入っています。
ごはん 鶏肉の照り煮 (小麦)	ごはん 麻婆春雨 (小麦、落花生)	ごはん マスの山賊焼 (乳成分、小麦)	ごはん 豚玉キャベツ (卵、小麦)	ごはん イカ寄せフライ (卵、小麦)
みかん缶	漬物	なすの直煮 (小麦)	漬物	煮豆
小松菜と たくあんの和え物 (小麦) ひじきと 切干大根の中華炒め (小麦)	カリフラワーの カレーソテー (小麦) いんげんの ツナマヨ和え (卵、小麦)	人参のごま酢和え (小麦) スナップの 肉味噌炒め	肉じゃがコロケ (乳成分、小麦) ほうれん草の ピーナッツ和え (小麦、落花生)	ささみ枝豆 ひじきサラダ (小麦) ヤングコーンと ピーマンの炒め物 (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 494 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 12.9 g 炭水化物 73.3 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 443 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 13.4 g 炭水化物 69.0 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 463 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 12.7 g 炭水化物 70.0 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 591 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 27.1 g 炭水化物 74.1 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 489 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 11.2 g 炭水化物 86.1 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」大きさを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。

10月20日(月)	10月21日(火)	10月22日(水)	10月23日(木)	10月24日(金)
◆栄養士のちょっとひとこと◆ たくあんはそのまま食べるだけでなく、様々な料理に活用できます！今回は小松菜と和えました。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 麻婆春雨は、1981年に永谷園から発売された創作中華料理です。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 山口県岩国市を始めとする各地で食べられている“鶏肉の山賊焼き”。今回はマスの山賊焼きにしてみました。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ キャベツと豚肉はとても相性が良い組み合わせとなっています。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ ささみ枝豆ひじきサラダには鉄分が豊富に入っています。
アジのしそ香焼 (卵、小麦) 鶏肉の照り煮 (小麦) 小松菜と たくあんの和え物 (小麦) れんこんの甘辛揚げ (小麦) ひじきと 切干大根の中華炒め (小麦)	麻婆春雨 (小麦、落花生) サバのごまみりん焼 (小麦) スパゲティサラダ (卵、乳成分、小麦) 漬物 カリフラワーの カレーソテー (小麦) いんげんの ツナマヨ和え (卵、小麦)	鶏磯辺天 (卵、乳成分、小麦) マスの山賊焼 (乳成分、小麦) 人参のごま酢和え (小麦) なすの直煮 (小麦) スナップの 肉味噌炒め	豚玉キャベツ (卵、小麦) ブリと大根の コチュジャン煮 (小麦) ごぼうの炒り煮 (卵、小麦) 肉じゃがコロッケ (乳成分、小麦) ほうれん草の ピーナッツ和え (小麦、落花生)	イカ寄せフライ (卵、小麦) 豚肉のごま味噌煮 タマゴマカロニサラダ (卵、乳成分、小麦) 煮豆 ヤングコーンと ピーマンの炒め物 (小麦) ささみ枝豆 ひじきサラダ (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 574 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 29.2 g 炭水化物 46.8 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 562 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 40.0 g 炭水化物 29.8 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 588 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 36.7 g 炭水化物 38.8 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 526 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 34.9 g 炭水化物 34.4 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 572 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 31.8 g 炭水化物 55.3 g 食塩相当量 3.1 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
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。