

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27日(月)	10月28日(火)	10月29日(水)	10月30日(木)	10月31日(金)
◆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◆ 車麩をはじめとするお麩は、実は低カロリーで高たんぱく質な食材で、肉や魚を使わない精進料理にも古くから使われており、ヘルシーながらも食べ応えのある食材です。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ カルボナーラ風マカロニサラダは、3種類のチーズを使用した濃厚な味わいのカルボナーラソースを使って、マカロニと和えたクリーミーなサラダです。	◆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。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 今日はハロウィンということで、かぼちゃを使ったおかずをメニューにしてみました。かぼちゃとチーズのサラダは、小さくカットされたかぼちゃとチーズが合わさり、濃厚でまったりとした味わいに仕上がりました。
アジ大葉フライ (小麦) きやべつと蒸し鶏の醤油オイル炒め (乳成分、小麦) 巾着煮 (小麦) いんげんの煮浸し (小麦) ブロッコリーのツナマヨサラダ (卵、小麦) 白菜の梅風味和え (小麦) チキンナゲット・ハニーマスタードソース (小麦) 白滝の明太炒め(小麦) お漬物 ご意見をお聞かせください	豚肉と野菜のピリ辛炒め (小麦) スペイン風オムレツ (卵、乳成分) 車麩の煮物(小麦) カリフラワーのバジル風味炒め (乳成分、小麦) 小松菜の和風サラダ (小麦) ゴーヤのマヨ炒め (卵、小麦) パプリカの洋風甘酢和え ポテトサラダ (卵、乳成分、小麦) きくらげの梅風味 (小麦) ご意見をお聞かせください	さばのカレーパン粉焼き (乳成分、小麦) 和風塩マーボー (小麦) 野菜とベーコンのマスタード炒め (卵、乳成分、小麦) お豆のトマト煮 (乳成分) 春菊のじゃこサラダ (小麦) 木耳の塩炒め(小麦) れんごんの柑橘風味和え (小麦) カルボナーラ風マカロニサラダ (卵、乳成分、小麦) 鮭フレーク ご意見をお聞かせください	ハンバーグ・おろしソース (卵、乳成分、小麦) 根菜の金平 (小麦) しんじょの含め煮 (卵、小麦) グリンピースとハムの炒め物 (卵、小麦) 豆の胡麻和えサラダ (小麦) わかめのポン酢和え (小麦) 切干大根のカレージンジャーサラダ (卵、小麦) セロリの漬物 (小麦) ご意見をお聞かせください	豚肉と野菜のねぎ塩炒め (小麦) 鶏肉のチリマヨソース (卵、小麦) かぶのそぼろ煮(小麦) 竹輪とこんにゃくの甘辛煮 (小麦) ほうれん草のおかか和え (小麦) 卵の花(小麦) かぼちゃとチーズのサラダ (卵、乳成分、小麦) 茄子のガーリック炒め (小麦) きゅうりの佃煮 (小麦) ご意見をお聞かせください
エネルギー 483 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 33.5 g 炭水化物 27.3 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 483 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 33.3 g 炭水化物 34.6 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 484 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 32.4 g 炭水化物 30.6 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 485 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 28.9 g 炭水化物 40.4 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 486 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 29.1 g 炭水化物 32.9 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27日(月)	10月28日(火)	10月29日(水)	10月30日(木)	10月31日(金)
◆栄養士のちょっとひとこと◆ 高たんぱく質で低脂質な食材として有名なささみ肉を、今回は天ぷらにしてみました。お好みで、ご家庭にある調味料をかけて、お召し上がりください。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ きゃべつに含まれるビタミンUは、飲みすぎや食べ過ぎなどで傷んだ胃粘膜の修復を助け、野菜類の中ではきゃべつに最も多く含まれている栄養成分です。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ カリフラワーはこれからの寒くなる時期から徐々に旬を迎えるお野菜で、白いつぼみ(花蕾)の部分と茎にも、豊富なビタミンCが含まれています。	◆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、だしの旨味が効いた一品です。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 今日はハロウィンということで、かぼちゃを使ったおかずをメニューにしてみました。かぼちゃ入り洋風玉子焼きは、シンプルで素朴な味わいに仕上がりました。
ささみ天 (小麦) 茄子のガーリック炒め (小麦) 小松菜と厚揚げの煮浸し (小麦) パプリカの柑橘風味和え (卵、小麦) 大豆の五目煮 (小麦) ごぼうとナッツのサラダ (卵、乳成分、小麦) セロリの漬物 (小麦) ご意見をお聞かせください	白身【タラ】フライ (小麦) ニラともやしの醤油オイル炒め (卵、乳成分、小麦) 刻み昆布の煮物 (小麦) きゃべつの青じそ風味和え (卵、小麦、えび、かに) 茄子のトマト煮込み (乳成分) たまごサラダ (卵、乳成分、小麦) お漬物 ご意見をお聞かせください	魚介風味の 八宝菜風炒め (小麦) 金平ごぼう (小麦) 冬瓜のかにかまあん (卵、小麦、えび、かに) 人参のフレンチサラダ (卵) カリフラワーのしょうが クリーミーサラダ (卵、小麦) 豆の甘煮 ご意見をお聞かせください	さわらの幽庵焼き (小麦) もやしとメンマの塩炒め (小麦) ミニたれメンチカツ (乳成分、小麦) いんげんの煮浸し (小麦) ツナマヨサラダ (卵、小麦) 大根葉のだし入り おかか炒め煮 (小麦) きくらげの梅風味(小麦) ご意見をお聞かせください	豚肉と野菜の味噌炒め (小麦) 白菜と高野豆腐の煮物 (小麦) かぼちゃ入り 洋風玉子焼き (卵、小麦) ブロッコリーとチーズ のイタリアンサラダ (乳成分、小麦) 揚げボールのカレー煮 (卵、小麦) お漬物 ご意見をお聞かせください
エネルギー 435 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 31.3 g 炭水化物 23.2 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 437 kcal たんぱく質 10.6 g 脂質 30.0 g 炭水化物 31.3 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 433 kcal たんぱく質 10.1 g 脂質 30.3 g 炭水化物 29.7 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 435 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 28.7 g 炭水化物 26.2 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 432 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 28.9 g 炭水化物 27.9 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
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。

10月27日(月)	10月28日(火)	10月29日(水)	10月30日(木)	10月31日(金)
◆栄養士のちょっとひとこと◆ きのこ類には、非常に豊富な食物繊維が含まれており、腸内でスポンジのように膨らみ、水分と共に不要な物質を吸着し、排泄を促す効果があります。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 豚肉は、他の肉類と比べ非常に豊富なビタミンB1を含み、「疲労回復のビタミン」とも呼ばれるほどの効果があるとされ、寒暖の差により疲れが出てきた際にはメニューに取り入れてみましょう。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 鶏肉のイタリアン風味焼きは、スパイスとハーブが香るさわやかな風味のたれに漬込んで焼きあげた一品です。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 大根は、消化酵素というその名の通り食べ物の消化に関わる成分をいくつも含んでおり、胃や腸の不調時に食べることで消化を助けてくれます。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 今日はハロウィンということで秋の旬でもあるかぼちゃを使い、今回はシンプルに煮物にしてみました。
ホッケの照り焼き (小麦) きやべつのバター 醤油風炒め (乳成分、小麦) きのこ大豆の煮物 (小麦) もやしときゅうりの ピリ辛中華和え (小麦) 厚焼き玉子 (卵、小麦) お漬物	豚すき煮風 (小麦) ジャーマンポテト風 (乳成分、小麦) 茄子のドライカレー風 (小麦) れんこんの明太マヨ和え (卵、小麦) 豆の甘煮	鶏肉のイタリアン風味焼き (卵、小麦) 小松菜の塩炒め (小麦) 切干大根の煮物 (小麦) マカロニサラダ (卵、乳成分、小麦) ブロッコリーのトマト ドレッシング和え (乳成分、小麦) きゅうりの佃煮 (小麦)	豚肉と野菜の マヨキムチ炒め (卵、乳成分、小麦) 大根のうま塩炒め煮 (小麦) 千草焼き (卵) ほうれん草のお浸し (小麦) お漬物	肉団子・デミソース (卵、乳成分、小麦) えびかつ風 (卵、小麦、えび) ピーマンとコーンの ツナサラダ (小麦) 南瓜の甘煮 (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 299 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 16.6 g 炭水化物 23.1 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 326 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 15.7 g 炭水化物 31.7 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 311 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 17.4 g 炭水化物 22.0 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 292 kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 21.3 g 炭水化物 15.2 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 298 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 15.4 g 炭水化物 28.9 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
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。

10月27日(月)	10月28日(火)	10月29日(水)	10月30日(木)	10月31日(金)
◆栄養士のちょっとひとこと◆ 昆布は低カロリーでありながら、私たちの体に欠かせない、食物繊維・ミネラルを豊富に含んだ食材です。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ かりん揚げとは、甘辛のたれを揚げた魚や肉に絡めた料理です。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 和風ポテトサラダは、かつお節や和風だしを入れて和のテイストにしました。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 岐阜県の一部地域で1950年頃から食べられてきた郷土料理の鶏ちゃん。一口大にカットし、たれで味付けされた鶏肉料理です。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 近年は日本でも有名になってきたハロウィン。皆さんはかぼちゃやカブでジャックオランタンを作ったことはありますか？
ごはん 豚肉のスタミナ炒め (小麦) 豆のごま和えサラダ (小麦) 昆布の煮物 (卵、小麦) カリフラワーの カレー甘酢 (乳成分、小麦)	ごはん ブリのかりん揚げ (小麦) 春雨サラダ 菜の花のお浸し (小麦) 蓮根の甘辛煮 (卵、小麦)	ごはん 八宝菜 (小麦) 漬物 オムレツ (卵) 和風ポテトサラダ (卵、乳成分、小麦)	ごはん 鶏ちゃん (小麦) パイン缶 切干大根の煮物 (乳成分、小麦) 玉葱と わかめのサラダ (小麦)	チキンピラフ (乳成分) あさりの ガーリック醤油炒め (小麦) 煮豆 かぼちゃコロケ (乳成分、小麦) スナップの和え物 (卵、小麦、かに)
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 563 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 23.2 g 炭水化物 74.3 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 532 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 17.1 g 炭水化物 79.7 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 522 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 21.8 g 炭水化物 68.8 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 509 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 16.0 g 炭水化物 70.6 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 486 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 10.1 g 炭水化物 82.2 g 食塩相当量 2.9 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」大きさと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27日(月)	10月28日(火)	10月29日(水)	10月30日(木)	10月31日(金)
◆栄養士のちょっとひとこと◆ 昆布は低カロリーでありながら、私たちの体に欠かせない、食物繊維・ミネラルを豊富に含んだ食材です。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ かりん揚げとは、甘辛のたれを揚げた魚や肉に絡めた料理です。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 和風ポテトサラダは、かつお節や和風だしを入れて和のテイストにしました。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 岐阜県の一部地域で1950年頃から食べられてきた郷土料理の鶏ちゃん。一口大にカットし、たれで味付けされた鶏肉料理です。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 近年は日本でも有名になってきたハロウィン。皆さんはかぼちゃやカブでジャックオランタンを作ったことはありませんか？
豚肉のスタミナ炒め (小麦) サバのしょうゆ糍焼 (小麦) 豆のごま和えサラダ (小麦) 漬物 カリフラワーの カレー甘酢 (乳成分、小麦) 昆布の煮物 (卵、小麦)	ブリのかりん揚げ (小麦) 鶏ニラ黒酢炒め (小麦) 菜の花のお浸し (小麦) 春雨サラダ 蓮根の甘辛煮 (卵、小麦)	八宝菜 (小麦) アジのピリ辛焼 (乳成分、小麦) 煮豆 漬物 オムレツ (卵) 和風ポテトサラダ (卵、乳成分、小麦)	マスの幽庵焼 (小麦) 鶏ちゃん (小麦) 枝豆のソテー (卵、乳成分、小麦) 切干大根の煮物 (乳成分、小麦) 玉葱と わかめのサラダ (小麦)	肉団子のトマト煮 (卵、乳成分、小麦) あさりの ガーリック醤油炒め (小麦) ツナしそパスタ (小麦) かぼちゃコロケ (乳成分、小麦) スナップの和え物 (卵、小麦、かに)
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 23.2 g 脂質 36.1 g 炭水化物 36.7 g 食塩相当量 4.1 g	エネルギー 552 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 30.8 g 炭水化物 40.8 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 527 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 31.3 g 炭水化物 39.7 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 542 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 28.8 g 炭水化物 37.1 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 603 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 34.4 g 炭水化物 51.3 g 食塩相当量 2.9 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
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。