

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21日(月)	9月22日(火)	9月23日(水)	9月24日(木)	9月25日(金)
◆栄養士のちょっとひとこと◆	◆栄養士のちょっとひとこと◆	◆栄養士のちょっとひとこと◆	◆栄養士のちょっとひとこと◆	◆栄養士のちょっとひとこと◆
配達はお休みです	配達はお休みです	配達はお休みです	今日はお彼岸の時期に合わせて、ミニおはぎを入れてみました。よく噛んでお召し上がりください。	今日のメインはハンバーグ・おろしソースです。添えた温野菜もぜひ一緒に召し上がりください。
 敬老の日	 国民の休日	 秋分の日	チキンステーキ・クリームソース (乳成分、小麦) 野菜のトマト煮 (乳成分、小麦) 一口がんもの含め煮 (小麦) 里芋の明太炒め (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) ミニおはぎ きこの佃煮 (小麦)	ハンバーグ・おろしソース (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	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 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 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 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 487 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 24.5 g 炭水化物 51.9 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 488 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 24.2 g 炭水化物 49.2 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
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21日(月)	9月22日(火)	9月23日(水)	9月24日(木)	9月25日(金)
◆栄養士のちょっとひとこと◆	◆栄養士のちょっとひとこと◆	◆栄養士のちょっとひとこと◆	◆栄養士のちょっとひとこと◆	◆栄養士のちょっとひとこと◆
配達はお休みです	配達はお休みです	配達はお休みです	今日はお彼岸の時期に合わせて、ミニおはぎを入れてみました。よく噛んでお召し上がりください。	ごまに含まれる、ゴマリグナンはごま特有の強力な抗酸化成分です。肝機能のサポートにも役立つといわれています。
敬老の日	国民の休日	秋分の日	アジの生姜ポン酢ソース (小麦) 根菜の炒め煮 (小麦) ニラ玉炒め (卵、乳成分、小麦) キャベツの梅風味和え (小麦) ミニおはぎ お漬物 (小麦)	豚肉と野菜の焼肉風炒め (小麦) 揚げボールとこんにやくの煮物 (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 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 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 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 434 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 21.3 g 炭水化物 43.6 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 430 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 22.8 g 炭水化物 42.0 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
夕食宅配サービス
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21日(月)	9月22日(火)	9月23日(水)	9月24日(木)	9月25日(金)
◆栄養士のちょっとひとこと◆	◆栄養士のちょっとひとこと◆	◆栄養士のちょっとひとこと◆	◆栄養士のちょっとひとこと◆	◆栄養士のちょっとひとこと◆
配達はお休みです	配達はお休みです	配達はお休みです	今日はお彼岸の時期に合わせて、ミニおはぎを入れてみました。よく噛んでお召し上がりください。	卵の花(おから)は、豆腐を作る際に出る大豆の絞りかすですが、食物繊維やタンパク質、ミネラルが豊富に含まれています。
			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) ミニおはぎ お漬物	白身【タラ】フライ (小麦) 大根の煮物 (小麦) キャベツのガーリック炒め (小麦) ブロッコリーのピーナッツ和え (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 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 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 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 317 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 15.3 g 炭水化物 32.3 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 309 kcal たんぱく質 10.8 g 脂質 18.5 g 炭水化物 25.3 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。

9月21日(月)	9月22日(火)	9月23日(水)	9月24日(木)	9月25日(金)
◆栄養士のちょっとひとこと◆	◆栄養士のちょっとひとこと◆	◆栄養士のちょっとひとこと◆	◆栄養士のちょっとひとこと◆	◆栄養士のちょっとひとこと◆
配達はお休みです。	配達はお休みです。	配達はお休みです。	ブリは、高たんぱく質でDHA・EPAなどを豊富に含んだ栄養価の高い魚です。	海苔おかか炒めは、香り豊かな海苔とうま味成分が詰まったおかかの組み合わせが相性抜群な一品です。
			鶏ごぼうごはん (小麦) ブリの豆板醤焼 (卵、小麦、えび、かに) 漬物 オクラのなめ茸和え (小麦) 蓮根の塩麴煮 (卵、乳成分、小麦)	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ (卵、乳成分、小麦) 里芋の ピーナッツ味噌和え (小麦、落花生) ほうれん草の 海苔おかか炒め (卵、小麦) なすの生姜醤油 (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 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 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 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 471 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 13.5 g 炭水化物 71.0 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 638 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 22.8 g 炭水化物 92.8 g 食塩相当量 2.1 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。

9月21日(月)	9月22日(火)	9月23日(水)	9月24日(木)	9月25日(金)
◆栄養士のちょっとひとこと◆	◆栄養士のちょっとひとこと◆	◆栄養士のちょっとひとこと◆	◆栄養士のちょっとひとこと◆	◆栄養士のちょっとひとこと◆
配達はお休みです。	配達はお休みです。	配達はお休みです。	ブリは、高たんぱく質でDHA・EPAなどを豊富に含んだ栄養価の高い魚です。	海苔おかか炒めは、香り豊かな海苔とうま味成分が詰まったおかかの組み合わせが相性抜群な一品です。
 敬老の日	 国民の休日	 秋分の日	豚肉の甘酒味噌炒め (小麦) ブリの豆板醤焼 (卵、小麦、えび、かに) オクラのなめ茸和え (小麦) カニクリームコロッケ (卵、乳成分、小麦、かに) 蓮根の塩麴煮 (卵、乳成分、小麦)	肉団子の甘酢あんかけ (卵、乳成分、小麦) アジの塩焼 (乳成分、小麦) ほうれん草の 海苔おかか炒め (卵、小麦) なすの生姜醤油 (小麦) 里芋の ピーナッツ味噌和え (小麦、落花生)
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 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 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 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 578 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 37.0 g 炭水化物 42.9 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 576 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 29.3 g 炭水化物 56.7 g 食塩相当量 4.1 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。