

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28日(月)	9月29日(火)	9月30日(水)	10月1日(木)	10月2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◆
シャキシャキポテトマリネは、パ ジルとレモンピールが香る爽やか なマリネです。千切りにしたじゃ が芋のシャキシャキとした食感を 楽しめる一品です。	煮物にすることも多い竹輪です が、今回は青椒肉絲風の味付けで 炒め物にしてみました。淡白な味 わいの竹輪は色々な味付けに合わ せられます。	ブロッコリーやカリフラワーは 「花野菜」とも呼ばれ、普段食べ ている部分は「花蕾（からい）」 という小さなつぼみの集合体で す。	がんも（がんもどき）という名前 の由来は、雁という鳥の肉の味・ 食感に似せて作られたことから 「雁もどき」と名付けられたとも いわれています。	冬瓜にはカリウムが含まれてお り、体内の余分な塩分や水分を排 出し、高血圧やむくみの予防に役 立ちます。
タラの香草パン粉焼き (乳成分、小麦) 豚肉と野菜の塩麴炒め (小麦) 竹の子とこんにゃくの煮物 (小麦) ニラ玉炒め (卵、乳成分、小麦) にんにくの芽の中華風炒め (小麦) コーンとツナのごま醤油和え (小麦) みかん入り酢キャベツ シャキシャキポテトマリネ (卵、乳成分、小麦) お漬物	アジの利休焼き (小麦) 和風キッシュ (卵、乳成分、小麦) 切干大根の煮物 (小麦) 南瓜のそぼろ煮(小麦) うま塩ごぼうサラダ (小麦) 小松菜のなめ茸和え (小麦) 竹輪の青椒肉絲風 (小麦) オクラの白だし煮 (小麦) 生姜の佃煮(小麦)	豚肉と野菜のトマト風味炒め (乳成分、小麦) 豆腐ハンバーグ・チリソース (卵、小麦) 花野菜のコンソメ煮 (卵、乳成分、小麦) もやしとピーマンのバター醤油風炒め (乳成分、小麦) 白菜の醤油オイル炒め (乳成分、小麦) ポテトサラダ (卵、乳成分、小麦) 大根の青じそ風味和え (小麦) 高野豆腐の煮物(小麦) きゅうりの佃煮(小麦)	鶏肉の醤油マヨ焼き (卵、小麦) 肉詰めピーマン (卵、小麦) がんもの含め煮 (小麦) ピリ辛こんにゃく (小麦) 人参の明太炒め(小麦) カリフラワーのレモン風味サラダ (乳成分、小麦) いんげんの和風炒め(小麦) 根菜の温野菜サラダ・ しょうがクリーミードレッシング (卵、小麦) お漬物(小麦)	イカ寄せフライ (卵、小麦) 照り焼き肉団子 (卵、乳成分、小麦) 冬瓜のかにかまあん (卵、小麦、えび、かに) ほうれん草の白だし和え (小麦) じゃが芋とツナのカレーマヨサラダ (卵、小麦) 厚揚げのごまみそだれ (小麦) パプリカの甘酢和え (乳成分、小麦) 茄子の煮びたし(小麦) きくらげの梅風味(小麦)
ご意見をお聞かせください	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 456 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 22.7 g 炭水化物 39.2 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 482 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 27.0 g 炭水化物 39.3 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 484 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 30.6 g 炭水化物 36.9 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 481 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 26.9 g 炭水化物 37.6 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 498 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 29.7 g 炭水化物 43.1 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
夕食宅配サービス

☎ 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28日(月)	9月29日(火)	9月30日(水)	10月1日(木)	10月2日(金)
◆栄養士のちょっとひとこと◆ 担々(たんたん)は、中国の四川省を発祥とする料理の分類や味付けのことです。ごまのコクとピリ辛を感じられる味付けです。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 今日のメンチカツには甘辛いたれを絡めてみました。ごはんによく合うおかずです。	◆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、キムチ味の炒め物にマヨネーズを加えてコクとまろやかさをプラスしました。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 鶏肉には、野菜などをトマト味で煮込んだソースをかけました。ぜひ絡めながらお召し上がりください。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 今日のメインは大きめのコロケです。お好みでご家庭の調味料でお召し上がりください。
厚揚げと野菜の担々鍋風 (小麦) ひじきの五目煮 (小麦) ミートオムレツ (卵) パプリカのカレー風味炒め (小麦) 里芋のツナマヨサラダ (卵、小麦) お漬物 (小麦) 	タラのねぎ塩焼き (小麦) チンゲン菜のみそ炒め (小麦) 竹の子とこんにゃくの煮物 (小麦) たれ付きミニメンチカツ (乳成分、小麦) ブロッコリーのおかかチーズ和え (乳成分、小麦) 茄子のトマトドレッシング和え (小麦) きくらげの梅風味 (小麦)	豚肉と野菜のマヨキムチ炒め (卵、乳成分、小麦) がんもと竹輪の煮物 (卵、小麦) いんげんの玉子炒め (卵、乳成分、小麦) 人参の洋風甘酢和え (小麦) 高菜そぼろ炒め (小麦) 豆の甘煮	鶏肉のトマトソース (卵、乳成分、小麦) ふきの煮物 (小麦) ほうれん草とごぼうの胡麻和え (小麦) えび団子の煮物 (小麦、えび) マカロニサラダ (卵、乳成分、小麦) きゅうりの佃煮 (小麦)	牛肉入りコロケ (小麦) 温野菜 蒸し鶏と野菜のバター風味炒め (乳成分、小麦) 冬瓜のそぼろ煮 (小麦) 大根のさっぱり和え (卵、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 409 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 24.0 g 炭水化物 30.9 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 424 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 25.5 g 炭水化物 29.5 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 442 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 25.9 g 炭水化物 38.3 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 429 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 19.5 g 炭水化物 43.1 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 449 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 25.3 g 炭水化物 41.4 g 食塩相当量 2.9 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28日(月)	9月29日(火)	9月30日(水)	10月1日(木)	10月2日(金)
◆栄養士のちょっとひとこと◆ 今日のメインはメンチカツです。 お好みでご家庭の調味料をかけて お召し上がりください。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ ツナは高タンパク・低糖質な食材 です。手軽にたんぱく質が取れる と食材としておススメです。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ ブリは成長や大きさによって名前 の変わる「出世魚」のひとつで す。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ ブロッコリーやカリフラワーは「花 野菜」と呼ばれ、普段食べている部 分は「花蕾（からい）」という小さ なつぼみの集合体です。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 茄子はねぎや生姜などを加えたポ ン酢ベースの調味料でさっぱりと した味付けに仕上げました。
メンチカツ・温野菜添え (乳成分、小麦) 白菜と高野豆腐の煮物 (小麦) 蒸し鶏とブロッコリーのチリマヨ和え (卵、小麦) ポテトとマカロニのチーズ風味サラダ (卵、乳成分、小麦) 高菜油炒め (小麦) 	チキンステーキ パプリカのバター風味炒め (乳成分、小麦) 大根とツナの炒め煮 (小麦) もやしの青じそ風味和え (小麦) 照り焼き肉団子 (卵、乳成分、小麦) お漬物 (小麦)	ブリのカレー風味焼き (小麦) ミートオムレツ (卵) かぶのそぼろ煮 (小麦) チンゲン菜の醤油オイル炒め (乳成分、小麦) ほうれん草のお浸し (小麦) セロリの漬物 (小麦)	豚肉と野菜のねぎ塩炒め (小麦) えび風味かつ (卵、小麦、えび) 花野菜の和風ドレッシング和え (小麦) キャベツのマヨサラダ (卵、小麦) 豆の甘煮  	豚肉の洋風煮 (乳成分、小麦) 切干大根の煮物 (小麦) 茄子の薬味ポン酢 (小麦) 厚焼き玉子 (卵、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 328 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 16.0 g 炭水化物 32.8 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 296 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 16.8 g 炭水化物 21.7 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 306 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 16.4 g 炭水化物 21.6 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 320 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 18.3 g 炭水化物 27.8 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 312 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 16.7 g 炭水化物 29.2 g 食塩相当量 2.4 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28日(月)	9月29日(火)	9月30日(水)	10月1日(木)	10月2日(金)
◆栄養士のちょっとひとこと◆ 味噌照焼は、味噌と甘辛いタレを組み合わせたごはんがすすむ味付けになっております。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ チャプチェは、旬のきのこを取り入れた食物繊維が豊富で、ヘルシーな一品になっております。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ イカは、高たんぱく質・低脂質で、ビタミン・ミネラルも豊富な健康食材です。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 明太おろしだれは、大根おろしに明太子のピリ辛がアクセントになった一品です。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 昆布は“海の野菜”と呼ばれるほど栄養満点な食材で、食物繊維やミネラル、ビタミンがたくさんとれます。
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
サバの味噌照焼 (小麦)	きのこのチャプチェ (小麦)	イカと卵の チリソース炒め (卵、乳成分、小麦)	豚肉の 明太おろしだれ (小麦)	チキンカツ煮 (卵、乳成分、小麦)
漬物	もも缶	煮豆	スパゲティサラダ (卵、乳成分、小麦)	コーンソテー
菜の花と ベーコンのソテー (卵、乳成分、小麦)	ひじきの豆腐焼 (小麦)	カレーコロケ (小麦)	オクラのピリ辛和え (小麦)	昆布の煮物 (小麦)
カリフラワーの 甘酢漬け (乳成分、小麦)	キャベツの 塩昆布和え (小麦)	いんげんのごま和え (乳成分、小麦)	金平れんこん (小麦)	チンゲン菜の辛子和え (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 528 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 17.5 g 炭水化物 73.8 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 517 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 18.8 g 炭水化物 75.7 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 581 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 17.7 g 炭水化物 88.3 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 532 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 22.8 g 炭水化物 69.6 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 515 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 15.7 g 炭水化物 76.5 g 食塩相当量 2.4 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
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28日(月)	9月29日(火)	9月30日(水)	10月1日(木)	10月2日(金)
◆栄養士のちょっとひとこと◆ 味噌照焼は、味噌と甘辛いタレを組み合わせたごはんがすすむ味付けになっております。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ チャプチェは、旬のきのこを取り入れた食物繊維が豊富で、ヘルシーな一品になっております。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ イカは、高たんぱく質・低脂質で、ビタミン・ミネラルも豊富な健康食材です。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 明太おろしだれは、大根おろしに明太子のピリ辛がアクセントになった一品です。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 昆布は“海の野菜”と呼ばれるほど栄養満点な食材で、食物繊維やミネラル、ビタミンがたくさんとれます。
豚肉と大豆のトマト煮 (小麦) サバの味噌照焼 (小麦) ポテトサラダ (卵、乳成分、小麦) 漬物 菜の花と ベーコンのソテー (卵、乳成分、小麦) カリフラワーの 甘酢漬け (乳成分、小麦)	タラの利休揚げ (卵、乳成分、小麦) きのこのチャプチェ (小麦) キャベツの 塩昆布和え (小麦) ひじきの豆腐焼 (小麦) じゃが芋のそぼろ煮 (乳成分、小麦)	鶏肉の 塩麴ペッパー焼 (小麦) イカと卵の チリソース炒め (卵、乳成分、小麦) いんげんのごま和え (乳成分、小麦) カレーコロケ (小麦) 大根とがんもの煮物 (乳成分、小麦)	アジの照焼 (卵、乳成分、小麦) 豚肉の 明太おろしだれ (小麦) スパゲティサラダ (卵、乳成分、小麦) 煮豆 オクラのピリ辛和え (小麦) 金平れんこん (小麦)	チキンカツ煮 (卵、乳成分、小麦) サバの大葉味噌焼 (小麦) チンゲン菜の辛子和え (卵、小麦) コーンソテー 昆布の煮物 (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 600 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 37.9 g 炭水化物 42.0 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 567 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 32.2 g 炭水化物 51.4 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 516 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 27.6 g 炭水化物 40.3 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 555 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 33.3 g 炭水化物 43.0 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 547 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 32.4 g 炭水化物 39.8 g 食塩相当量 4.5 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
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。