

# 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26日(月)                                                                                                                                     | 10月27日(火)                                                                                                                                                                   | 10月28日(水)                                                                                                                                     | 10月29日(木)                                                                                                                                                         | 10月30日(金)                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ◆栄養士のちょっとひとこと◆<br>小松菜は、緑黄色野菜の中でもトップクラスの栄養価を誇り、特にカルシウムや鉄分が豊富なのが特徴です。                                                                           | ◆栄養士のちょっとひとこと◆<br>きゃべつに含まれるビタミンUは、傷んだ胃粘膜の修復を助ける働きがあり、野菜類の中ではきゃべつに最も多く含まれています。                                                                                               | ◆栄養士のちょっとひとこと◆<br>魚介風味の八宝菜風炒めには、ハマグリやホタテのうま味をかきた白だしを使用しています。                                                                                  | ◆栄養士のちょっとひとこと◆<br>幽庵焼きは、醤油・酒・みりんを合わせたタレに柑橘類の香りをきかせ、そこに食材を漬け込んでから焼き上げる料理です。                                                                                        | ◆栄養士のちょっとひとこと◆<br>明日10月31日はハロウィンということで、かぼちゃを使った献立を取り入れてみました。                                                                                           |
| フライドチキン・温野菜添え<br>(小麦)<br>茄子のガーリック炒め<br>(小麦)<br>小松菜と厚揚げの煮浸し<br>(小麦)<br><b>パプリカの柑橘風味和え</b><br>(卵、小麦)<br>大豆の五目煮<br>(小麦)<br><b>セロリの漬物</b><br>(小麦) | 白身【タラ】フライ<br>(小麦)<br>ニラともやしの醤油オイル炒め<br>(卵、乳成分、小麦)<br>刻み昆布の煮物<br>(小麦)<br><b>きゃべつの青じそ風味和え</b><br>(卵、小麦、えび、かに)<br>がんもの含め煮<br>(小麦)<br><b>たまごサラダ</b><br>(卵、乳成分、小麦)<br><b>お漬物</b> | 魚介風味の八宝菜風炒め<br>(小麦)<br>金平ごぼう<br>(小麦)<br>冬瓜のかにかまあん<br>(卵、小麦、えび、かに)<br><b>人参のフレンチサラダ</b><br>(卵)<br>カリフラワーのしょうがクリーミーサラダ<br>(卵、小麦)<br><b>豆の甘煮</b> | メバルの幽庵焼き<br>(小麦)<br>もやしとメンマの塩炒め<br>(小麦)<br>ミニたれメンチカツ<br>(乳成分、小麦)<br><b>いんげんの煮浸し</b><br>(小麦)<br><b>ツナマヨサラダ</b><br>(卵、小麦)<br>大根葉のおかか炒め煮<br>(小麦)<br>きくらげの梅風味<br>(小麦) | 若鶏のガーリックポテト巻カツ<br>(乳成分、小麦)<br>白菜と高野豆腐の煮物<br>(小麦)<br>かぼちゃ入り洋風玉子焼き<br>(卵、小麦)<br><b>ブロッコリーのイタリアンサラダ</b><br>(乳成分、小麦)<br>揚げボールのカレー煮<br>(卵、小麦)<br><b>お漬物</b> |
| 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 441 kcal<br>たんぱく質 12.6 g<br>脂質 28.2 g<br>炭水化物 35.4 g<br>食塩相当量 3.3 g                                                                     | エネルギー 444 kcal<br>たんぱく質 12.8 g<br>脂質 28.2 g<br>炭水化物 35.3 g<br>食塩相当量 3.4 g                                                                                                   | エネルギー 418 kcal<br>たんぱく質 13.4 g<br>脂質 24.3 g<br>炭水化物 35.9 g<br>食塩相当量 3.2 g                                                                     | エネルギー 435 kcal<br>たんぱく質 16.3 g<br>脂質 27.7 g<br>炭水化物 29.4 g<br>食塩相当量 3.3 g                                                                                         | エネルギー 417 kcal<br>たんぱく質 15.5 g<br>脂質 24.6 g<br>炭水化物 33.6 g<br>食塩相当量 3.1 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

# 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26日(月)                                                                                                               | 10月27日(火)                                                                                | 10月28日(水)                                                                                                 | 10月29日(木)                                                                                   | 10月30日(金)                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ◆栄養士のちょっとひとこと◆<br>きのこ類には、非常に豊富な食物繊維が含まれており、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◆<br>茄子の鮮やかな紫色は、ポリフェノールの一種であるアントシアニンによるものです。                                | ◆栄養士のちょっとひとこと◆<br>切干大根は、長時間水に浸けすぎると旨味や栄養が逃げてしまうため、水戻しの時間は10～15分程度にとどめると良いそうです。                            | ◆栄養士のちょっとひとこと◆<br>豚肉と野菜のマヨキムチ炒めは、マヨネーズを加えることで辛みがマイルドになり、コクがプラスされます。                         | ◆栄養士のちょっとひとこと◆<br>明日10月31日はハロウィンということで、かぼちゃを使った献立を取り入れてみました。                                              |
| メバルの照り焼き<br>(小麦)<br>きやべつのバター醤油風炒め<br>(乳成分、小麦)<br>きのこ大豆の煮物<br>(小麦)<br>もやしときゅうりのピリ辛中華和え<br>(小麦)<br>厚焼き玉子<br>(卵、小麦)<br>お漬物 | 豚すき煮風<br>(小麦)<br>ポテトのガーリック炒め<br>(小麦)<br>なすの煮びたし<br>(小麦)<br>れんこんの明太マヨ和え<br>(卵、小麦)<br>豆の甘煮 | 鶏肉のトマトソース<br>(卵、乳成分、小麦)<br>切干大根の煮物<br>(小麦)<br>マカロニサラダ<br>(卵、乳成分、小麦)<br>小松菜の塩炒め<br>(小麦)<br>きゅうりの佃煮<br>(小麦) | 豚肉と野菜のマヨキムチ炒め<br>(卵、乳成分、小麦)<br>大根のうま塩炒め煮<br>(小麦)<br>千草焼き<br>(卵)<br>ほうれん草のお浸し<br>(小麦)<br>お漬物 | 肉団子・デミソース<br>(卵、乳成分、小麦)<br>竹の子とこんにゃくの煮物<br>(小麦)<br>ピーマンとコーンのツナサラダ<br>(小麦)<br>南瓜の甘煮<br>(小麦)<br>お漬物<br>(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 298 kcal<br>たんぱく質 17.5 g<br>脂質 13.6 g<br>炭水化物 28.4 g<br>食塩相当量 2.5 g                                               | エネルギー 341 kcal<br>たんぱく質 11.6 g<br>脂質 18.8 g<br>炭水化物 31.5 g<br>食塩相当量 2.4 g                | エネルギー 293 kcal<br>たんぱく質 15.2 g<br>脂質 13.4 g<br>炭水化物 28.1 g<br>食塩相当量 2.2 g                                 | エネルギー 300 kcal<br>たんぱく質 13.0 g<br>脂質 20.8 g<br>炭水化物 15.8 g<br>食塩相当量 2.8 g                   | エネルギー 301 kcal<br>たんぱく質 13.6 g<br>脂質 13.1 g<br>炭水化物 34.6 g<br>食塩相当量 2.6 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  
ク宅配サービス

☎ 0120-058-141

# 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26日(月)                                                                                                                                                                                    | 10月27日(火)                                                                                                                                                                                         | 10月28日(水)                                                                                                                                                                                          | 10月29日(木)                                                                                                                                                                        | 10月30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◆                                                                                                                                                                         |
| 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。                                                                                                                     | 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。                                                                                                                     | 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。                                                                                                                              | 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。                                                                                                               | 明日10月31日はハロウィンということで、かぼちゃを使った献立を取り入れてみました。                                                                                                                                             |
| 牛ハラミかつ<br>(卵、乳成分、小麦)<br>きゃべつと蒸し鶏の醤油オイル炒め<br>(乳成分、小麦)<br>巾着煮<br>(小麦)<br>いんげんの煮浸し<br>(小麦)<br>ブロッコリーのツナマヨサラダ<br>(卵、小麦)<br>白菜の梅風味和え<br>(小麦)<br>チキンナゲット・ハニーマスタードソース<br>(小麦)<br>白滝の明太炒め(小麦)<br>お漬物 | 豚肉と野菜のピリ辛炒め<br>(小麦)<br>スペイン風オムレツ<br>(卵、乳成分)<br>車麩の煮物(小麦)<br>カリフラワーのバジル風味炒め<br>(乳成分、小麦)<br>小松菜の和風サラダ<br>(小麦)<br>揚げシュウマイ<br>(卵、小麦、えび、かに)<br>パプリカの洋風甘酢和え<br>ポテトサラダ<br>(卵、乳成分、小麦)<br>きくらげの梅風味<br>(小麦) | さばのカレーパン粉焼き<br>(乳成分、小麦)<br>和風塩マーボー<br>(小麦)<br>野菜とベーコンのマスタード炒め<br>(卵、乳成分、小麦)<br>お豆のトマト煮<br>(乳成分)<br>春菊のじゃこサラダ<br>(小麦)<br>木耳の塩炒め(小麦)<br>れんごんの柑橘風味和え<br>(小麦)<br>カルボナーラ風マカロニサラダ<br>(卵、乳成分、小麦)<br>鮭フレーク | ハムカツ・温野菜添え<br>(乳成分、小麦)<br>根菜の金平<br>(小麦)<br>しんじょの含め煮<br>(卵、小麦)<br>グリーンピースとハムの炒め物<br>(卵、小麦)<br>豆の胡麻和えサラダ<br>(小麦)<br>豆腐とわかめのポン酢和え<br>(小麦)<br>切干大根のマヨサラダ<br>(卵、小麦)<br>セロリの漬物<br>(小麦) | 豚肉と野菜のねぎ塩炒め<br>(小麦)<br>アジ大葉フライ<br>(小麦)<br>かぶのそぼろ煮(小麦)<br>竹輪とこんにゃくの甘辛煮<br>(小麦)<br>ほうれん草のおかか和え<br>(小麦)<br>卵の花(小麦)<br>かぼちゃとチーズのサラダ<br>(卵、乳成分、小麦)<br>茄子のガーリック炒め<br>(小麦)<br>きゅうりの佃煮<br>(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<br>たんぱく質 20.6 g<br>脂質 27.2 g<br>炭水化物 33.7 g<br>食塩相当量 3.8 g                                                                                                                    | エネルギー 468 kcal<br>たんぱく質 15.5 g<br>脂質 26.6 g<br>炭水化物 41.5 g<br>食塩相当量 3.6 g                                                                                                                         | エネルギー 461 kcal<br>たんぱく質 18.8 g<br>脂質 27.1 g<br>炭水化物 32.5 g<br>食塩相当量 3.2 g                                                                                                                          | エネルギー 537 kcal<br>たんぱく質 13.5 g<br>脂質 32.5 g<br>炭水化物 18.3 g<br>食塩相当量 3.1 g                                                                                                        | エネルギー 507 kcal<br>たんぱく質 17.6 g<br>脂質 29.9 g<br>炭水化物 41.5 g<br>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

# 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26日(月)                                                                 | 10月27日(火)                                                                 | 10月28日(水)                                                                 | 10月29日(木)                                                                       | 10月30日(金)                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| ◆栄養士のちょっとひとこと◆<br>サバには、DHAやEPA、ビタミンなどの栄養素が含まれており、脳の活性化や疲労回復などの効果があります。    | ◆栄養士のちょっとひとこと◆<br>かりん揚げとは、しょうゆ・砂糖などを混ぜた甘辛のタレに揚げた魚や肉を絡めた料理です。              | ◆栄養士のちょっとひとこと◆<br>和風ポテトサラダは、ポテトサラダに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◆<br>鶏ちゃんとは、岐阜県の郷土料理で、醤油や味噌をベースとしたタレに鶏肉を漬け込み、キャベツなどと一緒に焼いて食べる料理です。 | ◆栄養士のちょっとひとこと◆<br>本日はハロウィンメニューです。かぼちゃコロッケの優しい甘味と共に、秋の味覚をお楽しみください。         |
| 豚肉のスタミナ炒め<br>(小麦)                                                         | タラのかりん揚げ<br>(卵、小麦、えび、かに)                                                  | 八宝菜<br>(小麦)                                                               | アジの幽庵焼<br>(小麦)                                                                  | 肉団子のトマト煮<br>(卵、乳成分、小麦)                                                    |
| サバのしょうゆ糍焼<br>(小麦)                                                         | 鶏ニラ黒酢炒め<br>(卵、乳成分、小麦)                                                     | ブリのピリ辛焼<br>(乳成分、小麦)                                                       | 鶏ちゃん<br>(卵、乳成分、小麦)                                                              | あさりの<br>ガーリック醤油炒め<br>(小麦)                                                 |
| 豆のごま和えサラダ<br>(小麦)                                                         | ナス田楽                                                                      | オムレツ<br>(卵)                                                               | 枝豆のソテー<br>(卵、乳成分、小麦)                                                            | しそ風味パスタ<br>(小麦)                                                           |
| 漬物                                                                        | もも缶                                                                       | コーンコロッケ<br>(小麦)                                                           | 切干大根の煮物<br>(乳成分、小麦)                                                             | かぼちゃコロッケ<br>(乳成分、小麦)                                                      |
| カリフラワーの<br>カレー甘酢<br>(乳成分、小麦)                                              | ほうれん草のお浸し<br>(小麦)                                                         | 和風ポテトサラダ<br>(卵、乳成分、小麦)                                                    | 玉葱と<br>わかめのサラダ<br>(小麦)                                                          | スナップの和え物<br>(卵、小麦、かに)                                                     |
| 高野豆腐の煮物<br>(乳成分、小麦)                                                       | 蓮根の甘辛煮<br>(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 549 kcal<br>たんぱく質 24.2 g<br>脂質 34.7 g<br>炭水化物 34.2 g<br>食塩相当量 3.4 g | エネルギー 559 kcal<br>たんぱく質 26.3 g<br>脂質 29.4 g<br>炭水化物 48.1 g<br>食塩相当量 4.1 g | エネルギー 614 kcal<br>たんぱく質 22.3 g<br>脂質 40.4 g<br>炭水化物 43.0 g<br>食塩相当量 3.1 g | エネルギー 550 kcal<br>たんぱく質 29.2 g<br>脂質 28.9 g<br>炭水化物 41.5 g<br>食塩相当量 4.4 g       | エネルギー 599 kcal<br>たんぱく質 23.3 g<br>脂質 34.0 g<br>炭水化物 51.6 g<br>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。

# 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26日(月)                                                                 | 10月27日(火)                                                                 | 10月28日(水)                                                                 | 10月29日(木)                                                                       | 10月30日(金)                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| ◆栄養士のちょっとひとこと◆<br>サバには、DHAやEPA、ビタミンなどの栄養素が含まれており、脳の活性化や疲労回復などの効果があります。    | ◆栄養士のちょっとひとこと◆<br>かりん揚げとは、しょうゆ・砂糖などを混ぜた甘辛のタレに揚げた魚や肉を絡めた料理です。              | ◆栄養士のちょっとひとこと◆<br>和風ポテトサラダは、ポテトサラダに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◆<br>鶏ちゃんとは、岐阜県の郷土料理で、醤油や味噌をベースとしたタレに鶏肉を漬け込み、キャベツなどと一緒に焼いて食べる料理です。 | ◆栄養士のちょっとひとこと◆<br>本日はハロウィンメニューです。かぼちゃコロッケの優しい甘味と共に、秋の味覚をお楽しみください。         |
| ごはん                                                                       | ごはん                                                                       | ごはん                                                                       | ごはん                                                                             | チキンピラフ<br>(乳成分)                                                           |
| サバのしょうゆ糀焼<br>(小麦)                                                         | タラのかりん揚げ<br>(卵、小麦、えび、かに)                                                  | 八宝菜<br>(小麦)                                                               | 鶏ちゃん<br>(卵、乳成分、小麦)                                                              | 肉団子のトマト煮<br>(卵、乳成分、小麦)                                                    |
| 漬物                                                                        | もも缶                                                                       | 煮豆                                                                        | 漬物                                                                              | みかん缶                                                                      |
| 高野豆腐の煮物<br>(乳成分、小麦)                                                       | ほうれん草のお浸し<br>(小麦)                                                         | オムレツ<br>(卵)                                                               | 切干大根の煮物<br>(乳成分、小麦)                                                             | かぼちゃコロッケ<br>(乳成分、小麦)                                                      |
| カリフラワーの<br>カレー甘酢<br>(乳成分、小麦)                                              | 蓮根の甘辛煮<br>(卵、小麦)                                                          | 和風ポテトサラダ<br>(卵、乳成分、小麦)                                                    | 玉葱と<br>わかめのサラダ<br>(小麦)                                                          | スナップの和え物<br>(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 488 kcal<br>たんぱく質 16.2 g<br>脂質 16.7 g<br>炭水化物 66.7 g<br>食塩相当量 1.6 g | エネルギー 506 kcal<br>たんぱく質 16.9 g<br>脂質 12.8 g<br>炭水化物 81.6 g<br>食塩相当量 2.1 g | エネルギー 552 kcal<br>たんぱく質 14.5 g<br>脂質 21.7 g<br>炭水化物 76.3 g<br>食塩相当量 1.7 g | エネルギー 489 kcal<br>たんぱく質 17.9 g<br>脂質 14.4 g<br>炭水化物 72.2 g<br>食塩相当量 2.6 g       | エネルギー 692 kcal<br>たんぱく質 18.2 g<br>脂質 28.9 g<br>炭水化物 90.6 g<br>食塩相当量 2.8 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  
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。