

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。

11月10日(月)	11月11日(火)	11月12日(水)	11月13日(木)	11月14日(金)
◆栄養士のちょっとひとこと◆ キッシュとは正式名称をキッシュ・ロレーヌといい、フランスのロレーヌ地方が発祥で、卵や生クリームと様々な具材を加えた焼き物料理です。今回はあっさりとした食べやすい牛乳を使い、和風の味付けで仕上げました。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 今日は中華メニューの日です。棒棒鶏は、その名の通り棒棒鶏をイメージし、胡麻ドレッシングにラー油を少し加えるだけで簡単に作れるので、ご家庭でも是非試してみてください。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 大根菜には緑黄色野菜に豊富なβ-カロテンという栄養素が豊富に含まれています。これは脂溶性ビタミンと呼ばれ、油と組み合わせることで栄養素の吸収率がアップするので、油を使った調理法がおすすめです。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ チンゲン菜は中国野菜の一つで、加熱による栄養素の損失が比較的少ないとされ、炒め物や煮物など、色や食感も楽しめる葉物野菜です。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 今日はデザートに、秋冬らしくお芋を使ったペーストを包んだ一口サイズのくず餅を入れてみました。よく噛んでお召し上がりください。
さばのごまドレ焼き (卵、小麦) 和風キッシュ (卵、乳成分、小麦) もやしとメンマの塩炒め (小麦) えび団子の煮物 (卵、乳成分、小麦、えび) オクラとツナのめんつゆ和え (小麦) ニラのそぼろ炒め(小麦) パプリカのガーリック炒め (卵、小麦) 温野菜のだしマヨ和え (卵、小麦) きのこの佃煮(小麦)	回鍋肉 (小麦) 棒棒餃子(小麦) ☆餃子のたれ(小麦) 麻婆豆腐 (小麦) かぶの白湯煮 (小麦) ほうれん草の玉子あんかけ (卵、乳成分、小麦) 春雨サラダ わかめの中華風サラダ (卵、小麦、えび、かに) 棒棒鶏風 (卵、小麦) ザーサイの漬物(小麦)	ホッケのピリ辛 ちゃんちゃん焼き風 (乳成分、小麦) 笹かまの煮物 (卵、小麦) 大根菜と油揚げの炒め煮 (小麦) 小松菜の塩炒め (小麦) 里芋の煮っころがし (小麦) もずくの酢の物 いんげんのピーナッツ和え (小麦、落花生) きゅうりの佃煮 (小麦)	イカ寄せフライ (卵、小麦) 茄子のピリ辛肉みそ (小麦) 厚揚げと野菜のカレー風味炒め (小麦) 人参しりしり (卵、乳成分、小麦) 大根の甘酢和え ブロッコリーとチーズの和え物 (乳成分、小麦) たたきごぼう (小麦) チンゲン菜の白だし煮 (小麦) お漬物	きのこデミハンバーグ (卵、乳成分、小麦) 白菜のコンソメ煮 (乳成分、小麦) じゃが芋とベーコンの バター風味炒め (卵、乳成分、小麦) 切干大根のさっぱりサラダ (卵、小麦) 茄子の煮浸し (小麦) カリフラワーのイタリアンサラダ (小麦) くず餅(紅はるか) 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 487 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 35.0 g 炭水化物 25.7 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 481 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 36.9 g 炭水化物 23.8 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 475 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 28.6 g 炭水化物 39.3 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 482 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 35.8 g 炭水化物 27.5 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 483 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 34.2 g 炭水化物 29.4 g 食塩相当量 3.4 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
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。

11月10日(月)	11月11日(火)	11月12日(水)	11月13日(木)	11月14日(金)
◆栄養士のちょっとひとこと◆ 今日のメインはキムチ鍋風の煮物です。キムチの唐辛子に含まれる辛味成分のカプサイシンは、血行を良くしたり発汗作用があることから、真冬に備え代謝を上げていきましょう。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 厚揚げのゆず醤油風味ソースは、たっぷりの野菜をすりおろし、ゆずのさわやかな香りがひろがる和風ソースと厚揚げを絡めて仕上げた一品です。	◆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、カレーの風味とピリッとした辛味の効いた、カレー味のポテトサラダのような一品です。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 今日は中華メニューの日です。麻婆茄子は辛みを抑えた味付けにしておりますので、お好みの調味料で辛みを調整してお召し上がりください。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ たんぱく質が豊富な豆腐ですが他にも、健康維持などにおいて様々な機能的効果が期待されるサポニンや大豆イソフラボンなどの「機能性成分」も豊富に含まれる優秀な食材です。
えび団子と野菜の キムチ鍋風 (卵、乳成分、小麦、えび) 山菜の煮物 (小麦) オムレツ (卵) 	タラの海苔塩焼き (小麦) にんにくの芽の味噌炒め (小麦) 揚げボールと こんにゃくの煮物 (卵、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) きゃべつのコンソメ煮 (卵、乳成分、小麦) じゃが芋とツナの カレーマヨサラダ (卵、小麦)	豚肉と竹の子の オイスター炒め (小麦) 大根の白湯煮 (小麦) 麻婆茄子 (小麦) 春雨サラダ チンゲン菜のナムル (小麦) ザーサイの漬物 (小麦)	とんかつ・温野菜添え (小麦) ふきときのこの炒め煮 (小麦) 炒り豆腐 (卵、乳成分、小麦) ほうれん草のシーザーサラダ (卵、乳成分、小麦) 肉団子のオレンジソース (卵、乳成分、小麦) お漬物 
小松菜のなめ茸和え (小麦) れんこんの明太マヨ和え (卵、小麦) きゅうりの佃煮 (小麦)	ごぼうの梅風味和え (小麦) 厚揚げのゆず醤油風味ソース (小麦) 大根のマヨサラダ (卵、小麦) お漬物 (小麦)	カリフラワーのレモン甘酢和え (乳成分、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 433 kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 32.5 g 炭水化物 25.3 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 427 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 29.3 g 炭水化物 25.9 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 433 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 28.7 g 炭水化物 31.4 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 428 kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 32.8 g 炭水化物 22.3 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 439 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 27.4 g 炭水化物 34.3 g 食塩相当量 3.3 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。

11月10日(月)	11月11日(火)	11月12日(水)	11月13日(木)	11月14日(金)
◆栄養士のちょっとひとこと◆ 今日のおかずは、お芋や野菜の素材の甘みが感じられるシンプルな味付けのクロquetteです。お好みで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◆ ピーマンは栄養価が非常に高いとされ、特にビタミンCが豊富です。ピーマンのビタミンCは熱に強い為、焼いたり炒めたりしてもしっかりと栄養素を摂取することができるお野菜です。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 今日は中華メニューの日です。豆腐ハンバーグの麻婆あんは、辛味が控えめなソースを使って仕上げました。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 発酵食品である醤油麹は、醤油の代わりの調味料としても使える上、お肉やお魚などの肉質を柔らかくしたり、よりうま味を引き出すことができる優れた調味料です。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 大豆には、レシチンという脂質成分が豊富に含まれており、コレステロールの吸収を抑制し免疫力低下を防いだり、動脈硬化予防の効果が期待されています。
豚肉と野菜の味噌炒め (小麦) 野菜クロquette (小麦) 人参ナムル (小麦) お豆のヘルシーサラダ (卵、乳成分、小麦) きくらげの梅風味 (小麦) 	チキンカツ・温野菜添え (卵、小麦) 巾着煮 (小麦) ピーマンとじゃが芋の オイスター炒め (小麦) いんげんの胡麻和え (小麦) きのこの佃煮 (小麦)	豆腐ハンバーグ ・麻婆あん (卵、小麦) 点心2種盛り合わせ (乳成分、小麦) かぶの白湯煮 (小麦) チンゲン菜の中華風サラダ (小麦) ザーサイの漬物 (小麦)	タラの醤油麹焼き (小麦) ニラともやしの塩炒め (小麦) ひじきの煮物 (小麦) 白菜の梅風味和え (小麦) ブロッコリーの 鮭マヨサラダ (卵、小麦) お漬物 (小麦)	豚肉と野菜の トマト風味炒め (乳成分、小麦) 根菜と大豆の炒め煮 (小麦) ミートオムレツ ・デミグラスソース (卵、小麦) ほうれん草の白だし和え (小麦) 高菜油炒め (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 たんぱく質 10.9 g 脂質 18.2 g 炭水化物 22.3 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 308 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 14.9 g 炭水化物 32.0 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 307 kcal たんぱく質 10.0 g 脂質 19.8 g 炭水化物 22.0 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 286 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 17.9 g 炭水化物 16.8 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 303 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 17.7 g 炭水化物 19.3 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
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。

11月10日(月)	11月11日(火)	11月12日(水)	11月13日(木)	11月14日(金)
◆栄養士のちょっとひとこと◆ 厚揚げのそぼろあんかけ、今回は鶏ひき肉を使用してあっさりとした味に仕上げました。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 和風コールスローは、和風だしでだしの旨味を感じられる一品です。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ ひじきは、ささみや枝豆と一緒に食べることで、鉄分やカルシウムの吸収を促進してくれます。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ サバのすき焼き風の中には、冬に旬を迎える春菊を入れました。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 鶏の糍唐揚げは、糍に含まれる酵素の働きで肉が柔らかく仕上がります。
高菜ごはん (小麦) メバルの塩麴みりん焼 (小麦)	ごはん メンチカツカレー (乳成分、小麦)	ごはん 豚肉の黒こしょう炒め (小麦)	ごはん サバのすき焼き風 (乳成分、小麦)	ごはん 鶏の糍唐揚げ (小麦)
煮豆	みかん缶	スパゲティサラダ (卵、乳成分、小麦)	漬物	もも缶
厚揚げの そぼろあんかけ (乳成分、小麦) オクラと コーンの和え物 (卵、小麦、かに)	和風コールスロー (卵) ほうれん草の バター醤油炒め (乳成分、小麦)	カリフラワーのポトフ (卵、乳成分、小麦) ささみ枝豆 ひじきサラダ (卵、小麦)	菜の花の梅和え (小麦) なすのごま味噌煮 (小麦)	いんげんの おかか和え (小麦) 玉葱と卵の炒め物 (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 446 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 9.8 g 炭水化物 74.2 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 559 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 24.2 g 炭水化物 74.7 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 561 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 25.4 g 炭水化物 69.8 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 575 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 22.6 g 炭水化物 73.6 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 555 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 21.0 g 炭水化物 71.8 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
ク宅宅配サービス
☎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。

11月10日(月)	11月11日(火)	11月12日(水)	11月13日(木)	11月14日(金)
◆栄養士のちょっとひとこと◆ 厚揚げのそぼろあんかけ、今回は鶏ひき肉を使用してあっさりとした味に仕上げました。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 和風コールスローは、和風だしでだしの旨味を感じられる一品です。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ ひじきは、ささみや枝豆と一緒に食べることで、鉄分やカルシウムの吸収を促進してくれます。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ サバのすき焼き風の中には、冬に旬を迎える春菊を入れました。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 鶏の糎唐揚げは、糎に含まれる酵素の働きで肉が柔らかく仕上がります。
メバルの塩麴みりん焼 (小麦) 鶏肉とじゃが芋の味噌バター煮 (乳成分、小麦) オクラとコーンの和え物 (卵、小麦、かに) ケチャップマカロニソテー (卵、小麦) 厚揚げのそぼろあんかけ (乳成分、小麦)	メンチカツカレー (乳成分、小麦) アジの梅照り焼 (卵、小麦、えび、かに) 和風コールスロー (卵) オムレツの明太マヨソース (卵、小麦) ほうれん草のバター醤油炒め (乳成分、小麦)	ニシンのトマトソースがけ 豚肉の黒こしょう炒め (小麦) スパゲティサラダ (卵、乳成分、小麦) みかん缶 ささみ枝豆 ひじきサラダ (卵、小麦) カリフラワーのポトフ (卵、乳成分、小麦)	ササミチーズフライ (乳成分、小麦) たこ焼き (卵、小麦) サバのすき焼き風 (乳成分、小麦) エビ豆 (小麦、えび) 漬物 菜の花の梅和え (小麦) なすのごま味噌煮 (小麦)	ブリの豆板醤ソース (小麦) 鶏の糎唐揚げ (小麦) いんげんのおかか和え (小麦) 揚げぎょうざ (小麦) 玉葱と卵の炒め物 (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 517 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 25.5 g 炭水化物 41.7 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 551 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 35.6 g 炭水化物 37.0 g 食塩相当量 4.4 g	エネルギー 564 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 40.2 g 炭水化物 32.2 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 629 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 39.2 g 炭水化物 43.4 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 618 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 39.1 g 炭水化物 38.8 g 食塩相当量 2.7 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
ク宅配サービス

☎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。