

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。

8月17日(月)	8月18日(火)	8月19日(水)	8月20日(木)	8月21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千切りにしたじゃがいもを、バジルとレモンピールが香る爽やかなマリネにしました。	今日は、さばを胡麻ドレッシングに漬け込み焼き上げました。ドレッシングはサラダだけでなく、料理にも使用できます。	お鮎は、小麦のグルテンからできており、高たんぱく、低脂質でヘルシーな食材といわれています。	今日は「夏の疲労回復メニュー」をテーマに、夏野菜を使ったカレーやレモンなどを使ったメニューにしました。	幽庵焼きとは、醤油、酒、みりん、柑橘類の果汁を合わせたタレに食材を漬け込んでから、香ばしく焼き上げる料理です。
ハムカツ（小麦） 魚介の塩炒め（小麦） 白菜とさつま揚げの煮物（卵、小麦） 温野菜サラダ・しょうがクリーミードレッシング （卵、小麦） 野菜の肉巻き（小麦）  れんこんの青じそ風味和え（小麦） シャキシャキポテトマリネ（卵、乳成分、小麦） 小松菜とツナのサラダ（卵、小麦） お漬物（小麦） ご意見をお聞かせください	豆腐ハンバーグ・おろしソース（卵、小麦） さばのごまドレ焼き（卵、小麦） 竹輪とがんもの煮物（卵、小麦） ニラとひき肉の炒め物（小麦） 人参のフレンチサラダ（卵） カリフラワーの甘酢和え チンゲン菜の中華風煮びたし（小麦） たまごサラダ（卵、乳成分、小麦） お漬物（小麦） ご意見をお聞かせください	豚肉と野菜の塩麹炒め（小麦） 肉詰ピーマン（卵、小麦） 車麩の含め煮（小麦） 蒸し鶏と野菜のマスタード炒め（小麦） 厚揚げのゆず醤油ソース（小麦） 里芋の煮っころがし（小麦） お豆のヘルシーサラダ（卵、乳成分、小麦） ほうれん草の和風サラダ（小麦） きゅうりの佃煮（小麦） ご意見をお聞かせください	夏野菜のチキンカレー風（卵、乳成分、小麦） キャベツのガーリック炒め（卵、乳成分、小麦） ゴーヤのマヨ炒め（卵、小麦） 切干大根の青じそ風味和え（卵、小麦） オクラの梅風味和え（小麦） パプリカのレモン風味炒め（乳成分、小麦） 水まんじゅう 福神漬（小麦）  ご意見をお聞かせください	さわらの幽庵焼き（小麦） 豚肉の洋風煮（乳成分、小麦） 根菜の金平風（小麦） ブロッコリーのおかかチーズ和え（乳成分、小麦） 高野豆腐の含め煮（小麦） いんげんの白だし和え（小麦） かに風味サラダ（卵、乳成分、小麦、えび、かに） にんにくの芽の塩炒め（小麦） きくらげの梅風味（小麦） ご意見をお聞かせください
エネルギー 501 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 28.3 g 炭水化物 45.9 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 472 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 31.0 g 炭水化物 34.6 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 456 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 21.2 g 炭水化物 44.8 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 475 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 25.8 g 炭水化物 41.4 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 498 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 25.8 g 炭水化物 40.8 g 食塩相当量 3.6 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。

8月17日(月)	8月18日(火)	8月19日(水)	8月20日(木)	8月21日(金)
◆栄養士のちょっとひとこと◆ 今日のメインは、大きめのコロッケです。お好みでご家庭の調味料でお召し上がりください。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ バジルとはさわやかな香りが特徴のシソ科のハーブです。パスタやピザなどイタリア料理によく使用されます。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 豚肉と野菜はオイスターソースを使用した中華風のたれで炒め物にしました。ごま油を入れて風味もよく仕上げています。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 今日は「夏の食欲回復メニュー」をテーマに、とろろやゴーヤなどを使ったメニューにしました。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 今日のメインはとんかつです。お好みでご家庭の調味料でお召し上がりください。
牛肉入りコロッケ (小麦) 竹の子とこんにゃくの煮物 (小麦) 小松菜の玉子炒め (卵、乳成分、小麦) 大根の甘酢和え レモンクリームマカロニサラダ (卵、乳成分、小麦) きゅうりの佃煮 (小麦) 	タラのんにんにく醤油焼き (小麦) 蒸し鶏と野菜のバジル風味炒め (乳成分、小麦) ニラともやしの塩炒め (小麦) 巾着煮 (小麦) お豆のトマト煮 (乳成分) キャベツのマヨサラダ (卵、小麦) お漬物 (小麦)	豚肉と野菜の中華風炒め (小麦) 炊き合わせ (卵、小麦) ブロッコリーのおかかチーズ和え (乳成分、小麦) いんげんの生姜風味 (小麦) タラモサラダ (卵、乳成分、小麦) お漬物 (小麦)	アジの竜田揚げ (小麦) 温野菜 ☆味付とろろ (小麦) ゴーヤチャンプル (卵、乳成分、小麦) チンゲン菜のピリ辛和え (小麦) 春雨サラダしそ風味 (小麦) きくらげの梅風味 (小麦)	とんかつ・温野菜添え (乳成分、小麦) 厚揚げとピーマンのカレー風味炒め (小麦) ごぼうの肉みそ炒め (小麦) えびボールの煮物 (小麦、えび) 小松菜のごま醤油和え (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 451 kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 27.5 g 炭水化物 42.6 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 405 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 22.8 g 炭水化物 29.6 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 403 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 27.0 g 炭水化物 21.5 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 459 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 27.1 g 炭水化物 35.5 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 436 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 28.5 g 炭水化物 27.2 g 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
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。

8月17日(月)	8月18日(火)	8月19日(水)	8月20日(木)	8月21日(金)
◆栄養士のちょっとひとこと◆ トマトに含まれるリコピンには強い抗酸化作用があり、生で食べるよりも加工品のほうが吸収率が高いといわれています。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 今日のメインはとんかつです。お好みでご家庭の調味料でお召し上がりください。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 麺には栄養素を消化・吸収しやすく分解し、旨味を感じるアミノ酸を生み出したり、食物をやわらかくする働きがあるそうです。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 今日は「夏野菜さっぱりメニュー」をテーマに、茄子や冬瓜などを使ったメニューにしました。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 今日のメインは豚すき煮です。ぜひ温めてお召し上がりください。
肉団子・トマトソース (卵、乳成分、小麦) ひじきの炒め煮 (小麦) 小松菜とかまぼこのポン酢和え (小麦) 厚焼き玉子 (卵、小麦) 生姜の佃煮 (小麦)	とんかつ・温野菜添え (乳成分、小麦) きのこ白滝の煮物 (小麦) ポテトサラダ (卵、乳成分、小麦) いんげんの胡麻和え (小麦) お漬物 (小麦)	タラの塩麴焼き (小麦) ブロッコリーのコンソメ煮 (卵、乳成分、小麦) もやしの彩り炒め (小麦) オムレツ (卵) 人参の和風サラダ (小麦) セロリの漬物 (小麦)	鶏肉と夏野菜のレモン風味炒め (卵、乳成分、小麦) 冬瓜のそぼろ煮 (小麦) もやしとザーサイのピリ辛和え (小麦) 茄子の香味ソース (小麦) お漬物	豚すき煮 (小麦) 蒸し鶏と白菜の白湯炒め (小麦) わかめの酢の物 (卵、小麦、えび、かに) ブロッコリーの鮭マヨ和え (卵、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 311 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 16.3 g 炭水化物 29.1 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 322 kcal たんぱく質 10.0 g 脂質 19.2 g 炭水化物 29.4 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 281 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 14.3 g 炭水化物 22.5 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 303 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 20.9 g 炭水化物 14.8 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 316 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 17.1 g 炭水化物 25.0 g 食塩相当量 2.8 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。

8月17日(月)	8月18日(火)	8月19日(水)	8月20日(木)	8月21日(金)
◆栄養士のちょっとひとこと◆ さんが焼は千葉の郷土料理で、なめろうを焼いた料理がさんが焼です。今回はなめろうを作る際に使われる香味野菜と味噌を魚に漬け込んで焼き上げました。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 野菜コロッケには、コーン、玉ねぎ、人参、グリーンピースとたくさんの野菜が入っています。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ ブロッコリーの塩昆布だれは、にんにくや長ネギ、ゴマ油の香りが食欲をそそる一品です。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 夏野菜のトマト。トマトの酸味でスパイシーなカレーもさっぱりいただけます。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ あさりは、夏に不足しがちなたんぱく質やビタミン類を豊富に含んでいる食材です。
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
サバのさんが焼風 (乳成分、小麦)	プルコギ大根 (小麦)	鶏の唐揚げ (小麦)	豚肉の トマトカレー煮込み (小麦)	あさりの辛味噌煮 (小麦)
漬物	煮豆	みかん缶	ポム・デュセス	マカロニサラダ (卵、乳成分、小麦)
揚げ餃子 (小麦)	野菜コロッケ (乳成分、小麦)	蓮根のごま炒め (小麦)	ひじきのフレンチサラダ (卵、小麦)	オクラと わかめのサラダ (小麦)
ほうれん草の磯和え (卵、小麦)	いんげんの おかか和え (小麦)	ブロッコリーの 塩昆布だれ (小麦)	菜の花の ガーリックソテー (小麦)	なすの酢醤油和え (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 539 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 20.8 g 炭水化物 69.7 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 595 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 23.6 g 炭水化物 84.1 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 612 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 26.5 g 炭水化物 79.4 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 553 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 24.9 g 炭水化物 70.8 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 512 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 18.4 g 炭水化物 71.8 g 食塩相当量 2.5 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。

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。

8月17日(月)	8月18日(火)	8月19日(水)	8月20日(木)	8月21日(金)
◆栄養士のちょっとひとこと◆ さんが焼は千葉の郷土料理で、なめろうを焼いた料理がさんが焼です。今回はなめろうを作る際に使われる香味野菜と味噌を魚に漬け込んで焼き上げました。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 野菜コロッケには、コーン、玉ねぎ、人参、グリーンピースとたくさんの野菜が入っています。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ ブロッコリーの塩昆布だれは、にんにくや長ネギ、ゴマ油の香りが食欲をそそる一品です。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 夏野菜のトマト。トマトの酸味でスパイシーなカレーもさっぱりいただけます。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ あさりには、夏に不足しがちなたんぱく質やビタミン類を豊富に含んでいる食材です。
親子煮 (卵、小麦) サバのさんが焼風 (乳成分、小麦) ほうれん草の磯和え (卵、小麦) 揚げ餃子 (小麦) 味噌ポテト	タラの レモン甘酢あん (小麦) プルコギ大根 (小麦) いんげんの おかか和え (小麦) 野菜コロッケ (乳成分、小麦) キャベツと卵の 塩炒め (卵)	鶏の唐揚げ (小麦) アジのママレード焼 (小麦) かぼちゃの ハムサラダ (卵、小麦) 蓮根のごま炒め (小麦) ブロッコリーの 塩昆布だれ (小麦)	ブリのバター醤油焼 (乳成分、小麦) 豚肉の トマトカレー煮込み (小麦) ごぼうとナッツのサラダ (卵、乳成分、小麦) 漬物 ひじきのフレンチサラダ (卵、小麦) 菜の花の ガーリックソテー (小麦)	豚肉の生姜焼き (乳成分、小麦) あさりの辛味噌煮 (小麦) マカロニサラダ (卵、乳成分、小麦) 漬物 オクラと わかめのサラダ (小麦) なすの酢醤油和え (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 576 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 34.2 g 炭水化物 37.7 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 607 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 38.5 g 炭水化物 46.7 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 609 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 36.9 g 炭水化物 46.5 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 549 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 39.9 g 炭水化物 29.5 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 538 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 37.6 g 炭水化物 32.0 g 食塩相当量 4.4 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。