

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。

6月16日(月)	6月17日(火)	6月18日(水)	6月19日(木)	6月20日(金)
◆栄養士のちょっとひとこと◆ 夏野菜として日本ではとても馴染みのあるオクラですが、その原産国はアフリカとされ、なんと古代エジプト時代にも栽培された記録がある程、古くから親しまれるお野菜なんだそうです。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ もずくには、からだの調子を整える働きのあるミネラル類が非常に豊富です。中でもマグネシウムが豊富で、骨や歯を作るためにカルシウムと共にとても重要な栄養素の一つです。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 紫キャベツは一般的な緑色のキャベツに比べ豊富な栄養をもち、ビタミンCやミネラル類がより豊富です。また、鮮やかな色はアントシアニンという色素によるもので、目の健康にも効果がある成分とされています。	◆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。かに玉は、黒酢のkokのある旨味としっかりとした酸味が特徴のあんかけをかけて仕上げました。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ タラは魚類の中でもたんぱく質が豊富でかつ非常に低カロリーなお魚です。淡泊な味わいなので、ソースやたれなどで味のバリエーションが楽しめるお魚です。
ミニささみフライ (小麦) 豚肉と野菜のキムチ炒め (小麦) 炒り豆腐 (卵、乳成分、小麦) パプリカの醤油オイル炒め (乳成分、小麦) カリフラワーのカレー甘酢漬 (小麦) オクラとえのきの白だし和え (小麦) 里芋のタラモサラダ 揚げボールの煮物 (卵、小麦) お漬物 (小麦)	豚肉と生姜のおかか炒め (小麦) チーズオムレツ (卵、乳成分) 厚揚げの含め煮 (小麦) ピーマンの味噌炒め (小麦) お豆のトマト煮 (乳成分) 大根の青のりマヨサラダ (卵、小麦) もずくの酢の物 ブロッコリーのシーザーサラダ (卵、乳成分、小麦) きのこの佃煮 (小麦)	和風きのこハンバーグ (卵、乳成分、小麦) 野菜のコンソメ煮 (乳成分、小麦) 小松菜としらすのごま油和え 竹輪磯辺揚げ (卵、小麦) れんこんのバジル風味炒め (乳成分、小麦) 紫キャベツの洋風甘酢漬 (小麦) うま塩ごぼうサラダ (小麦) 豆の甘煮	かに玉・黒酢あん (卵、小麦、かに) 豚肉と竹の子のオイスター炒め (小麦) かぶの白湯煮 (小麦) チンゲン菜の中華風煮浸し (小麦) 茄子と玉子のチリソース (卵、乳成分、小麦) ナムル (乳成分、小麦) 春雨サラダ ごま団子 ザーサイの漬物 (小麦)	豚肉と大根の煮物 (小麦) タラの塩麹焼き (小麦) 車麩の含め煮 (小麦) チキンナゲット・バーベキューソース風 (卵、乳成分、小麦) ゴーヤのおかか和え (小麦) じゃが芋とベーコンの塩炒め (卵、乳成分、小麦) きくらげの玉子炒め (卵、乳成分、小麦) わかめのポン酢和え (卵、小麦、えび、かに) 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 482 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 33.2 g 炭水化物 33.1 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 478 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 32.0 g 炭水化物 34.1 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 490 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 33.4 g 炭水化物 33.1 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 490 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 31.1 g 炭水化物 41.6 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 483 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 24.7 g 炭水化物 44.9 g 食塩相当量 3.8 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
ク宅宅配サービス
☎ 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。

6月16日(月)	6月17日(火)	6月18日(水)	6月19日(木)	6月20日(金)
◆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。麻婆茄子は茄子は柔らかめに、味は辛さをできるだけ抑え、マイルドでやさしい味わいに仕上げました。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ いんげんのもつ疲労回復効果のあるリジン、必須アミノ酸と呼ばれ食事からの摂取が必要なアミノ酸です。体内では作り出せない為、積極的に摂取していきましょう。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 豚肉には疲労回復のビタミンと呼ばれるビタミンB1が豊富に含まれ、疲れが溜まってきたり沢山運動をした後は、より意識して摂取するとよいでしょう。	◆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。そのままでもお召し上がりいただけますが、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◆ 冬瓜はこれから夏にかけて生産のピークを迎えるお野菜です。たっぷりの水分を含み、煮物や炒め物にしてもジューシーな食感を楽しむことができます。
豚肉と野菜のオイスター炒め (小麦) 大根の白湯煮 (小麦) 麻婆茄子 (小麦) チンゲン菜の中華風サラダ (小麦) 春雨サラダ ザーサイの漬物 (小麦) 	ブリの照り焼き (小麦) いんげんのカレー風味炒め (小麦) 根菜の炒め煮 (小麦) マカロニサラダ (卵、乳成分、小麦) きゃべつの梅風味和え (小麦) 人参のフレンチサラダ (卵) 高菜油炒め (小麦)	豚肉の洋風煮 (乳成分、小麦) 絹さやのチャンプル風 (卵、乳成分、小麦) 巾着煮 (小麦) ほうれん草のごま醤油サラダ (小麦) コーンのバター風味炒め (乳成分、小麦) きゅうりの佃煮 (小麦)	メンチカツ・温野菜添え (乳成分、小麦) 大根とツナの炒め煮 (小麦) ブロッコリーの おかかチーズ和え (乳成分、小麦) たまごサラダ (卵、乳成分、小麦) 八幡巻 (小麦) お漬物	鶏肉の塩麹焼き (卵、小麦) 小松菜の煮浸し (小麦) もやしとメンマの塩炒め (小麦) 冬瓜のかにかまあん (卵、小麦、えび、かに) カリフラワーの洋風甘酢和え 肉団子・ガーリックソース (卵、乳成分、小麦) お漬物 (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 431 kcal たんぱく質 10.0 g 脂質 33.4 g 炭水化物 21.9 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 438 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 26.0 g 炭水化物 36.7 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 434 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 31.0 g 炭水化物 27.2 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 437 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 29.5 g 炭水化物 28.2 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 439 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 25.9 g 炭水化物 23.3 g 食塩相当量 3.9 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。

6月16日(月)	6月17日(火)	6月18日(水)	6月19日(木)	6月20日(金)
◆栄養士のちょっとひとこと◆ ひじきには骨を丈夫にするカルシウムと共に働くマグネシウムとマンガンが含まれ、骨や歯の発育を促してくれるので、ひじきを食べて元気なからだづくりを心がけていきましょう。	◆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。点心2種盛り合わせは、お好みでご家庭にある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◆ 大豆製品のひとつである厚揚げは、製造工程の違いにより豆腐と比べ、鉄分やカルシウムがより多く含まれています。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 栄養豊富なトマトですが、苦手とされやすい野菜でもあり、ケチャップやドレッシングなど旨味や栄養素を凝縮したものを活用し美味しく摂取していきましょう。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 豊富なカルシウムを含む切干大根を、今日はさっぱりとしたサラダにしてみました。ポリポリとした歯ごたえのある食感で、よく噛んでお召し上がりください。
チキンステーキ いんげんのバター風味炒め (乳成分、小麦) ひじきの炒め煮 (小麦) 白菜のフレンチサラダ (卵) 小松菜の海苔和え (小麦) きくらげの梅風味 (小麦)	豆腐ハンバーグ ・麻婆あん (卵、小麦) 蒸し鶏と竹の子の オイスター炒め (小麦) 点心2種盛り合わせ (乳成分、小麦) チンゲン菜のナムル (小麦) ザーサイの漬物 (小麦)	アジのみりん焼き (小麦) パプリカのバジル風味炒め (乳成分、小麦) 竹の子とこんにゃくの煮物 (小麦) 厚揚げのピリ辛味噌からめ (小麦) カリフラワーの レモン風味サラダ (乳成分、小麦) お漬物	豚肉と野菜のねぎ塩炒め (小麦) 大根の味噌煮 (小麦) 茄子のトマトドレッシング和え (小麦) チキンナゲット・ ハニーマスタードソース (卵、乳成分、小麦) 豆の甘煮	白身【タラ】フライ (小麦) 野菜のソース炒め 山菜のピリ辛煮 (小麦) 切干大根の さっぱりサラダ (卵、小麦) さつま芋の甘煮 鮭フレーク (乳成分、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 297 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 21.3 g 炭水化物 16.6 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 298 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 18.0 g 炭水化物 21.8 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 303 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 15.1 g 炭水化物 26.3 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 305 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 14.8 g 炭水化物 31.7 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 299 kcal たんぱく質 10.1 g 脂質 15.8 g 炭水化物 29.5 g 食塩相当量 2.1 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
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。

6月16日(月)	6月17日(火)	6月18日(水)	6月19日(木)	6月20日(金)
◆栄養士のちょっとひとこと◆ 白醤油は、白だしを使っています。だしの味がより際立つメニューです。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 豚玉炒めは豚肉・玉葱・ネギ・卵を炒め、上からオイスターソースで味付けしたあんをかけました。よくかちめてお召し上がり下さい。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 鶏肉には甘酒を使ったソースをかけました。マスタードの爽やかな風味と、甘酒のさっぱりとした甘さが鶏肉によく合います。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ イカに含まれる必須アミノ酸のリジンは、集中力を高め、肝機能を強化する効果が期待できます。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 梅味噌は、豚肉の脂をさっぱりと味あわせてくれます。
ごはん サバの白醤油焼 (乳成分、小麦) 漬物 ひじきと 切干大根の炒め煮 (小麦) オクラのサラダ (小麦)	ごはん 豚玉炒めの オイスターあんかけ (卵、小麦) パイン缶 じゃが芋の バター醤油煮 (乳成分、小麦) キャベツの ごま酢和え (小麦)	ごはん 鶏肉の 糨マスタードソース (小麦) 煮豆 なすポン酢 (小麦) 菜の花の塩麴和え (卵)	ツナ塩昆布ごはん (乳成分、小麦) イカの塩炒め 肉団子の黒酢あん (卵、乳成分、小麦) かぼちゃの甘煮 (乳成分、小麦) チンゲン菜と さつま揚げの和え物 (卵、小麦)	ごはん 豚肉の梅味噌炒め 漬物 紫芋コロケ (小麦) いんげんのナムル (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 477 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 16.3 g 炭水化物 65.9 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 563 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 24.2 g 炭水化物 72.1 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 531 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 18.2 g 炭水化物 71.5 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 441 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 10.5 g 炭水化物 70.3 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 594 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 25.1 g 炭水化物 80.7 g 食塩相当量 1.8 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
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。

6月16日(月)	6月17日(火)	6月18日(水)	6月19日(木)	6月20日(金)
◆栄養士のちょっとひとこと◆ 白醤油は、白だしを使っています。だしの味がより際立つメニューです。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 豚玉炒めは豚肉・玉葱・ネギ・卵を炒め、上からオイスターソースで味付けしたあんをかけました。よくからめてお召し上がり下さい。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 鶏肉には甘酒を使ったソースをかけました。マスタードの爽やかな風味と、甘酒のさっぱりとした甘さが鶏肉によく合います。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ イカに含まれる必須アミノ酸のリジンは、集中力を高め、肝機能強化する効果が期待できます。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 梅味噌は、豚肉の脂をさっぱりと味あわせてくれます。
サバの白醤油焼 (乳成分、小麦) 鶏肉の 柚子こしょう煮 (乳成分、小麦) オクラのサラダ (小麦) 豆のごま和えサラダ (小麦) ひじきと 切干大根の炒め煮 (小麦)	豚玉炒めの オイスターあんかけ (卵、小麦) アジの七味焼 (小麦) じゃが芋の バター醤油煮 (乳成分、小麦) 野菜春巻 (小麦) キャベツの ごま酢和え (小麦)	赤魚の ピーナッツ天ぷら (卵、乳成分、小麦、落花生) 鶏肉の 糀マスタードソース (小麦) 漬物 煮豆 菜の花の塩麴和え (卵) なすポン酢 (小麦)	肉団子の黒酢あん (卵、乳成分、小麦) イカの塩炒め チンゲン菜と さつま揚げの和え物 (卵、小麦) ごぼうと ナッツのサラダ (卵、乳成分、小麦) かぼちゃの甘煮 (乳成分、小麦)	ブリのあっさり煮 (乳成分、小麦) 豚肉の梅味噌炒め スパゲティサラダ (卵、乳成分、小麦) 漬物 いんげんのナムル (小麦) 紫芋コロッケ (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 597 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 35.9 g 炭水化物 35.2 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 540 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 33.2 g 炭水化物 38.5 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 549 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 32.9 g 炭水化物 36.5 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 582 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 33.6 g 炭水化物 51.3 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 598 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 41.6 g 炭水化物 37.7 g 食塩相当量 3.4 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。