

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23日(月)	6月24日(火)	6月25日(水)	6月26日(木)	6月27日(金)
◆栄養士のちょっとひとこと◆ カリフラワーのレモン風味サラダは、夏らしいレモンのさわやかな風味が特徴のドレッシングを使用しました。クエン酸の効果で、本格的な暑さに向けて疲れをためないよう心がけていきましょう。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ カリウムは人参に豊富に含まれる栄養素の一つです。体内の水分バランスを保ち、ナトリウムを排出して血圧を正常に保つはたらきがあり、高血圧予防への効果があるとされています。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 茄子には、皮に含まれる鮮やかな紫色の色素成分である「ナスニン」が豊富です。非常に抗酸化作用に優れ、コレステロール値を下げ動脈硬化を防ぐなどの効果が期待されています。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 今日のメインのチキンステーキは、やわらかくステーキ状に仕上げました。そのままでも、お好みで好きな調味料をかけても美味しくお召し上がりいただけます。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ ピーナッツ（落花生）は実はその半分が脂質で出来ている高カロリーな食材ですが、脂質であるオレイン酸やリノール酸は悪玉コレステロールを抑制し血管の健康を保ち、生活習慣病を予防する効果があるとされています。
鶏肉のトマト煮 (卵、乳成分、小麦) いか団子・黒酢あん (卵、小麦) 絹さやのチャンプル風 (卵、乳成分、小麦) ピリ辛こんにゃく (小麦) きのこの甘辛煮 (小麦) カリフラワーのレモン風味サラダ (乳成分、小麦) マカロニサラダ (卵、乳成分、小麦) 茄子の葱生姜和え 豆の甘煮	えび風味カツ (小麦、えび) 豚肉と野菜のねぎ塩炒め (小麦) 小松菜と厚揚げの煮浸し (小麦) たけのこの金平風 (小麦) 人参のはちみつレモン和え きゃべつのピリ辛胡麻ドレ和え 卵の花 (小麦) ひじきとくわいのサラダ (卵、小麦) お漬物(小麦)	和風キッシュ (卵、乳成分、小麦) アジのみりん焼き (小麦) 山菜の炒め煮(小麦) 茄子のトマト煮 (乳成分) いんげんのハニーマスタード和え (卵) れんこんのカレー炒め (小麦) しらたきの明太炒め (小麦) 白菜のフレンチサラダ (卵) お漬物	チキンステーキ・ 温野菜添え 里芋の煮物 (小麦) にら玉炒め (卵、乳成分、小麦) お豆のサラダ (小麦) ミニさつま揚げの煮物 (小麦) コーンとツナのごま醤油和え (小麦) もやしときゅうりのピリ辛中華和え (小麦) 生姜の佃煮 (小麦)	照り焼きつくね (卵、乳成分、小麦) 豚すき煮風(小麦) ふきの炒め煮(小麦) ネギ入り厚焼き玉子 (卵、小麦) チンゲン菜のバター醤油風炒め (乳成分、小麦) ブロッコリーのピーナッツ和え (小麦、落花生) 茎わかめの生姜和え (小麦) かに風味サラダ (卵、乳成分、小麦、えび、かに) 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 483 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 30.0 g 炭水化物 35.6 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 485 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 34.5 g 炭水化物 32.0 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 486 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 33.6 g 炭水化物 27.0 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 472 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 30.9 g 炭水化物 32.1 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 488 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 33.1 g 炭水化物 31.6 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
く食宅配サービス
☎ 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。

6月23日(月)	6月24日(火)	6月25日(水)	6月26日(木)	6月27日(金)
◆栄養士のちょっとひとこと◆ 豆腐の原料である大豆は「畑の肉」とも呼ばれる程優れた栄養成分がありますが、近年摂取量が減少傾向にあり、意識的に摂取していきたい食材のひとつです。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ わかめにはアルギン酸という食物繊維が含まれており、高血圧の原因となるナトリウムをからだの外へ排出する働きがあります。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 甘辛チキンはちみつ仕立ては、その名の通りはちみつを使い、ほんのり豆板醤がピリッと効いた甘辛い照り焼き風味の味付けに仕上げました。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 小松菜に含まれる鉄分は「非ヘム鉄」という種類で、ビタミンCやたんぱく質を多く含む食品と一緒に食べることで、その吸収率をアップさせることができます。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 蒸し鶏とブロッコリーのチリマヨ和えは、辛みの少ないトマトベースのチリソースにマヨネーズを混ぜ合わせたオリジナルのソースを使って仕上げました。
アジフライ (小麦) 茄子とピーマンの味噌炒め (小麦) ひじきの煮物 (小麦) 豆腐のオクラあんかけ (小麦) いんげんのシーザーサラダ (卵、乳成分、小麦) じゃが芋と人参のバター風味炒め (乳成分、小麦) お漬物	ハンバーグ・カレーソース (卵、乳成分、小麦) ジャーマンポテト風 (卵、乳成分、小麦) わかめの酢の物 えび団子の煮物 (卵、乳成分、小麦、えび) たまごサラダ (卵、乳成分、小麦) セロリの漬物 (小麦)	甘辛チキンはちみつ仕立て (卵、小麦) ほうれん草の煮浸し (小麦) 金平ごぼう (小麦) 里芋のごま味噌煮 (小麦) チンゲン菜の白だし和え (小麦) パプリカのガーリック炒め (小麦) きゅうりの佃煮 (小麦)	豚肉と生姜のおかか炒め (小麦) がんもの含め煮 (小麦) 小松菜とかまぼこのポン酢和え (小麦) ツナのマヨサラダ (卵、小麦) ガパオ風そぼろ炒め煮 (小麦) お漬物 (小麦)	タラのバジル風味焼き (乳成分、小麦) 野菜のソース炒め 竹の子とこんにゃくの煮物 (小麦) 蒸し鶏とブロッコリーのチリマヨ和え (卵、小麦) 高野豆腐の含め煮 (小麦) 切干大根のさっぱりサラダ (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 436 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 30.8 g 炭水化物 27.4 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 437 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 23.9 g 炭水化物 39.3 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 440 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 27.4 g 炭水化物 30.0 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 429 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 29.1 g 炭水化物 25.9 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 419 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 28.4 g 炭水化物 25.6 g 食塩相当量 3.2 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
く食宅配サービス
☎ 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。

6月23日(月)	6月24日(火)	6月25日(水)	6月26日(木)	6月27日(金)
◆栄養士のちょっとひとこと◆ ごまの外側は皮に覆われており、効率よくごまの栄養を摂る為には、より皮の部分が少ないすりごまや練りごまの状態でごまを食べるのがおすすめです。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 夏を目前に控えた今の時期は疲れを蓄積させないよう、梅のもつアミノ酸のパワーで疲れたからだを回復させましょう。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ ほうれん草のアクに含まれるシュウ酸という成分は、過剰に摂り過ぎると尿路結石になる恐れがある為、茹でてアクをとることが大切です。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ さばのカレー風味竜田揚げは、スパイシーで食欲をそそるカレー粉を使った調味料にしっかりとさばを漬け込み、竜田揚げにしました。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 里芋のバター醤油風炒めは、炒めることで里芋の粘りが抑えられ、ホクホクとした食感でより食べ応えがでるよう仕上げました。
肉団子・甘酢あん (卵、乳成分、小麦) 大根とツナの炒め煮 (小麦) 花野菜のごまドレ和え (卵、小麦) 厚揚げの 味噌ジンジャーソース きゅうりの佃煮 (小麦)	ブリの塩麹焼き (小麦) にんにくの芽のピリ辛炒め (小麦) 根菜の煮物 (小麦) もやしの梅風味和え (小麦) 厚焼き玉子 (卵、小麦) 生姜の佃煮 (小麦)	豚肉と野菜のキムチ炒め (小麦) さつま揚げの煮物 (小麦) トマト風味麻婆豆腐 (小麦) ほうれん草のしょうが クリーミーサラダ (卵、小麦) きのこの佃煮 (小麦)	さばのカレー風味竜田揚げ (小麦) いんげんの味噌炒め (小麦) 冬瓜のかにかまあん (卵、小麦、えび、かに) チンゲン菜のごま醤油和え (小麦) バジルとチーズの マカロニサラダ (卵、乳成分、小麦) お漬物	メンチカツ・温野菜添え (乳成分、小麦) 刻み昆布の煮物 (小麦) 里芋のバター醤油風炒め (卵、乳成分、小麦) オクラとツナの めんつゆ和え (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 292 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 14.9 g 炭水化物 26.5 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 297 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 16.9 g 炭水化物 21.3 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 302 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 16.8 g 炭水化物 24.8 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 314 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 18.6 g 炭水化物 22.9 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 304 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 15.7 g 炭水化物 30.7 g 食塩相当量 2.3 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

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23日(月)	6月24日(火)	6月25日(水)	6月26日(木)	6月27日(金)
◆栄養士のちょっとひとこと◆ こっくり煮とは、味や色合いに深みを持たせた煮物を言います。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 焼南蛮は南蛮酢を味付けに使い、さっぱりとさせました。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ ささみは鶏もも肉に比べ、約半分のカロリーになります。脂質は鶏肉の中で一番少ない部位です。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ タラと名前の付く魚には「真鱈、スケトウダラ、銀鱈」などがありますね。実は「銀鱈」はタラの仲間ではなく、ホッケの仲間だそうです。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 味噌焼には仙台味噌を使っています。仙台味噌は米味噌で、長期熟成タイプの辛口の赤味噌を言います。そのまま食べられるほど風味が高いのが特徴です。
ごはん 鶏肉と 大根のこっくり煮 (小麦) 煮豆 ほうれん草と 卵の塩炒め (卵) 玉葱と わかめの和え物 (小麦、えび)	ごはん 豚肉の焼南蛮 (小麦) 漬物 昆布の煮物 (卵、小麦) カリフラワーの ごま味噌和え (卵、かに)	ごはん 豚肉の レモンペッパー炒め (小麦) もも缶 チーズオムレツ (卵、乳成分) ささみ枝豆 ひじきサラダ (小麦)	ごはん タラの磯辺揚げ (卵、乳成分、小麦) 豆のごま和えサラダ (小麦) 小松菜のおかか和え (卵、小麦) 切干大根の煮物 (乳成分、小麦)	ごはん アジの味噌焼 (卵、小麦、えび、かに) 漬物 肉じゃがコロケ (乳成分、小麦) いんげんの磯和え (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 512 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 14.6 g 炭水化物 73.3 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 542 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 23.4 g 炭水化物 72.1 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 490 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 19.6 g 炭水化物 66.7 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 519 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 15.0 g 炭水化物 76.9 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 515 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 14.0 g 炭水化物 80.7 g 食塩相当量 2.0 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す。

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23日(月)	6月24日(火)	6月25日(水)	6月26日(木)	6月27日(金)
◆栄養士のちょっとひとこと◆ こっくり煮とは、味や色合いに深みを持たせた煮物を言います。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 焼南蛮は南蛮酢を味付けに使い、さっぱりとさせました。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ ささみは鶏もも肉に比べ、約半分のカロリーになります。脂質は鶏肉の中で一番少ない部位です。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ タラと名前の付く魚には「真鱈、スケトウダラ、銀鱈」などがありますね。実は「銀鱈」はタラの仲間ではなく、ホッケの仲間だそうです。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 味噌焼には仙台味噌を使っています。仙台味噌は米味噌で、長期熟成タイプの辛口の赤味噌を言います。そのまま食べられるほど風味が高いのが特徴です。
鶏肉と 大根のこっくり煮 (小麦) サバのしそ香焼 (卵、小麦) 煮豆／漬物 ほうれん草と 卵の塩炒め (卵) 玉葱と わかめの和え物 (小麦、えび)	エビカツ (小麦、えび) 豚肉の焼南蛮 (小麦) 昆布の煮物 (卵、小麦) フライドポテト (小麦) カリフラワーの ごま味噌和え (卵、かに)	豚肉の レモンペッパー炒め (小麦) ブリのママレード焼 (乳成分、小麦) ささみ枝豆 ひじきサラダ (小麦) チーズオムレツ (卵、乳成分) スナップと ペンのソテー (卵、小麦)	タラの磯辺揚げ (卵、乳成分、小麦) 鶏肉のきのこ ネギチリソース (小麦) 豆のごま和えサラダ (小麦) 漬物 小松菜のおかか和え (卵、小麦) 切干大根の煮物 (乳成分、小麦)	韓国風焼肉 (小麦) アジの味噌焼 (卵、小麦、えび、かに) いんげんの磯和え (小麦) 肉じゃがコロケ (乳成分、小麦) なすのみぞれあん (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 558 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 34.1 g 炭水化物 30.1 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 591 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 37.2 g 炭水化物 49.2 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 542 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 35.0 g 炭水化物 36.2 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 543 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 28.6 g 炭水化物 40.3 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 568 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 37.0 g 炭水化物 39.8 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。