

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12日(月)	10月13日(火)	10月14日(水)	10月15日(木)	10月16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◆
配達はお休みです	油淋鶏（ユーリンチー）は、中国語で「油＝料理油、淋＝注ぐ・かける、鶏＝ニワトリ」を意味する料理です。	根菜類であるごぼうはこれから冬にかけて旬を迎えます。野菜の中でもトップクラスに豊富な食物繊維を含んでいます。	小松菜にはβ-カロテンが多く含まれており、脂溶性ビタミンのため、油と一緒に摂取すると吸収率がアップするといわれています。	今日のメインは、デミハンバーグとえびフライで、洋風プレートイメージしてみました。
 スポーツの日	油淋鶏風 (小麦) 温野菜 かぶの白湯煮 (小麦) 麻婆茄子 (小麦) チンゲン菜のナムル (小麦) ザーサイの漬物 (小麦)	豚肉と野菜のゆず胡椒風味炒め (小麦) 根菜の煮物 (小麦) 巾着煮 (小麦) パプリカのレモン甘酢和え (乳成分、小麦) キャベツのマヨサラダ (卵、小麦) 生姜の佃煮 (小麦)	アジのみりん焼き (小麦) 小松菜の中華風炒め (小麦) 大根とツナの炒め煮 (小麦) オムレツ (卵) のり塩ポテト (小麦) カリフラワーのさっぱり和え お漬物 (小麦)	デミハンバーグ (卵、乳成分、小麦) えびフライ (小麦、えび) 山菜の炒め煮 (小麦) きゃべつとベーコンの白湯炒め (卵、乳成分、小麦) れんごんの梅風味和え (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 kcal	エネルギー 475 kcal	エネルギー 426 kcal	エネルギー 403 kcal	エネルギー 422 kcal
たんぱく質 g	たんぱく質 14.0 g	たんぱく質 15.9 g	たんぱく質 18.8 g	たんぱく質 16.6 g
脂質 g	脂質 33.9 g	脂質 24.8 g	脂質 20.5 g	脂質 22.9 g
炭水化物 g	炭水化物 28.8 g	炭水化物 35.0 g	炭水化物 36.4 g	炭水化物 38.4 g
食塩相当量 g	食塩相当量 3.3 g	食塩相当量 3.5 g	食塩相当量 3.3 g	食塩相当量 3.0 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

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12日(月)	10月13日(火)	10月14日(水)	10月15日(木)	10月16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◆
配達はお休みです	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やたんぱく質と一緒に摂ることで、その吸収率をアップさせることができます。	今日は竹輪を青椒肉絲風の味付けにしました。竹輪は淡泊な味なので、いろいろな味付けにアレンジできます。	大豆製品の一つである厚揚げには、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。	今日は中華メニューの日です。いか団子は具材を入れたチリソースで仕上げました。
 スポーツの日	タラのバター醤油風焼き (乳成分、小麦) パプリカの味噌炒め (小麦) 白菜と油揚げの煮物 (小麦) オムレツ (卵)	フライドチキン・温野菜添え (小麦) ひじきの五目煮 (小麦) もやしの梅風味和え (小麦) 竹輪の青椒肉絲風 (小麦)	メンチカツ・温野菜添え (乳成分、小麦) ふきの炒め煮 (小麦) ほうれん草とごぼうの胡麻和え (小麦) 厚揚げの生姜風味みそ (小麦)	いか団子のチリソース (卵、小麦) 大根の白湯煮 (小麦) 竹の子と蒸し鶏のオイスター炒め (小麦) チンゲン菜のナムル (小麦)
	小松菜のポン酢和え (卵、小麦、えび、かに) 高菜油炒め (小麦)	きのこの佃煮 (小麦)	お漬物	ザーサイの漬物 (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 kcal	エネルギー 287 kcal	エネルギー 327 kcal	エネルギー 326 kcal	エネルギー 281 kcal
たんぱく質 g	たんぱく質 17.9 g	たんぱく質 10.2 g	たんぱく質 11.3 g	たんぱく質 12.4 g
脂質 g	脂質 14.0 g	脂質 18.3 g	脂質 17.6 g	脂質 15.4 g
炭水化物 g	炭水化物 22.3 g	炭水化物 31.8 g	炭水化物 32.2 g	炭水化物 23.4 g
食塩相当量 g	食塩相当量 2.6 g	食塩相当量 2.5 g	食塩相当量 2.3 g	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
夕食宅配サービス

☎ 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12日(月)	10月13日(火)	10月14日(水)	10月15日(木)	10月16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◆
配達はお休みです	だんだんと朝晩の気温が下がる時期になってきました。今日のメインはえび団子を使った味噌鍋風です。ぜひ、温めてお召し上がりください。	野菜のトマト煮は、茄子やパプリカなどの野菜をオリーブオイルとトマトで煮込みました。フランスでは「ラタトゥイユ」と呼ばれています。	今日は中華メニューの日です。オムレツにはかにかまを入れた甘酢あんをかけて、かに玉風に仕上げました。	今が旬のさつま芋は食物繊維が豊富なことで有名ですが、実は皮には豊富なカルシウムが含まれているので、よく洗って皮もお料理に活かしていきたいですね。
 スポーツの日	えび団子と野菜の味噌鍋風 (小麦、えび) 蒸し鶏とじゃが芋のマスタード炒め (小麦) 厚焼き玉子 (卵、小麦) きゃべつの醤油オイル炒め (乳成分、小麦) ごぼうの梅風味和え (小麦) 人参の洋風甘酢和え (小麦) 大根葉のおかか炒め煮 (小麦) 豆の甘煮	鶏肉の焼鳥風 (卵、小麦) つくねの野菜あん (卵、乳成分、小麦) 野菜のトマト煮 (乳成分) いんげんの生姜和え (小麦) ピーマンの金平風 (小麦) 明太子ポテトサラダ (卵、乳成分、小麦) きゃべつとひじきのポン酢和え (小麦) 小松菜とベーコンのピリ辛塩炒め (卵、乳成分、小麦) お漬物 (小麦)	八宝菜風炒め (小麦) オムレツ・かにかま甘酢あんかけ (卵、小麦、えび、かに) 大根の白湯煮 (小麦) 竹の子のオイスター炒め (小麦) チンゲン菜の中華風煮浸し (小麦) にら饅頭 (小麦) 春雨サラダ ナムル (乳成分、小麦) ザーサイの漬物 (小麦)	豚肉の洋風煮 (乳成分、小麦) タラのバジル風味焼き (乳成分、小麦) 野菜の彩り炒め (卵、小麦) カリフラワーのにんにく醤油炒め (卵、小麦) オクラの白だし和え (小麦) さつま芋の甘煮 カニ風味サラダ (卵、乳成分、小麦、えび、かに) ほうれん草ともやしの海苔和え (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 kcal たんぱく質 g 脂質 g 炭水化物 g 食塩相当量 g	エネルギー 477 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 27.8 g 炭水化物 40.3 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 486 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 31.1 g 炭水化物 28.0 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 456 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 28.3 g 炭水化物 33.4 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 472 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 26.0 g 炭水化物 40.3 g 食塩相当量 3.4 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
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12日(月)	10月13日(火)	10月14日(水)	10月15日(木)	10月16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◆
配達はお休みです	ひじきはカルシウムが豊富な食材です。骨・歯の形成や骨粗しょう症予防に役立ってくれます。	タラの唐揚げは、魚が苦手な方でも食べやすい味付けになっています。	塩麴和えは、塩麴と野菜を合わせることによって、野菜のうま味や甘味を引き出してくれます。	きのこは、食物繊維やビタミンなどを豊富に含み、腸内環境の改善や免疫力向上に役立つ食材です。
 スポーツの日	メバルの香味醤油蒸し (小麦)	肉豆腐 (小麦)	サバの塩焼 (卵、乳成分、小麦、えび、かに)	ハンバーグの きのこデミソースがけ (卵、乳成分、小麦)
	豚肉のカレー炒め (小麦)	タラの唐揚げ (小麦)	鶏肉の梅醤油煮 (卵、乳成分、小麦)	ブリの黒こしょう照焼 (乳成分、小麦)
	オクラの ごまドレサラダ (卵、小麦)	ごぼうと ナッツのサラダ (卵、乳成分、小麦)	マカロニサラダ (卵、乳成分、小麦)	玉葱のマリネ (卵、小麦、かに)
	和風ポテトフライ (小麦)	漬物	煮豆	ハムカツ (乳成分、小麦)
	ひじきの煮物 (乳成分、小麦)	ほうれん草の中華炒め (卵、乳成分、小麦)	いんげんの金平 (小麦)	ブロッコリーの にんにく炒め (小麦)
切干大根の ポン酢和え (小麦)			キャベツと わかめの塩麴和え (えび)	
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 kcal	エネルギー 549 kcal	エネルギー 537 kcal	エネルギー 636 kcal	エネルギー 542 kcal
たんぱく質 g	たんぱく質 20.7 g	たんぱく質 25.5 g	たんぱく質 25.4 g	たんぱく質 26.4 g
脂質 g	脂質 38.9 g	脂質 31.4 g	脂質 37.4 g	脂質 30.0 g
炭水化物 g	炭水化物 31.4 g	炭水化物 41.5 g	炭水化物 49.1 g	炭水化物 44.9 g
食塩相当量 g	食塩相当量 3.1 g	食塩相当量 3.8 g	食塩相当量 4.3 g	食塩相当量 3.2 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。

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12日(月)	10月13日(火)	10月14日(水)	10月15日(木)	10月16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◆
配達はお休みです	ひじきはカルシウムが豊富な食材です。骨・歯の形成や骨粗しょう症予防に役立ってくれます。	タラの唐揚げは、魚が苦手な方でも食べやすい味付けになっています。	塩麹和えは、塩麹と野菜を合わせることによって、野菜のうま味や甘味を引き出してくれます。	きのこは、食物繊維やビタミンなどを豊富に含み、腸内環境の改善や免疫力向上に役立つ食材です。
	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	メバルの香味醤油蒸し (小麦)	タラの唐揚げ (小麦)	鶏肉の梅醤油煮 (卵、乳成分、小麦)	ハンバーグの きのこデミソースがけ (卵、乳成分、小麦)
	もも缶	漬物	煮豆	漬物
	ひじきの煮物 (乳成分、小麦)	切干大根の ポン酢和え (小麦)	いんげんの金平 (小麦)	ハムカツ (乳成分、小麦)
	オクラの ごまドレサラダ (卵、小麦)	ほうれん草の中華炒め (卵、乳成分、小麦)	キャベツと わかめの塩麹和え (えび)	玉葱のマリネ (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 kcal	エネルギー 423 kcal	エネルギー 439 kcal	エネルギー 504 kcal	エネルギー 560 kcal
たんぱく質 g	たんぱく質 13.8 g	たんぱく質 15.6 g	たんぱく質 17.4 g	たんぱく質 17.9 g
脂質 g	脂質 11.3 g	脂質 9.0 g	脂質 11.6 g	脂質 18.2 g
炭水化物 g	炭水化物 66.7 g	炭水化物 75.7 g	炭水化物 83.4 g	炭水化物 81.9 g
食塩相当量 g	食塩相当量 1.2 g	食塩相当量 1.7 g	食塩相当量 2.3 g	食塩相当量 2.1 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
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。