

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。

7月14日(月)	7月15日(火)	7月16日(水)	7月17日(木)	7月18日(金)
◆栄養士のちょっとひとこと◆ ブロッコリーに豊富に含まれるビタミンKは、カルシウムを骨に沈着させる作用があり、丈夫な骨づくりに欠かせない栄養素のひとつです。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ コーンには実は食物繊維が豊富で、コレステロール値を下げたり、糖の吸収を緩やかにし血糖値の上昇を抑えるはたらきのある「不溶性食物繊維」が特に豊富に含まれています。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ きゃべつのマヨサラダは、さわやかな風味のコールスロートレッシングで和えた、野菜のしゃきしゃきとした食感が感じられる、お口直しにもなるさっぱりとしたサラダです。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 大根の葉にはビタミンCが豊富ですが、その他にも葉の部分にしかないβ-カロテンやビタミンKといった栄養素もあり、今回のように細かく刻んで炒めたり漬け物にするなど、ご家庭でも試してみてください。	◆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。八宝菜風炒めは、色とりどりの食材を使い、シンプルな味付けで仕上げました。点心盛り合わせには、お好みで調味料をかけてお召し上がりください。
さば竜田・オレンジソース (小麦) 豚肉と野菜のねぎ塩炒め (小麦) 白菜のコンソメ煮 (乳成分、小麦) ポテトサラダ青じそ風味 (卵、乳成分、小麦) ピーマンとベーコンの炒め物 (卵、乳成分、小麦) ブロッコリーの和風かつおドレッシング和え (小麦) 切干大根と山くらげの煮物 (小麦) 人参の洋風甘酢漬け(小麦) 高菜油炒め(小麦)	チキンステーキトマトソース ・温野菜添え 車麩の煮物 (小麦) 照り焼き肉団子 (卵、乳成分、小麦) いんげんの塩炒め (小麦) コーンとツナのサラダ (小麦) れんこんの梅風味和え (小麦) おさつバター風 (乳成分、小麦) お漬物 (小麦)	カレーの香草パン粉焼き (乳成分、小麦) 豚肉と生姜のおかか炒め (小麦) 炊き合わせ(小麦) きゃべつのマヨサラダ (卵、小麦) 大根の甘酢和え 野菜のバジル風味炒め (乳成分、小麦) 小松菜の煮浸し (小麦) 人参しりしり (卵、乳成分、小麦) きゅうりの佃煮 (小麦)	ハンバーグ・デミグラスソース (卵、乳成分、小麦) ポテトのカレーケチャップ炒め (小麦) みかん入り酢キャベツ マカロニサラダ (卵、乳成分、小麦) にんにくの芽のピリ辛炒め (小麦) 大根葉と油揚げの炒め煮 (小麦) 茄子のトマト煮 (乳成分) 鮭フレーク	かに玉・甘酢あん (卵、小麦、かに) 八宝菜風炒め (小麦) 点心二種盛り合わせ (乳成分、小麦) かぶの白湯煮(小麦) ほうれん草のナムル (小麦) 春雨サラダ 棒棒鶏風 (卵、小麦) いか団子・チリソース (卵、小麦) 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 482 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 35.1 g 炭水化物 26.8 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 484 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 26.5 g 炭水化物 45.3 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 484 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 33.1 g 炭水化物 26.6 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 485 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 28.4 g 炭水化物 41.2 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 480 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 32.8 g 炭水化物 31.2 g 食塩相当量 3.7 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。

7月14日(月)	7月15日(火)	7月16日(水)	7月17日(木)	7月18日(金)
◆栄養士のちょっとひとこと◆ 一般的な球根型のにんにくは淡色野菜に分類されますが、にんにくの芽は実際は「芽」ではなく「茎」の部分にあたり、緑黄色野菜に分類されます。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 目玉焼き風フライは、白身と黄身に分かれ目玉焼き状になったオムレツをフライにしました。お好みの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◆ 今日は中華メニューの日です。いか団子のチリソースは、弾力のあるいか団子と辛みを抑えたチリソースを絡めた一品に仕上げました。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 切干大根は生の大根と比べ様々な栄養素がギュッと凝縮されています。ベシッとした煮物や、今回のようにサラダにしても美味しく食べられますので、是非お試しください。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ カリフラワーは実はブロッコリーが突然変異したものとされており、ブロッコリーと比べ加熱によるビタミンCの損失が少ないというデータがあります。
さわらの西京焼き にんにくの芽の 醤油オイル炒め (乳成分、小麦) 里芋入り根菜の煮物 (小麦)	豚肉と野菜のキムチ炒め (小麦) 巾着煮 (小麦) 目玉焼き風フライ (卵、小麦)	回鍋肉 (小麦) 大根の白湯煮 (小麦) いか団子のチリソース (卵、小麦)	チキンカツ・温野菜添え (乳成分、小麦) きのこ白滝の煮物 (小麦) ブロッコリーのフレンチサラダ (卵、小麦、えび、かに)	白身【タラ】フライ (小麦) いんげんの煮浸し (小麦) 白菜のうま煮 (小麦)
茄子のトマトドレッシング和え (小麦)	ピーマンのツナサラダ (小麦)	ほうれん草のナムル (小麦)	切干大根のカレー ジンジャーサラダ (卵、小麦)	炒り豆腐 (卵、乳成分、小麦)
小松菜のなめ茸和え (小麦)	紫キャベツの洋風甘酢漬け (小麦)	春雨サラダ ザーサイの漬物 (小麦)	パプリカのレモン風味炒め (乳成分、小麦)	カリフラワーの 白ブドウ酢和え
照り焼き肉団子 (卵、乳成分、小麦)	セロリの漬物 (小麦)		豆の甘煮	のり塩ポテト (小麦)
お漬物				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 437 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 27.2 g 炭水化物 32.2 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 439 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 30.9 g 炭水化物 24.8 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 418 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 28.5 g 炭水化物 26.8 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 435 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 27.5 g 炭水化物 36.3 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 433 kcal たんぱく質 10.8 g 脂質 31.8 g 炭水化物 26.2 g 食塩相当量 2.5 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。

7月14日(月)	7月15日(火)	7月16日(水)	7月17日(木)	7月18日(金)
◆栄養士のちょっとひとこと◆ 7月に生産のピークを迎えるいんげんには、からだをさびつかせる活性酸素を消去するβ-カロテンが豊富に含まれ、旬の今の時期に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◆ 今日は中華メニューの日です。麻婆豆腐は辛さ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◆ ニラの強い香りはアリシンという成分によるもので、食欲不振や胃もたれ解消への効果もあるとされており、夏バテ対策として食事に取り入れていきたいですね。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ ホッケの七味焼きは、七味のピリっとした辛みと風味がほんのり感じられ、辛み成分により食欲増進効果も期待できる一品です。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ もやしとザーサイ和風生姜和えは、香味油を使用して仕上げた風味豊かなザーサイともやしを和えた一品です。
鶏肉のだし風味漬け焼き (卵、小麦) いんげんのにんにく味噌炒め (小麦) 刻み昆布の煮物 (小麦) きゃべつの胡麻ドレ和え (卵、小麦) さつま芋の甘煮 お漬物	肉団子・黒酢あんかけ (卵、乳成分、小麦) かぶの白湯煮 (小麦) 麻婆豆腐 (小麦) チンゲン菜のナムル (小麦) ザーサイの漬物 (小麦) 	タラのムニエル (乳成分) ニラともやしのカレー風味炒め (小麦) 金平ごぼう (小麦) チーズポテトフライ (乳成分、小麦) ブロッコリーのピーナッツ和え (小麦、落花生) きくらげの梅風味 (小麦)	ホッケの七味焼き パプリカの 醤油オイル炒め (乳成分、小麦) ひじきの炒め煮 (小麦) 白菜の柑橘風味和え (卵、小麦) タラモサラダ (卵、乳成分、小麦) 生姜の佃煮 (小麦)	豚肉と野菜のプルコギ風 (小麦) 竹の子とこんにゃくの煮物 (小麦) もやしとザーサイ 和風生姜和え 厚焼き玉子 (卵、小麦) きのこの佃煮 (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 317 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 19.2 g 炭水化物 19.3 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 296 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 16.6 g 炭水化物 25.0 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 305 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 17.8 g 炭水化物 21.5 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 294 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 18.1 g 炭水化物 20.9 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 291 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 16.2 g 炭水化物 25.0 g 食塩相当量 2.9 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。

7月14日(月)	7月15日(火)	7月16日(水)	7月17日(木)	7月18日(金)
◆栄養士のちょっとひとこと◆ 厚揚げの五目あんかけは、豚肉と野菜のあんを、厚揚げにかけました。食べ応えのある一品です。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 油淋鶏は、唐揚げに甘酸っぱいネギだれをかける料理ですが、本場中国では、茹でた鶏肉を揚げてタレをかけて食べるそうです。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 明太子は韓国の「たらこのキムチ漬け」が発祥とされています。日本で全国に広まったのは1970年代になってからです。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ ネギ塩味は、万能な味付けですね。今回はごぼうと一緒にしてみました。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 黒豆は、腸内細菌であるオリゴ糖や食物繊維が豊富な為、腸内環境を整えるのに最適です。
ごはん 厚揚げの五目あんかけ (小麦) 煮豆 ほうれん草のごま味噌和え (卵) ひじきの煮物 (乳成分、小麦)	ごはん 海鮮卵とじ (卵、小麦) 漬物 油淋鶏 (小麦) スナップの和風サラダ (卵、小麦)	ごはん ブリの梅照り焼 (卵、小麦) 焼売 (乳成分、小麦) 菜の花のフレンチサラダ (卵、小麦) 蓮根の明太バター炒め (乳成分、小麦)	ごはん 鶏肉のしょうゆ糀焼 (小麦) ホタテ風味フライ (卵、小麦、かに) ごぼうのネギ塩炒め わかめの中華サラダ (小麦)	ごはん 豚肉の塩あん (小麦) 漬物 いんげんと卵の炒め物 (卵、小麦) かぼちの黒豆煮 (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 526 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 18.6 g 炭水化物 77.6 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 583 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 19.4 g 炭水化物 74.3 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 520 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 16.8 g 炭水化物 75.9 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 515 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 16.2 g 炭水化物 71.5 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 495 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 20.0 g 炭水化物 68.1 g 食塩相当量 1.6 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。

7月14日(月)	7月15日(火)	7月16日(水)	7月17日(木)	7月18日(金)
◆栄養士のちょっとひとこと◆ 厚揚げの五目あんかけは、豚肉と野菜のあんを、厚揚げにかけました。食べ応えのある一品です。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 油淋鶏は、唐揚げに甘酸っぱいネギだれをかける料理ですが、本場中国では、茹でた鶏肉を揚げてタレをかけて食べるそうです。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 明太子は韓国の「たらこのキムチ漬け」が発祥とされています。日本で全国に広まったのは1970年代になってからです。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ ネギ塩味は、万能な味付けですね。今回はごぼうと一緒にしてみました。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 黒豆は、腸内細菌であるオリゴ糖や食物繊維が豊富な為、腸内環境を整えるのに最適です。
サバの塩麹焼 (卵、小麦) 厚揚げの 五目あんかけ (小麦) 煮豆 漬物 ほうれん草の ごま味噌和え (卵) ひじきの煮物 (乳成分、小麦)	油淋鶏 (小麦) 海鮮卵とじ (卵、小麦) マカロニサラダ (卵、乳成分、小麦) 漬物 人参と木耳の 甘辛炒め (小麦) スナップの 和風サラダ (卵、小麦)	ブリの梅照り焼 (卵、小麦) ポークチャップ (卵、小麦) 菜の花の フレンチサラダ (卵、小麦) フライドポテト (小麦) 蓮根の 明太バター炒め (乳成分、小麦)	鶏肉のしょうゆ糀焼 (小麦) タラのゆかり揚げ (卵、乳成分、小麦) ごぼうのネギ塩炒め 豆腐ハンバーグ (卵、小麦) わかめの中華サラダ (小麦)	アジのスタミナ焼 (乳成分、小麦) 豚肉の塩あん (小麦) いんげんと 卵の炒め物 (卵、小麦) ベーコンフライ (卵、乳成分、小麦) かぼちゃの黒豆煮 (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 569 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 34.7 g 炭水化物 40.5 g 食塩相当量 4.1 g	エネルギー 580 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 31.5 g 炭水化物 42.3 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 568 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 37.6 g 炭水化物 37.7 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 566 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 31.4 g 炭水化物 37.8 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 564 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 37.0 g 炭水化物 36.0 g 食塩相当量 3.3 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」大きさを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。