

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21日(月)	7月22日(火)	7月23日(水)	7月24日(木)	7月25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	今日のメインはアジフライです。稀に小骨が残っている可能性がございますので、お気をつけてお召し上がりください。また、お好みで調味料をかけてお召し上がりください。	しらたきなどのこんにゃくは、食後の血糖値の上昇を緩やかにしてくれる低GI食品と呼ばれています。GI値が高い食品ばかりを摂取し続けると、血糖値が急激に上がった状態が続き、糖尿病などのリスクにもつながってしまう為、注意が必要です。	もずくには、健康に良いといわれるネバネバ成分のフコイダンとアルギン酸が豊富に含まれており、血液をサラサラにすることで生活習慣病の予防に効果があると期待されています。	茄子は7~8月にかけて旬のピークを迎え、約90%以上が水分でできており、からだを内側から冷やしやすい働きがあり、夏バテ予防の為に積極的に食べていきたい野菜です。
	アジフライ(小麦) 鮭フレークと枝豆の和風あんかけ煮(小麦) 大根と竹輪の炒め煮(小麦) セロリのおかか和え(小麦) アスパラとカニカマの炒め物(卵、小麦、えび、かに) グリーンピースとハムのスパイシー炒め(卵、小麦) パプリカの柑橘風味和え(小麦) 小松菜の白だし煮(小麦) きゅうりの佃煮(小麦)	鶏肉の焼き鳥風(卵、小麦) 豆腐ハンバーグ・おろしだれ(卵、小麦) きのこ大豆の煮物(小麦) 白菜のコールスローサラダ(卵) しらたきの明太炒め(小麦) のり塩ポテト(小麦) もやしときゅうりのピリ辛中華和え(小麦) かに風味サラダ(卵、乳成分、小麦、えび、かに) お漬物	豚肉と野菜のプルコギ風(小麦) ホッケの七味焼き 里芋入り根菜の煮物(小麦) もずくの酢の物 カリフラワーのバター風味炒め(乳成分、小麦) 厚焼き玉子(卵、小麦) ツナのマヨサラダ(卵、小麦) いんげんのピーナッツ和え(小麦、落花生) 豆の甘煮	つくねの南蛮あん(卵、乳成分、小麦) ちゃんぽん風炒め(乳成分、小麦、えび) じゃが芋のコンソメ煮(乳成分) 茄子のみそ炒め(小麦) わかめの和風サラダ(卵、小麦、えび、かに) ブロッコリーのんにく炒め(卵、乳成分、小麦) 大根の梅風味和え(小麦) たまごサラダ(卵、乳成分、小麦) 生姜の佃煮(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 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 481 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 32.6 g 炭水化物 32.4 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 491 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 31.4 g 炭水化物 31.3 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 484 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 28.3 g 炭水化物 39.1 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 486 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 29.4 g 炭水化物 44.0 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21日(月)	7月22日(火)	7月23日(水)	7月24日(木)	7月25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	ごぼうに含まれるイヌリンやセルロースの量は野菜類の中でトップクラスに多く、いずれも便秘の解消や腸内環境を整える効果が高いとされています。	がんもどきの名前の由来には諸説あるとされ、鳥類である雁(がん)の肉に似せた”もどき料理”であることから、その名がついたとも言われています。	きくらげには、非常に豊富なカルシウムが含まれており、特に乾燥されたものは、カルシウム以外にも栄養素がギュッと凝縮されています。	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。
	チキンステーキ ブロッコリーの バター醤油風炒め (乳成分、小麦) 刻み昆布の煮物 (小麦) うま塩ごぼうサラダ (小麦) 揚げボールのカレー煮 (卵、小麦) マカロニサラダ (卵、乳成分、小麦) きくらげの梅風味 (小麦)	八宝菜風炒め (小麦) がんもの含め煮 (小麦) 和風塩マーボー (小麦) 竹輪の金平風 (小麦) パプリカの柑橘風味和え (卵、小麦) お漬物 (小麦)	カレイ竜田・南蛮あん (小麦) 金平ごぼう (小麦) ポテトサラダ (卵、乳成分、小麦) きくらげの玉子炒め (卵、乳成分、小麦) いんげんの胡麻和え (小麦) お漬物	さばのおろしあん (小麦) 大根とツナの炒め煮 (小麦) もやしとザーサイ 和風生姜和え 小松菜とコーンのマヨサラダ (卵、小麦、えび、かに) ピーマンとじゃが芋の オイスター炒め (小麦) きゅうりの佃煮 (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
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 422 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 29.2 g 炭水化物 28.0 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 437 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 28.6 g 炭水化物 24.4 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 438 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 29.8 g 炭水化物 30.5 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 439 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 33.3 g 炭水化物 23.1 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
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21日(月)	7月22日(火)	7月23日(水)	7月24日(木)	7月25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	マーボー冬瓜は今が旬の冬瓜を使い、唐辛子などの辛みを抑え、ご飯の進む甘辛い味付けに仕上げた一品です。	人参に含まれる代表的な栄養素であるβ-カロテンは、油と一緒に摂ることでより吸収率がアップします。	白菜という冬イメージが強いですが、水分たっぷりの白菜は夏場にもピッタリで、今回はさっぱりとしたサラダにしてみました。	ラタトゥイユとは、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んだ、野菜の旨味と栄養がたっぷりのフランスの煮込み料理です。
	さばの照り焼き (小麦) 野菜のソース炒め ポテトのカレー ケチャップ炒め (小麦) マーボー冬瓜 (小麦) 春雨サラダしそ風味 (小麦) 豆の甘煮	あじの利休焼き (小麦) 人参しりしり (卵、乳成分、小麦) 山菜のピリ辛炒め煮 (小麦) わかめの酢味噌和え お豆のサラダ (小麦) お漬物 (小麦)	豚肉と玉子の トマト風味炒め (卵、乳成分、小麦) さつま揚げの煮物 (小麦) 白菜のフレンチサラダ (卵) 八幡巻 (小麦) お漬物 (小麦)	チキンカツ・ 温野菜添え (乳成分、小麦) ラタトゥイユ風 (乳成分) もやしの梅風味和え (小麦) ごぼうとナッツのサラダ (卵、乳成分、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
	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 311 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 10.4 g 炭水化物 39.2 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 297 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 17.0 g 炭水化物 21.9 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 298 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 18.7 g 炭水化物 20.7 g 食塩相当量 2.2 g
	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 307 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 18.4 g 炭水化物 23.4 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 307 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 18.4 g 炭水化物 23.4 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 307 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 18.4 g 炭水化物 23.4 g 食塩相当量 2.4 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

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21日(月)	7月22日(火)	7月23日(水)	7月24日(木)	7月25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	タンドリーチ킨は、ヨーグルトやスパイスに鶏肉を漬けこんだ、インド発祥の料理です。	アジの旬は、晩春～初夏にかけてです。この時期のアジは小ぶりですが、旨味がたっぷり詰まって美味しいそうです。	さんが焼は、味噌に香味野菜を加えて魚と一緒に漬け込んだメニューです。大葉の爽やかな香りが暑い夏にはピッタリです。	塩レモンは、モロッコでは一般的な調味料で、どんな食材にも合う万能調味料です。
	ごはん	ごはん	昆布生姜ごはん (乳成分、小麦)	ごはん
	タンドリーチ킨 (乳成分、小麦)	アジフライ (小麦)	ブリのさんが焼風 (卵、乳成分、小麦)	豚肉の塩レモン炒め (小麦)
	漬物	ポテトサラダ (卵、乳成分、小麦)	煮豆	漬物
	キャベツの 肉味噌炒め 菜の花の ピーナッツ和え (小麦、落花生)	夏野菜の揚げ浸し (小麦) ごぼうの甘辛煮 (小麦)	ほうれん草の 炒り卵和え (卵、小麦) 玉葱の七味炒め (卵、小麦)	野菜コロッケ (乳成分、小麦) ブロッコリーの サラダ (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 507 kcal	エネルギー 548 kcal	エネルギー 538 kcal	エネルギー 504 kcal
たんぱく質 g	たんぱく質 20.0 g	たんぱく質 14.1 g	たんぱく質 19.2 g	たんぱく質 13.1 g
脂質 g	脂質 17.8 g	脂質 17.8 g	脂質 17.8 g	脂質 20.6 g
炭水化物 g	炭水化物 66.1 g	炭水化物 83.6 g	炭水化物 79.8 g	炭水化物 69.5 g
食塩相当量 g	食塩相当量 1.6 g	食塩相当量 1.3 g	食塩相当量 2.1 g	食塩相当量 1.7 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」大きさと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。

7月21日(月)	7月22日(火)	7月23日(水)	7月24日(木)	7月25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	タンドリーチキン、ヨーグルトやスパイスに鶏肉を漬けこんだ、インド発祥の料理です。	アジの旬は、晩春～初夏にかけてです。この時期のアジは小ぶりですが、旨味がたっぷり詰まって美味しいそうです。	さんが焼は、味噌に香味野菜を加えて魚と一緒に漬け込んだメニューです。大葉の爽やかな香りが暑い夏にはピッタリです。	塩レモンは、モロッコでは一般的な調味料で、どんな食材にも合う万能調味料です。
	タンドリーチキン (乳成分、小麦)	アジフライ (小麦)	鶏肉とじゃが芋の こっくり煮 (小麦)	サバの生姜煮 (乳成分、小麦)
	タラのおろしあん (卵、乳成分、小麦)	豚肉の梅炒め (小麦)	ブリのさんが焼風 (卵、乳成分、小麦)	豚肉の塩レモン炒め (小麦)
	ごぼうとナッツのサラダ (卵、乳成分、小麦)	オクラと コーンの和え物 (卵、小麦、かに)	漬物	ブロッコリーの サラダ (小麦)
	キャベツの 肉味噌炒め	夏野菜の揚げ浸し (小麦)	煮豆	野菜コロッケ (乳成分、小麦)
	菜の花の ピーナッツ和え (小麦、落花生)	ごぼうの甘辛煮 (小麦)	ほうれん草の 炒り卵和え (卵、小麦)	切干大根の煮物 (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 kcal	エネルギー 555 kcal	エネルギー 601 kcal	エネルギー 569 kcal	エネルギー 604 kcal
たんぱく質 g	たんぱく質 29.7 g	たんぱく質 20.4 g	たんぱく質 31.6 g	たんぱく質 23.0 g
脂質 g	脂質 33.8 g	脂質 37.9 g	脂質 31.6 g	脂質 38.8 g
炭水化物 g	炭水化物 32.7 g	炭水化物 48.2 g	炭水化物 41.5 g	炭水化物 42.2 g
食塩相当量 g	食塩相当量 3.4 g	食塩相当量 2.9 g	食塩相当量 3.2 g	食塩相当量 3.9 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。