

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。

4月28日(月)	4月29日(火)	4月30日(水)	5月1日(木)	5月2日(金)
◆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きゃべつなどの野菜を和え、シャキシャキとした食感が残った、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◆ 配達はお休みです	◆栄養士のちょっとひとこと◆ ピーナッツという英単語は、訳すと”木の実の豆”という意味があるとされています。その名の通り豆類の特徴であるたんぱく質と、木の実に豊富な脂肪成分の両方を摂ることができます。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 高たんぱく低脂質な食品として有名なささみ肉を、今回は天ぷらにしてみました。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◆ 5月5日はこどもの日ということで、早いですがこどもの日にちなんでかしわ餅を入れてみました。かしわの葉を外してから、よく噛んでお召し上がりください。
えび風味カツ (卵、小麦、えび) 大根と豚肉の煮物 (小麦) 根菜の金平(小麦) ほうれん草の煮浸し (小麦) いんげんの和風ソテー (小麦) 白菜の梅風味和え (小麦) お豆のサラダ (小麦) きゃべつのマヨサラダ (卵、小麦) お漬物(小麦)	 昭和の日	ブリのバター醤油風焼き (乳成分、小麦) スペイン風オムレツ (卵、乳成分) 巾着煮 (小麦) きのこの塩炒め (小麦) きゃべつのハニーマスタード炒め ガパオ風そぼろ炒め煮 (小麦) 茄子のトマトドレッシング和え (小麦) アスパラのピーナッツ和え (小麦、落花生) きゅうりの佃煮(小麦)	ささみ天ぷら (小麦) 豚肉と野菜のスタミナ炒め (小麦) がんもの含め煮 (小麦) ブロッコリーのフレンチサラダ (卵、小麦、えび、かに) ゆず風味大根昆布 じゃが芋とツナのカレーマヨサラダ (卵、小麦) もやしの彩り炒め (小麦) ズッキーニのバジル風味炒め (卵、乳成分、小麦) お漬物	ハンバーグ・トマトソース (卵、乳成分、小麦) ナポリタン風 (乳成分、小麦) 野菜のコンソメ煮 (卵、乳成分、小麦) 竹の子ののり塩炒め (小麦) 厚焼玉子 (卵、小麦) 菜の花のしょうがクリーミーサラダ (卵、小麦) あさりのねぎ塩炒め (小麦) ミニかしわ餅 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 488 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 33.3 g 炭水化物 34.6 g 食塩相当量 3.3 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 483 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 34.1 g 炭水化物 26.6 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 488 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 32.4 g 炭水化物 28.3 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 485 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 29.7 g 炭水化物 37.1 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
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。

4月28日(月)	4月29日(火)	4月30日(水)	5月1日(木)	5月2日(金)
◆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摂ることで、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◆ 配達はお休みです	◆栄養士のちょっとひとこと◆ いんげんに豊富に含まれるβ-カロテンは油との相性が非常に良く、炒め物にしたり、マヨネーズやオイルドレッシングと和えることで、より効率よく栄養素を摂取できます。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ きのこ類には、非常に豊富な食物繊維が含まれており、腸内でスポンジのように膨らみ、水分と共に不要な物質を吸着し、排泄を促す効果があります。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 5月5日はこどもの日ということで、早いですがこどもの日にちなんでかしわ餅を入れてみました。かしわの葉を外してから、よく噛んでお召し上がりください。
マスの塩麹焼き (小麦) ピーマンとハムの味噌バター炒め (卵、乳成分、小麦) 切干大根の煮物 (小麦) オムレツ・トマトソース (卵、小麦) 小松菜のピリ辛じゃこサラダ (小麦) 黒酢肉団子 (卵、乳成分、小麦) お漬物		ハムカツ・温野菜添え (乳成分、小麦) 里芋入り根菜の煮物 (小麦) トマト風味麻婆豆腐 (小麦) いんげんのフレンチサラダ (卵) パプリカのガーリック炒め (小麦) 豆の甘煮	アジのカレー風味焼き (小麦) きのこのバジル炒め (乳成分、小麦) 大根とツナの炒め煮 (小麦) もやしのさっぱり和え (卵、小麦) 豆竹輪の煮物 (小麦) カルボナーラ風マカロニサラダ (卵、乳成分、小麦) お漬物 (小麦)	魚介風味の八宝菜風炒め (小麦) ブリの照り焼き (小麦) ブロッコリーのトマトドレッシング和え (乳成分、小麦) 竹の子の土佐煮 (小麦) ミニかしわ餅 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 433 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 26.8 g 炭水化物 28.7 g 食塩相当量 3.7 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 436 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 25.4 g 炭水化物 41.5 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 424 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 29.4 g 炭水化物 23.1 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 437 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 27.9 g 炭水化物 29.4 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
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。

4月28日(月)	4月29日(火)	4月30日(水)	5月1日(木)	5月2日(金)
◆栄養士のちょっとひとこと◆ いんげんのしょうがクリーミーサラダは、しょうがの香味とまろやかな味噌を合わせたコクと風味のあるドレッシングを使って仕上げました。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 配達はお休みです	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 白菜のうま煮は、鶏の旨味がぎゅっと濃縮されたつゆを使った、白菜の甘みが引き立つシンプルな味わいの煮物に仕上げました。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ れんこんは切ると断面が変色してきますが、これはポリフェノール一種のタンニンによるもので、強い抗酸化作用を持ち動脈硬化や心臓病などの予防にも効果が期待されています。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 5月5日はこどもの日ということで、早いですがこどもの日にちなんでかしわ餅を入れてみました。かしわの葉を外してから、よく噛んでお召し上がりください。
豚肉の洋風煮 (乳成分、小麦) 野菜の白湯炒め (小麦) いんげんのしょうが クリーミーサラダ (卵、小麦) 厚焼玉子 (卵、小麦) 鮭フレーク (乳成分、小麦)		ブリのピリ辛 コチュジャン焼き (小麦) 白菜のうま煮 (小麦) にら玉炒め (卵、乳成分、小麦) ポテトサラダ (卵、乳成分、小麦) ブロッコリーのごま和え (小麦) お漬物	豚すき煮風 (小麦) さつま揚げの煮物 (小麦) 小松菜と蒸し鶏の オイスター炒め (小麦) れんこんとツナのマヨサラダ (卵、小麦) きくらげの梅風味 (小麦)	鶏のから揚げ (小麦) 竹の子のねぎ塩炒め (小麦) 大根の味噌煮 (小麦) 豆腐とわかめの ポン酢和え (卵、小麦、えび、かに) ミニかしわ餅 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 291 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 20.4 g 炭水化物 16.8 g 食塩相当量 2.3 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 291 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 17.7 g 炭水化物 20.2 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 297 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 14.9 g 炭水化物 25.4 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 321 kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 13.8 g 炭水化物 38.9 g 食塩相当量 2.4 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

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。

4月28日(月)	4月29日(火)	4月30日(水)	5月1日(木)	5月2日(金)
◆栄養士のちょっとひとこと◆ 塩麴カレー焼は、塩麴にカレー粉を混ぜ、スパイスの香りで食欲をそそる一品にしました。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 配達はお休みです	◆栄養士のちょっとひとこと◆ マスタードには、粒・粗挽き・ペーストと種類があります。辛味がマイルドな粒マスタードを使用しています。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 【サバを読む】という諺…鮮度命のサバは、急いで数えて出荷する際に数え間違えが多かったため、数を誤魔化すという意味で使われています。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 明太おろしだれは、明太子を大根おろしに混ぜ、ピリツとした刺激をプラスしました。さっぱりと頂けます。
ごはん ブリの塩麴カレー焼 (乳成分、小麦) 煮豆 ブロッコリーの たらこマヨ和え (卵、小麦) 切干大根の ペペロンチーノ (卵、乳成分)		ごはん 肉団子の トマトソースがけ (卵、乳成分、小麦) 漬物 わかめと 玉葱のサラダ (卵、小麦、かに) 蓮根の マスタード炒め	ごはん サバの中華風照焼 (乳成分、小麦、落花生) 漬物 人参の塩昆布和え (小麦) キャベツの煮浸し (小麦)	ごはん 豚肉の 明太おろしだれ (小麦) パイン缶 なすの酢醤油和え (小麦) 蓮根とほうれん草の 辛子和え (卵、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 484 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 15.3 g 炭水化物 73.2 g 食塩相当量 1.1 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 597 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 24.3 g 炭水化物 80.7 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 521 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 18.8 g 炭水化物 68.9 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 520 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 21.6 g 炭水化物 70.0 g 食塩相当量 1.4 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。

4月28日(月)	4月29日(火)	4月30日(水)	5月1日(木)	5月2日(金)
◆栄養士のちょっとひとこと◆ 塩麴カレー焼は、塩麴にカレー粉を混ぜ、スパイスの香りで食欲をそそる一品にしました。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 配達はお休みです	◆栄養士のちょっとひとこと◆ マスタードには、粒・粗挽き・ペーストと種類があります。辛味がマイルドな粒マスタードを使用しています。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 【サバを読む】という諺…鮮度命のサバは、急いで数えて出荷する際に数え間違えが多かったため、数を誤魔化すという意味で使われています。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 明太おろしだれは、明太子を大根おろしに混ぜ、ピリッとした刺激をプラスしました。さっぱりと頂けます。
鶏肉のママレード煮 (小麦) ブリの塩麴カレー焼 (乳成分、小麦) 煮豆 漬物 ブロッコリーの たらこマヨ和え (卵、小麦) 切干大根の ペペロンチーノ (卵、乳成分)		アジのバジル焼 (乳成分、小麦) 肉団子の トマトソースがけ (卵、乳成分、小麦) わかめと 玉葱のサラダ (卵、小麦、かに) マカロニサラダ (卵、小麦) 蓮根の マスタード炒め	サバの中華風照焼 (乳成分、小麦、落花生) 豚肉と菜の花の ピリ辛炒め (小麦) スパゲティサラダ (卵、乳成分、小麦) 漬物 人参の塩昆布和え (小麦) キャベツの煮浸し (小麦)	豚肉の 明太おろしだれ (小麦) タラの 柚子こしょう唐揚げ (小麦) なすの酢醤油和え (小麦) コーンと 桜エビの炒め物 (小麦、えび) 蓮根とほうれん草の 辛子和え (卵、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 543 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 32.8 g 炭水化物 36.4 g 食塩相当量 3.1 g		エネルギー 615 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 37.2 g 炭水化物 46.4 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 575 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 40.3 g 炭水化物 30.3 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 548 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 33.5 g 炭水化物 40.8 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した。