

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。

5月5日(月)	5月6日(火)	5月7日(水)	5月8日(木)	5月9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	配達はお休みです	チキンカツ・トマトガーリックソースは、お肉やお魚と相性が良いにんにくやハーブの風味が効いた、すりおろした野菜の入った具材感のあるソースを、たん白な味わいのチキンカツにかけてみました。	ほうれん草をはじめとする緑黄色野菜は、豊富なβ-カロテンを含むことがその分類条件となっています。これらには、からだをさび付かせないようにする働きをもつ抗酸化作用があり、積極的に摂取していきましょう。	5月11日は母の日ということで、少し早いですがささやかなお祝いにデザートを入れてみました。今回はひとくちサイズの可愛いケーキです。
		チキンカツ・ トマトガーリックソース (乳成分、小麦) 彩り野菜炒め (卵、小麦) いんげんの味噌炒め (小麦) 人参のフレンチサラダ (卵) チンゲン菜のお浸し (小麦) かに風味サラダ (卵、乳成分、小麦、えび、かに) えび団子の煮物 (卵、乳成分、小麦、えび) きゅうりの佃煮(小麦)	豚肉のケチャップ炒め (乳成分) ミニ白身磯辺フライ (乳成分、小麦) ふきの煮物 (小麦) パプリカの塩炒め (小麦) 厚揚げの味噌ジンジャーソース 白滝とザーサイのピリ辛炒め (小麦) ひじきとくわいのサラダ (卵、小麦) ほうれん草のナムル (小麦) 豆の甘煮	ひき肉と野菜のカレー (乳成分、小麦) ミートオムレツ・デミソース (卵、小麦) 蒸し鶏と野菜の ハニーマスタード炒め 蓮根の青じそ風味和え (小麦) じゃが芋とコーンのバター風味炒め (乳成分、小麦) 照り焼き肉団子 (卵、乳成分、小麦) 大豆の煮物(小麦) ミニケーキ (卵、乳成分、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 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 14.8 g 脂質 31.7 g 炭水化物 36.5 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 477 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 32.4 g 炭水化物 34.5 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 485 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 29.8 g 炭水化物 40.0 g 食塩相当量 3.5 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
夕食宅配サービス

☎ 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。

5月5日(月)	5月6日(火)	5月7日(水)	5月8日(木)	5月9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	配達はお休みです	ひじきには骨を丈夫にするカルシウムと、共に働くマグネシウム・マンガンが含まれ、骨や歯の発育を促す効果があり、丈夫なからだづくりに欠かせない食材です。	アジ大葉梅肉フライは天葉と梅の風味が効いた一品で、お好みで調味料をかけても美味しくお召し上がりいただけます。稀に小骨が残っている可能性があるため、お気を付けください。	5月11日は母の日ということで、少し早いですがさやかなお祝いにデザートを入れてみました。今回はひとくちサイズの可愛いケーキです。
		鶏肉の海苔塩焼き (卵、小麦) いんげんの醤油オイル炒め (乳成分、小麦) ひじきの五目煮 (小麦) 巾着煮 (小麦) 茄子のイタリアンサラダ (小麦) きやべつのマヨサラダ (卵、小麦) お漬物	豚肉と野菜の トマト風味炒め (乳成分、小麦) アジ大葉梅肉フライ (小麦) 白菜のクリーム煮 (卵、乳成分、小麦) わかめの酢の物 里芋の煮っころがし (小麦) セロリの漬物 (小麦)	メンチカツ・温野菜添え (乳成分、小麦) 刻み昆布の煮物 (小麦) ごぼうの肉みそ炒め (小麦) ほうれん草ののり和え (小麦) ミニケーキ (卵、乳成分、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 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 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 435 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 28.2 g 炭水化物 27.0 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 436 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 31.7 g 炭水化物 24.1 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 425 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 27.4 g 炭水化物 33.6 g 食塩相当量 2.6 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

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。

5月5日(月)	5月6日(火)	5月7日(水)	5月8日(木)	5月9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	配達はお休みです	揚げボールと、鶏のすり身と玉ねぎを使ったその名の通りボール状のさつま揚げです。玉ねぎのやさしい甘みが引き立つよう、あっさりとした煮汁で仕上げました。	切干大根は、生の大根と比較すると非常に豊富なカルシウムを含んでおり、効率的に栄養素を摂取できるので、積極的に食事に取り入れていきたい食材です。	5月11日は母の日ということで、少し早いですがささやかなお祝いにデザートを入れてみました。今回はひとくちサイズの可愛いケーキです。
		アジのみりん焼き (小麦) ピーマンの味噌炒め (小麦) 揚げボールと こんにゃくの煮物 (卵、小麦) もやしの梅風味和え (小麦) きゃべつのおかか和え (小麦) お漬物 (小麦)	鶏肉の照り焼き (卵、小麦) いんげんの煮浸し (小麦) ポテトのスパイシー炒め (小麦) 切干大根の 青じそ風味サラダ (卵、小麦) 茄子のトマト煮込み (乳成分) お漬物	きのこデミハンバーグ (卵、乳成分、小麦) 野菜のコンソメ煮 (乳成分、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) ミニケーキ (卵、乳成分、小麦) セロリの漬物 (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 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 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 284 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 14.4 g 炭水化物 25.5 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 326 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 12.8 g 炭水化物 31.2 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 290 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 14.0 g 炭水化物 27.6 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
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。

5月5日(月)	5月6日(火)	5月7日(水)	5月8日(木)	5月9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	配達はお休みです	オクラのねばねば成分には、胃粘膜の保護、たんぱく質の消化促進、整腸を促す作用があります。	小松菜にはほうれん草の3倍のカルシウムが含まれています。ちなみに牛乳よりも多いのです。	5/11(日)は母の日です。お母さんに喜んでもらえるようなメニューにしました。
		ごはん サバの塩焼 (卵、小麦) 漬物 カリフラワーの中華炒め (卵) オクラとわかめの和え物 (卵、小麦、かに)	ごはん 鶏肉のごまごま揚げ (小麦) ポテトサラダ (卵、乳成分、小麦) ひじきのしそ和え (卵、小麦) 小松菜のそぼろ炒め (小麦)	チキンピラフ (乳成分) ハンバーグのデミソースがけ (卵、乳成分、小麦) もも缶 ラタトゥイユ ブロッコリーのサラダ (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	母の日メニュー だメエ～ 色付き容器 だメエ～ 
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 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 501 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 19.9 g 炭水化物 61.6 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 667 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 24.0 g 炭水化物 89.8 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 495 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 14.9 g 炭水化物 73.3 g 食塩相当量 3.0 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。

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。

5月5日(月)	5月6日(火)	5月7日(水)	5月8日(木)	5月9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	配達はお休みです	暑くなり、少しづつ食欲が無くなっていく季節になりました。梅の酸味は消化液の分泌が活発になるため、食欲が増す効果があります。	ブリの栄養素は青魚の中でもトップクラスです。ビタミンD・鉄分・タウリンが豊富なうえ、DHA・EPAが非常に多く含まれています。	5/11(日)は母の日です。お母さんに喜んでもらえるようなメニューにしました。
		サバの塩焼 (卵、小麦) 豚肉の梅生姜煮 (小麦) マカロニサラダ (卵、乳成分、小麦) 漬物 カリフラワーの中華炒め (卵) オクラとわかめの和え物 (卵、小麦、かに)	鶏肉のごまごま揚げ (小麦) ブリの塩麴焼 (乳成分、小麦) ポテトサラダ (卵、乳成分、小麦) 漬物 小松菜のそぼろ炒め (小麦) ひじきのしそ和え (卵、小麦)	サーモンフライ (小麦) ホタテフライ (卵、小麦、かに) ハンバーグのデミソースがけ (卵、乳成分、小麦) ブロッコリーのサラダ (卵、小麦、かに) いちごエクレア (卵、乳成分、小麦) ラタトゥイユ
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 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 555 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 39.6 g 炭水化物 26.5 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 591 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 33.2 g 炭水化物 44.0 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 590 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 32.5 g 炭水化物 52.4 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。