

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。

6月30日(月)	7月1日(火)	7月2日(水)	7月3日(木)	7月4日(金)
◆栄養士のちょっとひとこと◆ トマトクリームマカロニサラダは、らせん状の形をした「フジッリ」というマカロニを使い、トマトの酸味とクリームのコクのバランスがよい魚介風味のソースで和えた、クリーミーなサラダです。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 色鮮やかなパプリカは、彩りが目を引くのはもちろんのこと、免疫力アップにも効果的なβ-カロテン(ビタミンA)を含んでいるので、本格的な暑さを前に体調を整えていきましょう。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 今日のおかずのあじ大葉フライは、大葉のさわやかな風味が感じられる一品です。稀に小骨が残っている可能性がありますので、お気をつけてお召し上がりください。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 完全栄養食品とも呼ばれることもある卵には、体内でつくることが出来ない「必須アミノ酸」の組成に優れており、良質なたんぱく質が豊富な食材のひとつです。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ ひじきに豊富に含まれるカルシウムと鉄は、牛乳やレバーなどの動物性食品にも豊富に含まれていますが、同時に脂質も多くするため、ひじきの方がよりヘルシーに食べることができます。
ブリの照り焼き (小麦) ゴーヤチャンプルー風 (卵、乳成分、小麦) がんもの含め煮(小麦) 大根葉の炒め煮 (小麦) ひとくちハンバーグ・おろしソース (卵、乳成分、小麦) ほうれん草の海苔和え (小麦) トマトクリームマカロニサラダ (乳成分、小麦、えび) 春雨サラダしそ風味 (小麦) 生姜の佃煮(小麦) ご意見をお聞かせください	えび団子・チリソース (卵、乳成分、小麦、えび) 豚肉と野菜のマヨキムチ炒め (卵、乳成分、小麦) 茄子のピリ辛肉味噌和え (小麦) いんげんの煮浸し(小麦) さつまいもサラダ (卵、乳成分、小麦) カリフラワーのイタリアンサラダ (小麦) 小松菜のにんにく醤油炒め (小麦) パプリカのだし風味ピクルス (小麦) きくらげの梅風味(小麦) ご意見をお聞かせください	豆腐ハンバーグ・ゆず醤油風味ソース (卵、小麦) あじ大葉フライ (小麦) 根菜の金平(小麦) 白菜のおかか煮 (小麦) 蒸し鶏のガーリック炒め (卵、小麦) ほうれん草のお浸し (小麦) ガパオ風そぼろ炒め煮 (小麦) ブロッコリーのフレンチサラダ (卵) 豆の甘煮 ご意見をお聞かせください	鶏肉の海苔塩焼き (卵、小麦) オムレツ・デミグラスソース (卵、小麦) 大根とツナの炒め煮 (小麦) チンゲン菜のオイスター炒め (小麦) しんじょの含め煮 (卵、小麦) こんにやくの田楽風 (小麦) きゃべつのハニーマスタード炒め (卵、小麦) もやしとハムのさっぱりサラダ (卵、小麦) お漬物(小麦) ご意見をお聞かせください	豚肉の甘辛煮 (小麦) ミニ野菜コロッケ (小麦) かぶのそぼろあん (小麦) たたきごぼうのごま和え (小麦) 人参の明太炒め(小麦) 大根の和風サラダ (小麦) ひじきとツナのマヨサラダ (卵、小麦) 白菜の梅風味和え (小麦) きゅうりの佃煮(小麦) ご意見をお聞かせください
エネルギー 485 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 30.2 g 炭水化物 32.7 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 484 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 29.6 g 炭水化物 41.8 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 488 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 29.9 g 炭水化物 39.8 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 489 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 32.7 g 炭水化物 28.1 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 478 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 32.4 g 炭水化物 35.4 g 食塩相当量 3.1 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
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。

6月30日(月)	7月1日(火)	7月2日(水)	7月3日(木)	7月4日(金)
◆栄養士のちょっとひとこと◆ 今日のおかずのカレー風味春巻きは、その名の通りスパイシーなカレーソースが中に包まれたお箸が進む一品です。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ いんげんに含まれる成分のアスパラギン酸はアミノ酸の一種で、これはからだの代謝機能に作用し、疲労回復やスタミナ増強が期待されています。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ きのこには食物繊維が豊富なイメージがありますが実はビタミンやミネラルも多く、乾物はより栄養価がグンとアップするので、ご家庭でも是非取り入れていきたいですね。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 今日のメインは牛肉入りコロッケです。お好みでソースなど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◆ ブロッコリーのフレンチサラダは、スパイスを控え目にしたシンプルな味わいのフレンチドレッシングを使って仕上げた、暑休めにもなる一品です。
豚肉と野菜のねぎ塩炒め (小麦) カレー風味春巻き (小麦) 茄子のピリ辛肉味噌和え (小麦) マカロニサラダ (卵、乳成分、小麦) ほうれん草の白だし和え (小麦) お漬物	鶏肉のだし風味漬け焼き (卵、小麦) 小松菜のハニー マスタード炒め 刻み昆布の煮物 (小麦) 千草焼き (卵) いんげんの生姜風味 (小麦) 人参の胡麻醤油サラダ (小麦) セロリの漬物 (小麦)	マスの西京焼き ピーマンときのこの塩炒め (小麦) ふきと竹輪の炒め煮 (小麦) ミニメンチカツ (乳成分、小麦) 白菜の柑橘風味和え (小麦) 厚揚げの煮物 (小麦) お漬物	牛肉入りコロッケ (小麦) 温野菜 蒸し鶏と野菜の バジル風味炒め (卵、乳成分、小麦) 大根の青のりマヨサラダ (卵、小麦) 大豆のトマト煮 (乳成分) きゅうりの佃煮 (小麦)	豚肉と野菜の焼き肉風味炒め (小麦) さつま揚げの煮物 (小麦) 冬瓜のかにかまあん (卵、小麦、えび、かに) ブロッコリーのフレンチサラダ (卵) 黒酢肉団子 (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 429 kcal たんぱく質 10.6 g 脂質 30.8 g 炭水化物 27.2 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 439 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 31.5 g 炭水化物 21.1 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 439 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 30.6 g 炭水化物 23.2 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 437 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 28.7 g 炭水化物 35.8 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 421 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 26.5 g 炭水化物 31.4 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

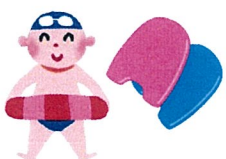
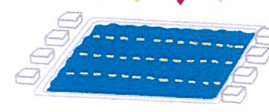
※【ご注意ください】大きさや硬さで食べ難いと感じる食材がございましたら小さくしてからお召し上がりください

献立表は
ホーム
ページでも
確認頂けます

生協の
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。

6月30日(月)	7月1日(火)	7月2日(水)	7月3日(木)	7月4日(金)
◆栄養士のちょっとひとこと◆ 蒸し鶏とブロッコリーのチリマヨ和えは、辛みの少ないトマトベースのチリソースにマヨネーズを混ぜ合わせたオリジナルのソースを使って仕上げました。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ もろこし焼きは、イカのすり身にたっぶりのとうもろこしを入れて、ふんわり食感に仕上げた一品です。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 豆腐とわかめのポン酢和えは、さっぱりとしたポン酢で仕上げた夏にぴったりの一品です。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ チンゲン菜は中国野菜のひとつで、加熱による栄養素の損失が比較的少ないとされ、炒め物や煮物など、色や食感も楽しめる葉物野菜です。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ きゃべつにはビタミンに似た働きのある「キャベジン」という物質が含まれ、胃の粘膜の修復を促す・過剰な胃酸の分泌を抑えることから、お馴染みの胃腸薬の由来にもなっているとされています。
タラのバジル風味焼き (乳成分、小麦) 小松菜のにんにく醤油炒め (小麦) 白菜のうま煮 (小麦) 蒸し鶏とブロッコリーのチリマヨ和え (卵、小麦) たまごサラダ (卵、乳成分、小麦) きくらげの梅風味 (小麦)	豚肉の洋風煮 (乳成分、小麦) もやしとメンマの塩炒め (小麦) もろこし焼き (卵) 大根のナムル (小麦) お漬物 (小麦) 	照り焼きハンバーグ (卵、乳成分、小麦) 冬瓜のコンソメ煮 (乳成分、小麦) 茄子のガーリック炒め (卵、乳成分、小麦) 豆腐とわかめのポン酢和え (卵、小麦、えび、かに) セロリの漬物 (小麦) 	メバルの幽庵焼き (小麦) チンゲン菜のピリ辛塩炒め (小麦) 切干大根の煮物 (小麦) ポテトサラダ (卵、乳成分、小麦) 肉団子・オレンジソース (卵、乳成分、小麦) 豆の甘煮	鶏肉の七味焼き (卵、小麦) いんげんの醤油オイル炒め (乳成分、小麦) 山菜の煮物 (小麦) きゃべつのフレンチサラダ (卵、小麦、えび、かに) カリフラワーのレモン甘酢和え (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 293 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 18.1 g 炭水化物 18.3 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 291 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 14.0 g 炭水化物 23.5 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 301 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 16.7 g 炭水化物 25.2 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 302 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 12.7 g 炭水化物 33.8 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 315 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 20.3 g 炭水化物 16.1 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
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。

6月30日(月)	7月1日(火)	7月2日(水)	7月3日(木)	7月4日(金)
◆栄養士のちょっとひとこと◆ 梅照り焼は梅の酸味が効いた甘辛の照焼です。ごはんにも、お酒にも合いますよ。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ ごまみりん焼は、みりんの甘みとごまの風味が感じられる一品です。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 肉団子の起源は諸説ありますが、「18世紀初頭、当時のスウェーデン国王が持ち帰って来たトルコ料理をアレンジしたもの」と言われています。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 白身フライには、ピリッと辛味のあるチリソースをかけました。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 焼肉じゃがは、名前の通り、焼肉味の肉じゃがです。濃い目の味付けが食欲をそそります。
ごはん ブリの梅照り焼 (乳成分、小麦)	ごはん 鶏肉のごまみりん焼 (小麦)	ごはん 肉団子の甘辛あん (卵、乳成分、小麦)	ごはん 白身フライの チリソースがけ (小麦)	ごはん 焼肉じゃが (小麦)
漬物	ポテトサラダ (卵、乳成分、小麦)	漬物	煮豆	マカロニサラダ (卵、乳成分、小麦)
人参と 青菜の中華サラダ (小麦)	ブロッコリーの 中華炒め (小麦)	オクラのピリ辛和え (小麦)	大根のベーコン煮 (卵、乳成分、小麦)	ピーマンと 春雨の炒め物 (卵、小麦)
かぼちゃのそぼろ煮 (乳成分、小麦)	蓮根の旨だれ和え (小麦)	金平ごぼう (小麦)	コーンと 桜エビの炒め物 (小麦、えび)	ほうれん草の磯和え (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 461 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 12.7 g 炭水化物 72.6 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 532 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 17.4 g 炭水化物 73.1 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 602 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 22.9 g 炭水化物 85.9 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 504 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 12.3 g 炭水化物 86.9 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 518 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 19.6 g 炭水化物 74.9 g 食塩相当量 1.3 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。

6月30日(月)	7月1日(火)	7月2日(水)	7月3日(木)	7月4日(金)
◆栄養士のちょっとひとこと◆ 梅照り焼は梅の酸味が効いた甘辛の照焼です。ごはんにも、お酒にも合いますよ。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ ごまみりん焼は、みりんの甘みとごまの風味が感じられる一品です。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 肉団子の起源は諸説ありますが、「18世紀初頭、当時のスウェーデン国王が持ち帰って来たトルコ料理をアレンジしたもの」と言われています。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 白身フライには、ピリッと辛味のあるチリソースをかけました。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 焼肉じゃがは、名前の通り、焼肉味の肉じゃがです。濃い目の味付けが食欲をそそります。
ブリの梅照り焼 (乳成分、小麦) 豚肉と 春雨の甘辛炒め (小麦) ごぼうとナッツのサラダ (卵、乳成分、小麦) 漬物 人参と 青菜の中華サラダ (小麦) かぼちゃのそぼろ煮 (乳成分、小麦)	鶏肉のごまみりん焼 (小麦) アジの南蛮漬け (小麦) ブロッコリーの 中華炒め (小麦) 和風ポテトサラダ (卵、乳成分、小麦) 蓮根の旨だれ和え (小麦)	マスの塩焼 (小麦) 肉団子の甘辛あん (卵、乳成分、小麦) 金平ごぼう (小麦) カレーコロッケ (小麦) オクラのピリ辛和え (小麦)	鶏肉の バンバンジー風 (卵、小麦) 白身フライの チリソースがけ (小麦) 大根のベーコン煮 (卵、乳成分、小麦) コーンと 桜エビの炒め物 (小麦、えび) いんげんの おかかマヨ和え (卵、小麦)	サバの西京焼 (卵、乳成分、小麦) 焼肉じゃが (小麦) マカロニサラダ (卵、乳成分、小麦) 漬物 ピーマンと 春雨の炒め物 (卵、小麦) ほうれん草の磯和え (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 541 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 34.6 g 炭水化物 39.9 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 590 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 31.5 g 炭水化物 46.5 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 610 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 32.4 g 炭水化物 57.5 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 546 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 32.6 g 炭水化物 40.1 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 576 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 38.6 g 炭水化物 36.3 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
く食宅配サービス

☎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。