

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7日(月)	7月8日(火)	7月9日(水)	7月10日(木)	7月11日(金)
◆栄養士のちょっとひとこと◆ 本日7月7日は七夕ということ で、オクラで星をイメージしたメ ニューにしてみました。デザート の水まんじゅうはよく嚙んでお召 し上がり下さい。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ コリコリとした食感が特徴の茎わ かめは、その名の通りわかめの 「茎」の部分のことで、通常のわ かめと比較すると、マグネシウム や食物繊維が非常に豊富に含まれ ていとされています。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ ごまに含まれる脂質成分のオレイン 酸は、悪玉コレステロールを減 らし、善玉コレステロールを増や してくれる働きがあり、毎日大さ じ1杯程度を目安に、意識して摂 取してみましょう。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ ピーマンは栄養価が非常に高く、 特にビタミンCが豊富です。ピー マンのビタミンCは熱に強い為、 焼いたり炒めたりしてもしっかりと 栄養素を摂取することができます。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 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 飯の進む甘い味付けに仕上げた 一品です。
天ぷら盛り合わせ (小麦) ☆小袋天つゆ (小麦) さわらの青じそ風味焼き (小麦) 茄子のトマトドレッシング和え (小麦) オクラの煮浸し (小麦) 小松菜のオイスター炒め (卵、小麦) コーンのバター醤油風味炒め (乳成分、小麦) 水まんじゅう お漬物 ご意見をお聞かせください	鶏肉のだし風味漬け焼き (卵、小麦) 豚肉の洋風煮 (乳成分、小麦) 厚揚げとピーマンのカレー風味炒め (小麦) カリフラワーのサラダ(卵) チンゲン菜の坦々胡麻炒め (小麦) こんにゃくと竹輪の甘辛煮 (小麦) 茎わかめのポン酢和え (小麦) かぼちゃとチーズのサラダ (卵、乳成分、小麦) お漬物(小麦) ご意見をお聞かせください	スペイン風オムレツ (卵、乳成分) 豚肉のごま味噌炒め (小麦) ピザ風味春巻き (乳成分、小麦) いんげんのピーナッツ和え (小麦、落花生) パプリカのバター風味炒め (卵、乳成分、小麦) ほうれん草の煮浸し(小麦) きゃべつの梅風味和え (小麦) えび団子の煮物 (卵、乳成分、小麦、えび) きのこの佃煮(小麦) ご意見をお聞かせください	肉詰めピーマン (卵、小麦) 蒸し鶏と野菜の白湯炒め (卵、小麦) 大根の煮物(小麦) もやしのナムル (小麦) 一口がんもの含め煮 (小麦) 野菜の醤油オイル炒め (卵、乳成分、小麦) パプリカのレモン甘酢和え (乳成分、小麦) じゃが芋と人参の明太炒め (小麦) きゅうりの佃煮(小麦) ご意見をお聞かせください	豚たま炒め (卵、乳成分、小麦) タラの醤油麹焼き (小麦) マーボー冬瓜 (小麦) ブロッコリーのハニーマスタード炒め ごぼうサラダ (卵、乳成分、小麦) ピリ辛こんにゃく (小麦) カルボナーラ風マカロニサラダ (卵、乳成分、小麦) 白菜のおかか和え (小麦) 豆の甘煮 ご意見をお聞かせください
エネルギー 488 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 25.6 g 炭水化物 45.6 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 483 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 31.8 g 炭水化物 25.3 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 483 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 34.0 g 炭水化物 30.6 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 473 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 35.2 g 炭水化物 28.9 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 482 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 31.0 g 炭水化物 31.4 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
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7日(月)	7月8日(火)	7月9日(水)	7月10日(木)	7月11日(金)
◆栄養士のちょっとひとこと◆ 本日7月7日は七夕ということで、オクラで星をイメージしたメニューにしてみました。デザートの水まんじゅうはよく噛んでお召し上がり下さい。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 大根には、消化を助け胃もたれや胸やけを予防するアミラーゼという成分が含まれており、本格的な暑さで夏バテを感じたときにおすすめの食材です。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ ミニコロッケは、野菜のもつやさしい甘み特徴のシンプルなコロッケです。お好みでソースなどをかけても美味しくお召し上がりいただけます。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ さつま芋を切ると白っぽい液体が出て来ますが、これはヤラピンというさつま芋特有の成分で、腸の働きを促進する効果や便を柔らかくする効果があります。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 鶏肉のガーリックオニオンソースは、にんにくの香りがしっかりと香り、刻んだたまねぎがたっぷりと入ったソースを使って仕上げた風味豊かな一品です。
アジのポン酢生姜ソース (小麦) 蒸し鶏と野菜の ガーリック炒め (卵、小麦) 夏野菜カレー風 (乳成分、小麦) オクラとツナのめんつゆ和え (小麦) 水まんじゅう きくらげの梅風味 (小麦)	ハンバーグ・ ゆず醤油風味ソース (卵、乳成分、小麦) ジャーマンポテト風 (卵、乳成分、小麦) 大根のコンソメ煮 (乳成分) 人参の洋風甘酢和え 厚焼玉子 (卵、小麦) 高菜油炒め (小麦) 	ぶりの照り焼き (小麦) いんげんの和風炒め (小麦) 白菜と高野豆腐の煮物 (小麦) ミニコロッケ (小麦) チンゲン菜の中華風サラダ (小麦) トマトクリームマカロニサラダ (乳成分、小麦、えび) 生姜の佃煮 (小麦)	豚すき煮風 (小麦) もやしとメンマの塩炒め (小麦) 白菜のフレンチサラダ (卵) ほうれん草のごま和え (小麦) さつま芋の甘煮 鮭フレーク 	鶏肉のガーリック オニオンソース (卵、小麦) ブロッコリーの塩炒め (小麦) ひじきの五目煮 (小麦) こんにゃくと竹輪の甘辛煮 (小麦) パプリカのだし風味ピクルス (小麦) タラモサラダ (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	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 16.7 g 脂質 26.3 g 炭水化物 31.0 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 440 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 26.6 g 炭水化物 35.4 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 433 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 27.6 g 炭水化物 30.5 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 434 kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 29.4 g 炭水化物 22.8 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 439 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 25.7 g 炭水化物 32.2 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
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7日(月)	7月8日(火)	7月9日(水)	7月10日(木)	7月11日(金)
◆栄養士のちょっとひとこと◆ 本日7月7日は七夕ということで、オクラで星をイメージしたメニューにしてみました。デザートの水まんじゅうはよく噛んでお召し上がり下さい。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 味噌の主原料である大豆にはレシチンという脂質成分が豊富に含まれており、コレステロールの吸収を抑制し免疫力低下を防いだり、動脈硬化予防の効果が期待されています。	◆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ゴーヤは、苦み成分のモモルデシンの働きにより、胃腸を刺激して食欲を増進し、夏バテ対策にもってこいの旬のお野菜です。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 色が濃く鮮やかな野菜に豊富に含まれるイメージのあるビタミンCですが、実はれんこんにも非常に豊富に含まれています。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ イカ寄せフライは、小さくカットしたイカと白身魚のすり身を使用した、イカの風味と旨味が味わえる一品です。お好みの調味料をかけてお召し上がりください。
豚肉と生姜のおかか炒め (小麦) 笹かまの煮物 (卵、小麦) 茄子とオクラの カレー風味煮浸し (小麦) 水まんじゅう きくらげの梅風味 (小麦) 	アジフライ (小麦) 小松菜の味噌炒め (小麦) ふきの炒め煮 (小麦) ブロッコリーとチーズの トマトドレッシング和え (乳成分、小麦) 里芋の煮っころがし (小麦) 生姜の佃煮 (小麦)	チキンステーキ カリフラワーの バジル風味炒め (乳成分、小麦) かぶのコンソメ煮 (卵、乳成分) もやしとコーンの バター醤油風炒め (乳成分、小麦) ゴーヤのおかか和え (小麦) お漬物	豆腐ハンバーグ ・おろしソース (卵、小麦) 巾着煮 (小麦) 蒸し鶏と野菜の ハニーマスタード炒め (卵、小麦) れんこんの柑橘風味和え (小麦) お漬物 (小麦) 	豚肉と野菜のねぎ塩炒め (小麦) 炊き合わせ (小麦) イカ寄せフライ (卵、小麦) 大根の青のりマヨサラダ (卵、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 294 kcal たんぱく質 10.8 g 脂質 12.7 g 炭水化物 34.2 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 305 kcal たんぱく質 10.6 g 脂質 17.2 g 炭水化物 27.7 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 293 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 20.8 g 炭水化物 16.2 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 300 kcal たんぱく質 10.6 g 脂質 19.2 g 炭水化物 21.6 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 308 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 20.6 g 炭水化物 19.3 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
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。

7月7日(月)	7月8日(火)	7月9日(水)	7月10日(木)	7月11日(金)
◆栄養士のちょっとひとこと◆ 今日は七夕です。天の川をイメージしたサラダを作りました。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 豚肉の塩にんにく炒めは、レモンの爽やかな香りも一緒にすっきりとした味わいになっています。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 塩麴は「魔法の調味料」と言われるほど、旨味が増します。腸内環境を整え、免疫力を高めてくれます。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 中国の四川地方では、豆板醤が家庭的な味として使われているそうです。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 福島・群馬・福井県などで食べられているソースカツをメンチカツでアレンジしました。
ごはん アジのネギ醤油焼 (小麦)	ごはん 豚肉の塩にんにく炒め (小麦)	しそしらすごはん (乳成分) 鶏肉の塩麴マスタード焼 (小麦)	ごはん サバの豆板醤ソース (乳成分、小麦)	ごはん ソースメンチカツ (乳成分、小麦)
みかん缶	漬物	ポテトサラダ (卵、乳成分、小麦)	漬物	漬物
七夕サラダ (卵、小麦、かに) 玉葱と卵のオイスター炒め (卵)	オムレツの明太マヨソース (卵、小麦) 蓮根とひじきのごま和え (卵、小麦)	なすのガーリックマリネ (小麦) ほうれん草のソテー (卵、小麦)	キャベツのカレーソテー (小麦) カリフラワーとわかめのお浸し (卵、小麦、かに)	白滝と いんげんの金平 (小麦) 豆腐の田楽 (乳成分、小麦)
七夕メニュー だメエ～ 色付き容器 だメエ～	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 419 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 8.0 g 炭水化物 69.9 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 525 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 23.0 g 炭水化物 67.3 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 573 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 23.8 g 炭水化物 68.0 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 491 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 16.4 g 炭水化物 68.1 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 597 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 25.9 g 炭水化物 79.1 g 食塩相当量 2.5 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、ウィ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7日(月)	7月8日(火)	7月9日(水)	7月10日(木)	7月11日(金)
◆栄養士のちょっとひとこと◆ 今日は七夕です。天の川をイメージしたサラダを作りました。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 豚肉の塩にんにく炒めは、レモンの爽やかな香りも一緒にすっきりとした味わいになっています。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 塩麴は「魔法の調味料」と言われるほど、旨味が増します。腸内環境を整え、免疫力を高めてくれます。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 中国の四川地方では、豆板醤が家庭的な味として使われているそうです。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 福島・群馬・福井県などで食べられているソースカツをメンチカツでアレンジしました。
鶏肉の味噌バター煮 (乳成分、小麦) アジのネギ醤油焼 (小麦) 七夕サラダ (卵、小麦、かに) ハムカツ (乳成分、小麦) 玉葱と卵の オイスター炒め (卵)	ブリの照焼 (卵、乳成分、小麦) 豚肉の 塩にんにく炒め (小麦) 蓮根と ひじきのごま和え (卵、小麦) 五目巾着煮 (乳成分、小麦) オムレツの 明太マヨソース (卵、小麦)	鶏肉の 塩麴マスタード焼 (小麦) タラのお好み天 (卵、乳成分、小麦) ポテトサラダ (卵、乳成分、小麦) 漬物 なすの ガーリックマリネ (小麦) ほうれん草のソテー (卵、小麦)	サバの豆板醤ソース (乳成分、小麦) 豚バラ大根 (小麦) ごぼうとナッツのサラダ (卵、乳成分、小麦) 漬物 キャベツの カレーソテー (小麦) カリフラワーと わかめのお浸し (卵、小麦、かに)	ソースメンチカツ (乳成分、小麦) マスのあんかけ (乳成分、小麦) 白滝と いんげんの金平 (小麦) 焼きそば (小麦) 豆腐の田楽 (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 561 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 30.1 g 炭水化物 39.5 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 586 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 41.5 g 炭水化物 33.0 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 586 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 38.4 g 炭水化物 31.4 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 543 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 37.5 g 炭水化物 30.3 g 食塩相当量 4.3 g	エネルギー 546 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 34.6 g 炭水化物 39.0 g 食塩相当量 3.8 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
夕食宅配サービス
☎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。