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。

１１月１６日(月)	１１月１７日(火)	１１月１８日(水)	１１月１９日(木)	１１月２０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◆
『千草』は多くの材料を使った料理を意味します。『千』は『たくさん』、『草』は『草』や『野原』を指し、様々な材料を混ぜることを表しています。	八幡巻は、京都にある京都府八幡市（旧・八幡村）が名前の由来と言われています。	人参と酢の組合せは、単なる副菜に留まらず、抗酸化作用や血糖値コントロール、血圧改善などの効果が期待できます。	今日のメインはとんかつです。お好みでご家庭の調味料でお召し上がりください。	白菜と柑橘類の組合せは、ビタミンＣの相乗効果や抗酸化作用の強化、免疫力向上、美肌効果などが期待できます。
ホッケのみりん焼き （小麦） 小松菜の和風炒め （小麦） 里芋入り根菜の煮物 （小麦） 千草焼き （卵） パプリカの洋風甘酢和え 高野豆腐の煮物 （小麦） お漬物 （小麦）	豚肉の野菜のプルコギ風炒め （小麦） がんもの含め煮 （小麦） ブロッコリーの胡麻和え （小麦） 八幡巻 （小麦） タラモサラダ （卵、乳成分、小麦） 豆の甘煮 	マスのちゃんちゃん焼き風 （乳成分、小麦） 青梗菜ときのこの煮浸し （小麦） 大根のそぼろ煮 （小麦） キャベツのマヨサラダ （卵、小麦） 人参の甘酢和え （小麦） お漬物	とんかつ・温野菜添え （乳成分、小麦） 厚揚げとピーマンのカレー風味炒め （小麦） ポテトサラダ （卵、乳成分、小麦） 大根葉と油揚げの炒め煮 （小麦） いんげんの生姜和え （小麦） お漬物 	鶏肉と野菜のみそ炒め （卵、小麦） 人参しりしり （卵、乳成分、小麦） ひじきの煮物 （小麦） ミニえび風味かつ （卵、小麦、えび） 白菜の柑橘風味和え （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 406 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 20.0 g 炭水化物 37.9 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 442 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 24.5 g 炭水化物 37.6 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 401 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 19.6 g 炭水化物 40.1 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 434 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 28.9 g 炭水化物 29.4 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 446 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 25.9 g 炭水化物 34.5 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

生協の夕食宅配サービス
☎ 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。

１１月１６日(月)	１１月１７日(火)	１１月１８日(水)	１１月１９日(木)	１１月２０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◆
個性的な香りと食感のセロリは、食物繊維だけでなく、ビタミンAやカリウムも豊富に含みます。	冬が旬のタラをからっとフライにしました。ご家庭にあるお好みの調味料でお召し上がりください。	高野豆腐の名前の由来は、高野山の僧侶が作り方を発見し精進料理に使ったことによるそうです。凍み豆腐と呼ばれることもあります。	なすとしょうがの組合せはおいしいだけでなく、冷やす効果があるなすと、温める作用のあるしょうがで、バランスがとれます。	和風の味付けにされることが多い冬瓜ですが、癖がなく淡白な味わいのなので、洋風のコンソメ味もよく合います。
豚肉の洋風煮 （乳成分、小麦） 蒸し鶏と野菜のマスタード風味炒め （小麦） もやしの梅風味和え （小麦） 厚焼き玉子 （卵、小麦） セロリの漬物 （小麦） 	白身【タラ】フライ （小麦） いんげんのバター風味炒め （乳成分、小麦） 切干大根の煮物 （小麦） キャベツの柑橘風味和え （小麦） 温野菜のだしマヨ和え （卵、小麦） 鮭フレーク	豚肉と野菜のキムチ炒め （小麦） 高野豆腐の含め煮 （小麦） もやしとハムのナムル （卵、小麦） たまごサラダ （卵、乳成分、小麦） きのこの佃煮 （小麦） 	鶏肉のクリームソース （卵、乳成分、小麦） きのこと白滝の煮物 （小麦） チンゲン菜のピリ辛塩炒め （小麦） 茄子の生姜風味 （小麦） 豆の甘煮	さわらの幽庵焼き （小麦） 小松菜のバジル風味炒め （卵、乳成分、小麦） 冬瓜のコンソメ煮 （乳成分、小麦） ブロッコリーのフレンチサラダ （卵、小麦、えび、かに） 里芋の煮っころがし （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 284 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 14.8 g 炭水化物 22.8 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 323 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 18.9 g 炭水化物 28.4 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 320 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 20.1 g 炭水化物 21.3 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 301 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 15.1 g 炭水化物 24.8 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 284 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 15.2 g 炭水化物 23.5 g 食塩相当量 2.8 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
夕食宅配サービス
☎ 0120-058-141

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。

１１月１６日(月)	１１月１７日(火)	１１月１８日(水)	１１月１９日(木)	１１月２０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◆
厚揚げは油で揚げることで水分が減り、たんぱく質・カルシウム・鉄分などの栄養が凝縮されていますが、糖質は低いのでヘルシーな食材と言えます。	肉団子と野菜を、寒い季節に食べたくなる鍋料理をイメージした料理にしました。ぜひ温めてお召し上がりください。	ガパオとはタイ語で『ホーリーバジル』という植物を指しますが、そのバジルを使った炒めご飯料理をガパオライスと呼びます。	洋風の酢漬けであるピクルスですが、だしを加えることでマイルドに食べやすく仕上げました。	今日のメインは大きめのメンチカツです。お好みでご家庭の調味料でお召し上がりください。
鶏肉の香味たれ （卵、小麦） 揚げボールとこんにゃくの煮物 （卵、小麦） 野菜炒め【焼肉のたれ】 （小麦） 温野菜のしょうがクリーミードレッシング （卵、小麦） きのこのバター風味炒め （乳成分、小麦） 春雨サラダしそ風味 （小麦） 厚揚げのごまみそだれ （小麦） お漬物 （小麦）	肉団子と野菜の坦々胡麻鍋風 （卵、乳成分、小麦） 蒸し鶏と野菜のガーリック炒め （小麦） キャベツのフレンチサラダ （卵） チキンナゲット・バーベキューソース （小麦） 小松菜のお浸し （小麦） マカロニサラダ （卵、乳成分、小麦） もやしの彩り炒め （小麦） 高菜油炒め （小麦）	豚肉と野菜の塩麹炒め （小麦） アジの青じそ風味焼き （小麦） ふきの煮物（卵、小麦） ガパオ風そぼろ炒め （小麦） にんにくの芽の塩炒め （小麦） 竹輪の青椒肉絲風 （小麦） れんこんの柑橘風味和え （小麦） じゃが芋とツナのカレーマヨサラダ （卵、小麦） 生姜の佃煮（小麦）	豚肉のケチャップ炒め （乳成分、小麦） 目玉焼き風フライ （卵、小麦） 白菜のうま煮（小麦） パプリカのだし風味ピクルス （小麦） ほうれん草のシーザーサラダ （卵、乳成分、小麦） 大根の青じそ風味和え （小麦） いんげんのハニーマスタード炒め （卵、乳成分、小麦） ミニさつま揚げの煮物 （小麦） きゅうりの佃煮（小麦）	メンチカツ （乳成分、小麦） 温野菜 里芋の胡麻味噌煮 （小麦） きのこの甘辛煮 （小麦） 豆腐とわかめのポン酢和え （卵、小麦、えび、かに） カリフラワーのレモン風味サラダ （乳成分、小麦） チンゲン菜の中華風煮びたし （小麦） チーズ風味のマカロニサラダ （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 453 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 22.7 g 炭水化物 41.6 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 467 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 29.6 g 炭水化物 30.3 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 492 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 29.7 g 炭水化物 32.9 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 468 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 26.9 g 炭水化物 40.7 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 516 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 31.4 g 炭水化物 44.8 g 食塩相当量 3.4 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
夕食宅配サービス
☎ 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。

１１月１６日(月)	１１月１７日(火)	１１月１８日(水)	１１月１９日(木)	１１月２０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◆
豚肉のガリバタ炒めは、にんにくとバターで食欲がそそる一品となっております。	オクラは、カルシウム・食物繊維などが多く含まれる栄養満点な食材です。	塩昆布は、むくみや高血圧予防に効くカリウムや血液をつくる鉄分などの栄養がとれます。	春雨サラダには、わかめ・絹さや・人参を入れており、お口直しにぴったりです。	バジルはハーブの王様とも言われており、ギリシャ語で「王様」を意味する言葉が語源です。
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
豚肉のガリバタ炒め （乳成分、小麦）	エビカツ ／イカ野菜カツ （小麦、えび）	肉団子の 白菜あんかけ （卵、乳成分、小麦）	鶏肉と蓮根のうま煮 （卵、乳成分、小麦）	ブリのバジルソテー （乳成分、小麦）
エビ豆 （小麦、えび）	漬物	煮豆	もも缶	マッシュさつま芋 （乳成分）
蓮根と ひじきのごま和え （卵、小麦）	和風ポテトサラダ （卵、乳成分、小麦）	ツナ塩昆布パスタ （乳成分、小麦）	春雨サラダ （小麦）	ハムカツ （乳成分、小麦）
ロール玉子 （卵）	オクラのピリ辛和え （卵、小麦、かに）	スナップの 中華サラダ （小麦）	なす田楽	ビーフンの ドレッシング和え （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	ご意見をお聞かせください
エネルギー 541 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 23.2 g 炭水化物 69.5 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 586 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 19.6 g 炭水化物 90.0 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 584 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 19.8 g 炭水化物 86.3 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 553 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 19.0 g 炭水化物 78.4 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 577 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 20.2 g 炭水化物 82.3 g 食塩相当量 1.2 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頂きます。
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。

１１月１６日(月)	１１月１７日(火)	１１月１８日(水)	１１月１９日(木)	１１月２０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◆
豚肉のガリバタ炒めは、にんにくとバターで食欲がそそる一品となっております。	オクラは、カルシウム・食物繊維などが多く含まれる栄養満点な食材です。	塩昆布は、むくみや高血圧予防に効くカリウムや血液をつくる鉄分などの栄養がとれます。	春雨サラダには、わかめ・絹さや・人参を入れており、お口直しにぴったりです。	バジルはハーブの王様とも言われており、ギリシャ語で「王様」を意味する言葉が語源です。
豚肉のガリバタ炒め （乳成分、小麦） アジの七味焼 （卵、小麦） ごぼうとナッツのサラダ （卵、乳成分、小麦） エビ豆 （小麦、えび） 大根の煮物 （乳成分、小麦） 蓮根とひじきのごま和え （卵、小麦）	エビカツ／イカ野菜カツ （小麦、えび） 鶏肉の柚子しょうゆソース （卵、乳成分、小麦） オクラのピリ辛和え （卵、小麦、かに） ロールキャベツ （小麦） 和風ポテトサラダ （卵、乳成分、小麦）	肉団子の白菜あんかけ （卵、乳成分、小麦） あさりと小松菜の卵とじ （卵、小麦） スナップの中華サラダ （小麦） かにクリームコロッケ （卵、乳成分、小麦、かに） ツナ塩昆布パスタ （乳成分、小麦）	メバルのネギ醤油焼 （卵、乳成分、小麦） 鶏肉と蓮根のうま煮 （卵、乳成分、小麦） もやしのカレー醤油炒め （小麦） 春雨サラダ （小麦） なす田楽	韓国風ピリ辛ハンバーグ （卵、乳成分、小麦） ブリのバジルソテー （乳成分、小麦） 漬物 マッシュさつま芋 （乳成分） ビーフンのドレッシング和え （卵、小麦、かに） ハムカツ （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 543 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 35.9 g 炭水化物 31.1 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 570 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 31.0 g 炭水化物 50.9 g 食塩相当量 4.2 g	エネルギー 582 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 32.8 g 炭水化物 47.2 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 577 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 32.8 g 炭水化物 45.2 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 528 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 27.5 g 炭水化物 46.3 g 食塩相当量 3.6 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頂きます。
ご協力ありがとうございました。