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。

１２月７日(月)	１２月８日(火)	１２月９日(水)	１２月１０日(木)	１２月１１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◆
生姜には、からだを温める効果から胃腸の働きをよくする効果、風邪予防など幅広い効果が期待できます。寒い季節は積極的に食べて、元気を引き出していきましょう！	きくらげは、現代人に不足しがちなビタミンDの含有量が全食品の中でもトップクラスです。ビタミンDはカルシウムの吸収を助け、骨粗しょう症などの予防が期待できます。	宮城の特産である笹かまぼこは、高たんぱく・低脂質が特徴で、手軽に食べられるため、健康維持に役立てたいですね。	ズッキーニは分類的にはかぼちゃの仲間ですが、かぼちゃよりも低カロリーで、ビタミンやミネラルを豊富に含んでいます。	大根の葉は根よりも栄養価が高く、βカロテンやビタミンC・K、カルシウム、鉄分、食物繊維を豊富に含んでいます。
豚肉と野菜の生姜炒め（小麦） 和風キッシュ（卵、乳成分、小麦） えびカツ（卵、小麦、えび） パプリカの洋風甘酢和え 小松菜の塩炒め（小麦） 里芋のバター醤油風炒め（卵、乳成分、小麦） タラモサラダ（卵、乳成分、小麦） ピリ辛こんにゃく（小麦） お漬物	豚すき煮風（小麦） 野菜かき揚げ（小麦） 大根とツナの炒め煮（小麦） 野菜の肉巻き（小麦） きくらげの玉子炒め（卵、乳成分、小麦） 春菊としらすの和え物（小麦） かぼちゃサラダ（卵、乳成分、小麦） ブロッコリーのフレンチサラダ（卵） お漬物	さばの竜田揚げ・温野菜添え（小麦） 野菜のトマト煮（乳成分） 笹かまぼこの煮物（卵、小麦） いんげんの和風炒め（小麦） れんこんのごまサラダ（卵、小麦） 人参のナムル（小麦） ほうれん草の白だし和え（小麦） きくらげの梅風味（小麦）	鶏肉の焼鳥風（卵、小麦） 鮭フレークと枝豆の和風あんかけ豆腐（小麦） ふきときのこの煮物（小麦） ズッキーニのカレー風味炒め（小麦） にらの塩炒め（小麦） 白菜の青じそ風味和え（小麦） たまごサラダ（卵、乳成分、小麦） じゃが芋の明太マヨ炒め（卵、小麦） 生姜の佃煮（小麦）	豚肉と野菜のキムチ炒め（小麦） さわらの照り焼き（小麦） 刻み昆布の煮物（小麦） 大根葉の炒め煮（小麦） ミニさつま揚げの煮物（小麦） キャベツのマヨサラダ（卵、小麦） しろ菜の煮びたし（小麦） ブロッコリーのおかかチーズ和え（乳成分、小麦） 豆の甘煮
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 485 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 30.0 g 炭水化物 35.9 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 464 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 27.1 g 炭水化物 37.3 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 482 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 29.5 g 炭水化物 39.1 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 475 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 30.2 g 炭水化物 29.5 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 464 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 22.9 g 炭水化物 42.7 g 食塩相当量 3.8 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

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。

１２月７日(月)	１２月８日(火)	１２月９日(水)	１２月１０日(木)	１２月１１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◆
ビタミンCを含むれんこんは、免疫力アップに役立ち、さらに酢を使うことで、ビタミンCの吸収がよくなると言われています。	さばのカレーマリネは、カレーの香りで、さばをより食べやすく調理しました。	紫キャベツは抗酸化成分とビタミン類が特に豊富で、美容・健康効果が高い点が大きな特徴です。	メバルはおいしいだけでなく、高たんぱく・低脂質です。その名前は大きな目に由来するそうです。	一年中手に入る里芋ですが、旬は主に秋～冬（9～12月）です。また、じゃが芋と比べると少し低カロリーです。
アジフライ （小麦） キャベツのバター風味炒め （乳成分、小麦） 山菜の煮物 （小麦） マカロニサラダ （卵、乳成分、小麦） れんこんの柑橘風味和え （小麦） 厚焼き玉子 （卵、小麦） きゅうりの佃煮 （小麦）	さばのカレーマリネ （小麦） ふきと高野豆腐の煮物 （小麦） 大根のそぼろ煮 （小麦） いんげんのごま和え （小麦） さつまいもサラダ （卵、乳成分、小麦） お漬物 （小麦）	野菜と肉団子のトマト鍋風 （卵、乳成分、小麦） えびカツ （卵、小麦、えび） ごぼうの肉みそ炒め （小麦） ほうれん草のおひたし （小麦） 紫キャベツの洋風甘酢漬け （小麦） 豆の甘煮	メバルのみりん焼き （小麦） にんにくの芽のにんにく醤油炒め （小麦） 竹の子とこんにゃくの煮物 （小麦） もやしとハムのさっぱり和え （卵、小麦） カリフラワーの明太マヨ和え （卵、小麦） しんじょの含め煮 （卵、小麦） 高菜油炒め （小麦）	豚肉と野菜のねぎ塩炒め （小麦） 里芋の煮物 （小麦） 小松菜の和風炒め （小麦） 人参の洋風甘酢和え （小麦） 八幡巻 （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 423 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 26.6 g 炭水化物 33.1 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 464 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 25.2 g 炭水化物 45.3 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 413 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 21.2 g 炭水化物 40.2 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 404 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 19.6 g 炭水化物 40.1 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 423 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 23.9 g 炭水化物 39.6 g 食塩相当量 3.3 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。

１２月７日(月)	１２月８日(火)	１２月９日(水)	１２月１０日(木)	１２月１１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◆
タッカルビの「タッ」は鶏「カルビ」は骨付きあばら肉をさし、元々は骨付きの鶏肉でしたが、今では骨のない鶏肉が使われるようになりました。	お豆のヘルシーサラダには、お豆のほかにおからも使用しているので、食物繊維やたんぱく質が豊富に含まれています。	塩マーボーは、鶏肉を使ってあっさりと仕上げたやさしい味の麻婆豆腐です。お好みでラー油や花椒を加えてアレンジもできます。	温野菜のメリットはかさが減ることのほか、消化しやすくなり、冷えた身体を温め血行を良くしてくれます。	オクラのねばねば成分はおいしいだけでなく、血糖値の急な上昇を抑制したり、コレステロールの吸収を妨げる効果も期待できます。
チーズタッカルビ風 (卵、乳成分、小麦)	肉団子の黒酢あん (卵、乳成分、小麦)	さわらの照り焼き (小麦)	メンチカツ・温野菜添え (乳成分、小麦)	カレイの竜田揚げ・南蛮あん (小麦)
ひじきの煮物 (小麦)	ピーマンともやしの玉子炒め (卵、乳成分、小麦)	野菜炒め【焼肉のたれ】 (小麦)	金平ごぼう (小麦)	大根の煮物 (小麦)
れんこんの青じそ風味和え (小麦)	お豆のヘルシーサラダ (卵、乳成分、小麦)	根菜の炒め煮 (小麦)	野菜のピリ辛炒め (小麦)	にらのにんにく醤油炒め (卵、小麦)
たまごサラダ (卵、乳成分、小麦)	キャベツの梅風味和え (小麦)	和風塩マーボー (小麦)	ポテトサラダ (卵、乳成分、小麦)	豆腐とオクラのおかか和え (小麦)
生姜の佃煮 (小麦)	きゅうりの佃煮 (小麦)	茄子のトマトドレッシング和え (小麦)	お漬物	鮭フレーク
		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 319 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 17.9 g 炭水化物 26.3 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 284 kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 15.7 g 炭水化物 26.7 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 325 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 15.6 g 炭水化物 39.8 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 310 kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 17.2 g 炭水化物 30.3 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 296 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 13.0 g 炭水化物 30.9 g 食塩相当量 2.4 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

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。

１２月７日(月)	１２月８日(火)	１２月９日(水)	１２月１０日(木)	１２月１１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◆
ブリには、血管の健康を保ち、動脈硬化を予防するＥＰＡやＤＨＡ、カルシウムの吸収を助けるビタミンＤが豊富に含まれています。	チキンプルコギ大根は、冬に向けて甘みの増す大根を、食欲そそる韓国風の甘辛い味付けに仕上げました。	カレー南蛮漬けは、カレー風味にすることで、酸味が苦手な方でも食べやすいメニューとなっております。	塩麹は水と米麹、塩から作られます。免疫力アップと疲労回復に効果抜群です。	カツオカツは、サクサクの衣の中にカツオの旨味が凝縮されており、食べごたえ満点です。
ブリの煮付け （乳成分、小麦） 豚肉のとろみ炒め 白菜の甘酢和え （小麦） 煮豆 オクラの中華サラダ （小麦） なすのごま味噌がけ （小麦）	チキンプルコギ大根 （卵、乳成分、小麦） サバのゴマゴマ焼 （乳成分、小麦） ひじきのしそ和え （卵、小麦） 野菜コロッケ （乳成分、小麦） 金平れんこん （小麦）	サワラのみりん焼 （卵、乳成分、小麦） 肉団子の カレー南蛮漬け （卵、乳成分、小麦） 大学いも （小麦） 漬物 ブロッコリーの じゃこ炒め （小麦） 白菜のおかか和え （卵、小麦）	豚肉の スタミナ塩麹炒め （小麦） アジの山賊焼 （卵、乳成分、小麦） キャベツの マヨポンサラダ （卵、小麦） しんじょう天の かにあん （卵、乳成分、小麦、かに） かぶの煮物 （小麦）	カツオカツ （卵、乳成分、小麦、かに） 鶏肉と豆腐の煮物 （卵、乳成分、小麦） チンゲン菜のソテー （小麦） かぼちゃの レモンマリネ わかめと竹輪の煮物 （卵、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 549 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 37.6 g 炭水化物 34.8 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 588 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 32.9 g 炭水化物 45.8 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 508 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 23.7 g 炭水化物 54.0 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 624 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 44.4 g 炭水化物 36.1 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 529 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 26.2 g 炭水化物 52.5 g 食塩相当量 3.9 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。

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。

１２月７日(月)	１２月８日(火)	１２月９日(水)	１２月１０日(木)	１２月１１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◆
ブリには、血管の健康を保ち、動脈硬化を予防するＥＰＡやＤＨＡ、カルシウムの吸収を助けるビタミンＤが豊富に含まれています。	チキンプルコギ大根は、冬に向けて甘みの増す大根を、食欲そそる韓国風の甘辛い味付けに仕上げました。	カレー南蛮漬けは、カレー風味にすることで、酸味が苦手な方でも食べやすいメニューとなっております。	塩麹は水と米麹、塩から作られます。免疫力アップと疲労回復に効果抜群です。	カツオカツは、サクサクの衣の中にカツオの旨味が凝縮されており、食べごたえ満点です。
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
ブリの煮付け （乳成分、小麦）	チキンプルコギ大根 （卵、乳成分、小麦）	肉団子の カレー南蛮漬け （卵、乳成分、小麦）	豚肉の スタミナ塩麹炒め （小麦）	カツオカツ （卵、乳成分、小麦、かに）
白菜の甘酢和え （小麦）	パイン缶	大学いも （小麦）	煮豆	かぼちゃの レモンマリネ
オクラの中華サラダ （小麦）	野菜コロッケ （乳成分、小麦）	白菜のおかか和え （卵、小麦）	しんじょう天の かにあん （卵、乳成分、小麦、かに）	わかめと竹輪の煮物 （卵、乳成分、小麦）
なすのごま味噌がけ （小麦）	ひじきのしそ和え （卵、小麦）	ブロッコリーの じゃこ炒め （小麦）	キャベツの マヨポンサラダ （卵、小麦）	チンゲン菜のソテー （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 509 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 17.9 g 炭水化物 71.9 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 535 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 16.5 g 炭水化物 79.7 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 595 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 19.0 g 炭水化物 90.8 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 621 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 28.4 g 炭水化物 79.2 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 523 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 15.3 g 炭水化物 84.8 g 食塩相当量 1.6 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。