

	食べごたえ4品コース 〔返却不要容器〕				おかず4品コース				やわらかコース 〔返却不要容器〕				カロリーサポートコース 〔返却不要容器〕			
	献立名				献立名				献立名				献立名			
6月9日（月）	ハムカツ				タチウオの煮付け				牛すき焼き煮				豚肉のごまだれ			
	すり身天煮				白菜の塩だれ炒め				カニカマ玉子焼				白はんぺんフライ			
	いんげんと玉子の炒め物				かぼちゃの和風煮				黒豆				ウインナーと野菜のケチャップ炒め			
6月10日（火）	大根サラダ（中華風）				なます				卵の花				大根と白菜の柚子風味			
	アレルギー 卵・乳・小麦				アレルギー 小麦、卵、乳				アレルギー 小麦・卵				アレルギー 卵・小麦			
	熱量 414 kcal	たんぱく質 14.2 g	脂質 22.0 g	炭水化物 39.9 g	熱量 364 kcal	たんぱく質 14.0 g	脂質 21.5 g	炭水化物 25.5 g	熱量 265 kcal	たんぱく質 13.8 g	脂質 11.2 g	炭水化物 26.1 g	熱量 326 kcal	たんぱく質 13.8 g	脂質 23.3 g	炭水化物 15.2 g
6月11日（水）	海鮮うま煮豆腐				酢鶏				アジの塩焼				さばの塩焼き			
	肉しゅうまい				エビと玉子の炒め物				炊き合わせ【がんも・わかめ】				キャベツとあさりの炒め物			
	ブロッコリーとかにかまのスープ煮				こんにゃくのどて煮風				大根なます				人参とピーマンの甘辛炒め			
6月12日（木）	かぼちゃサラダ				ポテトサラダ				ほうれん草とじゃがいものソテー				ほうれん草となめこのおひたし			
	アレルギー 卵・小麦・えび・かに				アレルギー えび、小麦、卵、乳				アレルギー 小麦・卵・乳				アレルギー 小麦			
	熱量 418 kcal	たんぱく質 15.7 g	脂質 26.8 g	炭水化物 29.1 g	熱量 424 kcal	たんぱく質 13.5 g	脂質 26.7 g	炭水化物 32.5 g	熱量 198 kcal	たんぱく質 13.5 g	脂質 8.8 g	炭水化物 17.2 g	熱量 254 kcal	たんぱく質 14.0 g	脂質 17.6 g	炭水化物 12.4 g
6月13日（金）	豚肉と野菜の柚子味噌炒め				ちゃんぽん風炒め（あさり）				チキンステーキ				ハニーマスタードチキン			
	ごぼう天とつみれの煮物				肉団子の和風玉ねぎソース和え				小松菜とあげの玉子とじ				じゃがバター風コロッケ			
	ほうれん草となめこのおひたし				チャプチェ				ちくわのマヨ和え（青さ）				つきこんにゃくのたらこ煮			
6月14日（土）	ひじきとくわいのサラダ				きゅうりとわかめの酢の物				切干大根とツナのトマト炒め				ひじきとくわいのサラダ			
	アレルギー 卵・小麦				アレルギー 小麦、卵、乳				アレルギー 小麦・卵・乳・えび				アレルギー 卵・乳・小麦			
	熱量 359 kcal	たんぱく質 17.3 g	脂質 23.3 g	炭水化物 20.4 g	熱量 365 kcal	たんぱく質 11.1 g	脂質 25.2 g	炭水化物 20.9 g	熱量 256 kcal	たんぱく質 14.3 g	脂質 14.3 g	炭水化物 17.7 g	熱量 259 kcal	たんぱく質 11.9 g	脂質 14.6 g	炭水化物 19.9 g
6月15日（日）	鶏天のおかか葱ソース				牛肉と玉ねぎの甘辛炒め				イワシの生姜煮				かれいのレモンタルタルソース			
	牛肉のケチャップ炒め				カニ玉風オムレツ				大根のゆずあんかけ				鶏と野菜の中華炒め			
	しろ菜とツナの中華和え				卵の花とひじきの和え物				さつまいものさっぱりサラダ				れんこんの煮物			
6月16日（月）	大学芋				カリフラワーのシーザー和え				玉ねぎのおかか炒め				チンゲン菜の錦糸和え			
	アレルギー 卵・小麦				アレルギー かに、小麦、卵、乳				アレルギー 小麦・卵・かに				アレルギー 卵・乳・小麦			
	熱量 451 kcal	たんぱく質 15.9 g	脂質 25.7 g	炭水化物 39.0 g	熱量 328 kcal	たんぱく質 8.4 g	脂質 23.1 g	炭水化物 20.8 g	熱量 189 kcal	たんぱく質 10.8 g	脂質 7.7 g	炭水化物 18.7 g	熱量 312 kcal	たんぱく質 14.8 g	脂質 21.0 g	炭水化物 16.0 g
6月17日（火）	あじの青しそ風味焼き				白身魚フライのレモンタルタル添え				豚の生姜焼				味噌ヒレカツ			
	すき焼き風コロッケ				鶏ミンチの豆乳みそ炒め				カレーコロッケ				絹ごし揚げ煮（お好み風）			
	もやしとにらのマヨ炒め				ごぼうとちくわのおかか煮				オクラといんげんの梅和え				ゴーヤの塩炒め			
6月18日（水）	きゅうりとわかめの酢の物				きゅうりと大根のしそ和え				ひじき煮				きゅうりとわかめの酢の物			
	アレルギー 卵・乳・小麦				アレルギー 小麦、卵、乳				アレルギー 小麦・卵・乳				アレルギー 卵・小麦・えび			
	熱量 442 kcal	たんぱく質 20.9 g	脂質 24.2 g	炭水化物 35.1 g	熱量 394 kcal	たんぱく質 14.1 g	脂質 22.2 g	炭水化物 34.9 g	熱量 313 kcal	たんぱく質 11.4 g	脂質 17.3 g	炭水化物 27.6 g	熱量 301 kcal	たんぱく質 11.5 g	脂質 17.1 g	炭水化物 25.3 g
6月19日（木）	通平均				通平均				通平均				通平均			
	熱量 417 kcal	たんぱく質 3.0 g	脂質 3.0 g	炭水化物 3.0 g	熱量 375 kcal	たんぱく質 2.5 g	脂質 2.5 g	炭水化物 2.5 g	熱量 244 kcal	たんぱく質 2.3 g	脂質 2.3 g	炭水化物 2.3 g	熱量 290 kcal	たんぱく質 1.7 g	脂質 1.7 g	炭水化物 1.7 g

冷凍おかず	6月13日（金）				
	冷凍おかず 2 種		冷凍おかず 3 種		
	献立①	献立②	献立①	献立②	献立③
	鮭の漬け焼き ナムル風	カレイの 山菜あん	あじと彩り野菜のエスカベッシュ風	さばの幽庵焼きのご添え	さわらの塩こうじ漬け焼き
	牛肉とごぼうの玉子とじ	豚焼肉	鶏肉のはちみつ味噌漬け	グリルチキンのごま葱酢ソース	鶏肉の酢豚風
	さつまいものグラタン	がんもと椎茸の煮物	もちふの和風あんかけ	かぼちゃの煮物	ジャーマンポテト
	高野豆腐の田楽	小松菜のおひたし	ほうれん草と筍の煮びたし	高野豆腐のひすいあんかけ	キャベツとコーンの炒め物
	カリフラワーのマスタード和え	れんこんと竹輪のきんぴら	青のりポテト	切干大根の煮物	もちふの玉子とじ
	ひじきの煮物	春雨の中華和え	彩り玉子炒め	いんげんのごま和え	おくらのごま和え
	熱量 388kcal	364kcal	420kcal	375kcal	365kcal
	塩分 2.8 g	2.6 g	2.0 g	2.8 g	2.1 g
	アレルギー 小麦、卵、乳	小麦、卵	小麦、卵、乳	小麦、乳	小麦、卵、乳

冷凍お手軽	6月13日（金）	
	献立①	献立②
	えびとあさりのちらし寿司	5種具材の彩りキンパ
	熱量 396kcal	525kcal
	塩分 3.1 g	3.3 g
	アレルギー えび、小麦、卵	小麦、卵

麺コース	6月10日（火）	6月12日（木）
	だし香る！温玉ぶっかけうどん	コク旨ごまだれ！6種具材の彩り冷やし中華
	アレルギー 小麦、卵	えび・かに・小麦・卵

パンセット	6月13日（金）	
	パンセット2 （小倉小町1 メロンパン1 デニッシュミルク1 毎日クロワッサン2）	
	アレルギー 小麦、卵、乳	

朝食パン	6/13（金）	
	黒糖クロワッサン 8個	
	アレルギー 小麦、卵、乳	

サンドイッチ/5日コースは（月～金） 3日コースは（月、水、金） 2日コースは（火、木）にお届けします

イサッチド	6月9日（月）	6月10日（火）	6月11日（水）	6月12日（木）	6月13日（金）
	ジューシーハムサンド	バラエティBOXサンド	たっぷりハムとたまごのサンド	ふんわりタマゴ明太子サンド	照焼チキンとたまごのサンド
	アレルギー 小麦、卵、乳	小麦、卵、乳	小麦、卵、乳	小麦、卵、乳	小麦、卵、乳



0120-114-284

携帯ナビダイヤル
（有料）0570-001-911
▼携帯電話は無料通話の範囲内で無料でかけられます
（有料）072-856-7652

電話受付時間 月～金 9：00～20：00 土 9:00～17：00

	おかず6品コース				お弁当コース				あじわいコース 〔返却不要容器〕				ときめき御膳			
	献立名				献立名				献立名				献立名			
6月9日（月）	豆腐ハンバーグ 豚肉とコーンの味噌バター炒め 人参とベーコンの洋風炒め 小松菜の玉子とじ イタリアン野菜のピクルス 黒豆				豆腐ハンバーグ 人参とベーコンの洋風炒め 小松菜の玉子とじ イタリアン野菜のピクルス 黒豆 ごはん				豚しゃぶ アサリとチンゲン菜の炒め物 春雨と野菜の炒め物 さつまいもの白和え 椎茸のレモンソテー				ハンバーグ トマトソース オムレツのアサリあんかけ こんにゃくと野菜の煮物 オクラとカニカマの梅おかか和え ナスの生姜醤油和え きのこ金平 白菜のわさびチーズマヨネーズ さつまいもの旨煮			
	アレルギー 卵・乳・小麦				アレルギー 卵・乳・小麦				アレルギー 小麦・卵				アレルギー かに、小麦、卵、乳			
	熱量 403 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 22.4 g 炭水化物 31.7 g 塩分 3.1 g				熱量 484 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 13.6 g 炭水化物 74.3 g 塩分 2.0 g				熱量 412 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 30.3 g 炭水化物 19.2 g 塩分 2.4 g				熱量 455 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 23.3 g 炭水化物 41.7 g 塩分 3.9 g			
6月10日（火）	鶏肉の香草焼き ブロッコリーとエビの炒め物 ほうれん草としめじのおひたし 糸こんにゃくのたらこ炒め ポテトサラダ いんげんのおかか和え				鶏肉の香草焼き ほうれん草としめじのおひたし 糸こんにゃくのたらこ炒め ポテトサラダ いんげんのおかか和え ピラフ				ホタテとキャベツの中華炒め ぎょうざ・ウインナー 手作りポテトサラダ 大根の梅酢漬 ひじき煮				エビのマヨネーズソース添え 豚皿風 細切昆布煮 もやしの梅おかか和え コーンポテトサラダ いんげんの旨煮 卵の花とひじきの和え物 ごぼうのナムル			
	アレルギー 卵・乳・小麦・えび				アレルギー 卵・乳・小麦				アレルギー 小麦・卵・乳				アレルギー えび、小麦、卵、乳			
	熱量 320 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 20.7 g 炭水化物 15.9 g 塩分 2.5 g				熱量 446 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 15.9 g 炭水化物 60.8 g 塩分 2.6 g				熱量 286 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 15.1 g 炭水化物 25.7 g 塩分 3.0 g				熱量 463 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 26.9 g 炭水化物 37.4 g 塩分 2.6 g			
6月11日（水）	ぶりフライ 牛肉と野菜の炒め物 ピーマンとしらすの煮物 ウインナーと野菜のケチャップ炒め きゅうりと蒸し鶏のサラダ 桜大根漬け				ぶりフライ ピーマンとしらすの煮物 ウインナーと野菜のケチャップ炒め きゅうりと蒸し鶏のサラダ 桜大根漬け ごはん				肉じゃが サーモンマヨフライ ちくわといんげんの玉子とじ うずら豆 ほうれん草のお浸し				鶏のハニーマスタード エビのニラ玉炒め 小松菜と人参の煮浸し 炊き合わせ(がんも・大根) オクラのなめたけ和え キャベツの梅マヨネーズ和え 人参ときこの塩だれ炒め ピーマンのおろし和え			
	アレルギー 小麦				アレルギー 小麦				アレルギー 小麦・卵・乳				アレルギー えび、小麦、卵、乳			
	熱量 393 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 26.0 g 炭水化物 24.8 g 塩分 2.8 g				熱量 548 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 20.3 g 炭水化物 73.5 g 塩分 2.2 g				熱量 455 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 24.6 g 炭水化物 41.9 g 塩分 2.5 g				熱量 524 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 40.6 g 炭水化物 14.5 g 塩分 3.2 g			
6月12日（木）	豚肉と春雨の担々風 まぐろメンチカツ れんこん金平 しんじょうの煮物 枝豆とチーズの和え物 きゅうり漬け				豚肉と春雨の担々風 れんこん金平 しんじょうの煮物 枝豆とチーズの和え物 きゅうり漬け ごはん				サバの塩焼 蒸し鶏のレモンドレッシング和え 炊き合わせ【がんも・わかめ】 かぼちゃとハムのシーザードレッシング和え 白菜煮				ブリの煮付け 鶏ミンチの豆乳みそ炒め たらこスパゲティ 糸こんにゃくのおかか炒め 高野豆腐の煮物 雷こんにゃく ひじきの和え物 きゅうりとハムの中華サラダ			
	アレルギー 卵・乳・小麦				アレルギー 卵・乳・小麦				アレルギー 小麦・卵・乳				アレルギー 小麦、卵、乳			
	熱量 397 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 24.0 g 炭水化物 29.1 g 塩分 2.5 g				熱量 478 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 15.0 g 炭水化物 69.3 g 塩分 1.7 g				熱量 335 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 22.5 g 炭水化物 18.7 g 塩分 2.5 g				熱量 479 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 31.1 g 炭水化物 23.0 g 塩分 2.9 g			
6月13日（金）	たらの甘酢あんかけ 鶏肉の八幡巻き チンゲン菜とかにかまのおひたし 里芋の青さ風味 大根サラダ(中華風) 高菜玉子				たらの甘酢あんかけ チンゲン菜とかにかまのおひたし 里芋の青さ風味 大根サラダ(中華風) 高菜玉子 ごはん				油淋鶏(ユーリンチー) 玉子の中華風カニカマあんかけ 大根とあげの煮物 チンゲン菜の和え物 卵の花				豚のオイスターソース炒め コーンコロッケ れんこんのごま煮 いんげんの白和え バジルポテトサラダ ふきと大根の味噌がけ エリンギともやしのバター醤油風味炒め 小松菜と人参の煮浸し			
	アレルギー 卵・小麦・かに				アレルギー 卵・小麦・かに				アレルギー 小麦・卵・かに				アレルギー 小麦、卵、乳			
	熱量 361 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 14.8 g 炭水化物 35.7 g 塩分 2.7 g				熱量 482 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 11.2 g 炭水化物 73.3 g 塩分 1.8 g				熱量 365 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 20.0 g 炭水化物 27.2 g 塩分 3.3 g				熱量 474 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 25.1 g 炭水化物 43.9 g 塩分 3.8 g			
週平均	熱量 375 kcal 塩分 2.7 g				熱量 488 kcal 塩分 2.1 g				熱量 371 kcal 塩分 2.7 g				熱量 477 kcal 塩分 3.5 g			

組合員様へのおしらせ

・前回の献立表より、組合員様のご意見をもとに、
栄養成分値（たんぱく質・脂質・炭水化物）の
追加表示を行っています。

・あじわいコースの増設に伴い、献立表をリニューアル
いたしました。
皆さまにとって使いやすくなるよう努めてまいります、
見慣れるまで少々ご不便をおかけすることもあるかと
存じます。何卒ご理解を賜りますよう、
お願い申し上げます。

・6月2日より「あじわいコース」が始まりました。
ご利用いただいた皆さま、よろしければ、
下記のアンケートでご感想をお聞かせください。



■お声を聞かせてください。 ご記入後、配達員に直接お渡し頂くか、
保冷箱の中に入れてご提出下さい

- 【1】ご利用のコースを教えてください
- ☐ お弁当コース ☐ おかず6品 ☐ おかず4品
☐ 食べごたえ4品 ☐ ときめき御膳 ☐ カロリーサポート
☐ やわらか ☐ あじわい

【2】今週おいしかった献立を教えてください

【3】今週おいしくなかった献立を教えてください

【4】今後入っていたらうれしい献立を教えてください

ご意見・ご要望欄（その他何でもご自由にご記入下さい）

組合員コード	
お名前	