

	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30日（月）	あじの山椒焼き				牛肉の柳川風				アジの煮つけ				あじのメンチカツ			
	鶏と野菜の味噌炒め				かに風味シューマイ				白菜とあげの煮物				焼き餃子（ニンニク抜き）			
	チンゲン菜の錦糸和え				糸こんにゃくとさつまあげの甘辛炒め				焼売				いんげんと玉子の炒め物			
7月1日（火）	キャベツのごまマヨ和え				切干大根と昆布の酢の物				ちくわのきんぴら				キャベツのごまマヨ和え			
	アレルギー 卵・小麦				アレルギー えび、かに、小麦、卵、乳				アレルギー 小麦・卵				アレルギー 卵・小麦			
	熱量 357 kcal	たんぱく質 25.8 g	脂質 18.6 g		熱量 400 kcal	たんぱく質 7.8 g	脂質 23.3 g		熱量 194 kcal	たんぱく質 18.6 g	脂質 5.8 g		熱量 296 kcal	たんぱく質 8.7 g	脂質 19.0 g	
7月2日（水）	4種野菜のビビンバ風				夏野菜カレー				マーボー豆腐				豚肉とゴーヤの炒め物			
	サーモンマヨフライ				タコの酢味噌風				玉子の中華風カニカマあんかけ				ブロッコリーとエビの炒め物			
	ナスの生姜だれ				洋風おから				じゃがいものサラダ				東村山黒焼きそば			
7月3日（木）	きゅうりとツナの酢の物				白菜のわさびチーズマヨネーズ				お麩と小松菜のあっさり煮				きゅうりとツナの酢の物			
	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・かに				アレルギー 卵・乳・小麦・えび			
	熱量 451 kcal	たんぱく質 17.1 g	脂質 31.4 g		熱量 316 kcal	たんぱく質 12.8 g	脂質 18.8 g		熱量 244 kcal	たんぱく質 10.0 g	脂質 13.6 g		熱量 238 kcal	たんぱく質 12.6 g	脂質 12.5 g	
7月4日（金）	チキン南蛮				エビのチリソース添え				天ぷら（エビ・カニカマ磯辺・かぼちゃ）				豆腐しんじょう天とかにかま天			
	冬瓜のひすい煮				豚のマーレードソース				炊き合わせ【高野豆腐・わかめ】				牛肉入りチャプチェ風炒め			
	小松菜と油揚げの煮物				切干大根とひじきの煮物				大根なます				ほうれん草ベーコン炒め			
7月5日（土）	もやしとピーマンのさっぱり和え				オクラの梅和え				白菜とえのきの煮物				くわいのおかか和え			
	アレルギー 卵・小麦・かに				アレルギー えび、かに、小麦、卵、乳				アレルギー 小麦・卵・えび・かに				アレルギー 卵・乳・小麦・かに			
	熱量 475 kcal	たんぱく質 21.2 g	脂質 31.1 g		熱量 375 kcal	たんぱく質 10.2 g	脂質 19.4 g		熱量 242 kcal	たんぱく質 12.3 g	脂質 11.4 g		熱量 313 kcal	たんぱく質 8.0 g	脂質 20.3 g	
7月6日（日）	豆腐ハンバーグ照り焼きソース				マスの煮付け				豚肉と小松菜の煮物				チキンのトマトクリームソース			
	春巻き				オムレツのミートソース				ちくわといんげんの玉子とじ				たこ団子の煮物			
	ほうれん草ベーコン炒め				キャベツとコーンの豆乳炒め				黒豆				ひじき煮			
7月7日（月）	千切りポテトサラダ				枝豆ポテトサラダ				切干大根とツナのトマト炒め				千切りポテトサラダ			
	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・乳・小麦			
	熱量 432 kcal	たんぱく質 11.6 g	脂質 24.8 g		熱量 371 kcal	たんぱく質 17.5 g	脂質 25.5 g		熱量 219 kcal	たんぱく質 14.1 g	脂質 12.6 g		熱量 296 kcal	たんぱく質 17.0 g	脂質 17.1 g	
7月8日（火）	エビのチリ玉子ソース				豚しゃぶ（ごまだれ）				アカウオのクリーミーソース				白身魚のパン粉焼き			
	豚肉の中華野菜炒め				エビとニラの中華炒め				野菜のコンソメ煮				豚肉とれんこんの炒め物			
	いんげんとしらすの炒め煮				和風スパゲティ				チンゲン菜の生姜浸し				小松菜と舞茸の煮びたし			
7月9日（水）	細切りごぼうサラダ				ズッキーニとハムの中華和え				ひじきとミンチの炒め物				かぼちゃと枝豆のサラダ			
	アレルギー 卵・乳・小麦・えび				アレルギー えび、小麦、卵、乳、落花生				アレルギー 小麦・卵・乳				アレルギー 卵・乳・小麦			
	熱量 363 kcal	たんぱく質 12.8 g	脂質 19.0 g		熱量 348 kcal	たんぱく質 12.8 g	脂質 25.7 g		熱量 200 kcal	たんぱく質 13.2 g	脂質 8.8 g		熱量 293 kcal	たんぱく質 16.4 g	脂質 18.3 g	
7月10日（木）	通平均				通平均				通平均				通平均			
	熱量 416 kcal	たんぱく質 2.9 g	脂質 2.9 g		熱量 362 kcal	たんぱく質 2.3 g	脂質 2.3 g		熱量 220 kcal	たんぱく質 1.7 g	脂質 1.7 g		熱量 287 kcal	たんぱく質 1.8 g	脂質 1.8 g	

冷凍おかず

7月4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
ぶりのおろしソースがけ	赤魚のみりん焼き	めばるの揚げたし	カレイのゆず胡椒ソース	あじのトマトマリネ
豚肉とごぼうの美山椒炒め	鶏肉の中華あんかけ	ハンバーグデミグラスソース	豚ヒレかつの玉子とじ風	鶏肉の香草焼き
高野豆腐の煮物	ほうれん草とカニカマのおひたし	豆腐とツナのチャンプル	高野豆腐と野菜の煮物	かぼちゃと椎茸の含め煮
じゃがいものツナ煮	なすの煮物	さつまいもとさつま揚げの煮物	じゃがいものおかか和え	ほうれん草のオイスターソース炒め
茄子の味噌煮込み	炒り豆腐	小松菜のソテー	キャベツとベーコンの炒め物	カリフラワーのサラダ
おくらのおひたし	ピーマンの味噌炒め	切干大根の煮物	ひじきの煮物	れんこんのごま和え
熱量	431kcal	379kcal	330kcal	317kcal
塩分	2.6 g	2.2 g	2.2 g	2.8 g
アレルギー	小麦	えび、かに、小麦、卵、乳	小麦、乳	小麦、卵、乳

冷凍お手軽

7月4日(金)	
献立①	献立②
照り焼き親子丼	焼穴子のちらし寿司
熱量	595kcal
塩分	3.0 g
アレルギー	小麦、卵、乳

パンセッといろいろ

7月4日(金)	
パンセット1 小倉小町 1/いちご小町1/デニッシュバター1/毎日クロワッサン1/黒糖クロワッサン1)	
アレルギー	小麦、卵、乳

朝食パンセッ

7/4(金)	
毎日クロワッサン 8個	
アレルギー	小麦、卵、乳

サンドイッチ/5日コース

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)
バラエティBOXサンド	ジュシーハムサンド	ふんわりタマゴ明太子サンド	たっぷりハムとたまごのサンド	ミックスサンド
アレルギー	小麦、卵、乳	小麦、卵、乳	小麦、卵、乳	小麦、卵、乳

フリーコール

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30日（月）	牛肉とエリンギの炒め物 エビナゲット ポテトのオーロラソース和え ブロッコリーのごま和え 人参サラダ 大根の赤しそ和え				牛肉とエリンギの炒め物 ポテトのオーロラソース和え ブロッコリーのごま和え 人参サラダ 大根の赤しそ和え ごはん				シイラのバジル焼(バジルマヨソースがけ) ミンチカツ お麩の玉子とじ キャロットラペ ほうれん草とじゃがいものソテー				天ぷら(エビ・カニカマ・かぼちゃ・オクラ) 鶏のレモンソースがけ 山菜ごぼう ツナとみずくわいのハニーマスタード炒め 明太マカロニサラダ 野菜のナムル 里芋のそぼろあんかけ 紫キャベツとひじきのサラダ			
	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 349 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 19.9 g 炭水化物 31.0 g 塩分 2.6 g				熱量 472 kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 14.1 g 炭水化物 73.6 g 塩分 1.8 g				熱量 360 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 21.8 g 炭水化物 22.8 g 塩分 2.3 g				熱量 554 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 35.7 g 炭水化物 38.8 g 塩分 4.0 g			
7月1日（火）	マスのみりん風味焼き 牛肉とメンマの煮物 チンゲン菜とあさりの炒め物 くわいのたらこバター醤油炒め 魚肉ソーセージのサラダ 高菜漬け				マスのみりん風味焼き チンゲン菜とあさりの炒め物 くわいのたらこバター醤油炒め 魚肉ソーセージのサラダ 高菜漬け 赤飯				ナスと豚肉のカレー アサリとキャベツの生姜煮 大根の塩煮 そら豆のみそマヨサラダ ちくわのきんぴら				豚しゃぶ(ごまだれ) タコの酢味噌風 炊き合わせ(がんも・人参・ふき) 小松菜と玉ねぎのポン酢和え ナスの中華風揚げ浸し ピーマンとぶなしめじの甘辛みそ炒め キャベツのごまマヨネーズ和え きんぴらこんにやく			
	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・落花生			
	熱量 320 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 17.5 g 炭水化物 19.8 g 塩分 2.5 g				熱量 451 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 10.7 g 炭水化物 66.5 g 塩分 2.5 g				熱量 274 kcal たんぱく質 10.6 g 脂質 17.5 g 炭水化物 18.7 g 塩分 2.6 g				熱量 440 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 26.9 g 炭水化物 23.9 g 塩分 2.3 g			
7月2日（水）	豚焼肉 絹ごし揚げ煮(お好み風) ピーマンと蒸し鶏の和え物 ナスの肉味噌だれ いんげんのおかかマヨ和え わかめとしらすの和え物				豚焼肉 ピーマンと蒸し鶏の和え物 ナスの肉味噌だれ いんげんのおかかマヨ和え わかめとしらすの和え物 ごはん				煮サバ 蒸し鶏とごぼうのサラダ 白菜とあげの煮物 うぐいす豆 ひじきとミンチの炒め物				サワラの煮付け 春巻き ちくわとキャベツの甘辛炒め 椎茸の旨煮 カニカマポテトサラダ 大根とじゃこのサラダ エリンギと玉ねぎの甘辛炒め オクラとなめ茸の和え物			
	アレルギー 卵・小麦・えび				アレルギー 卵・小麦				アレルギー 小麦・卵				アレルギー かに・小麦・卵・乳			
	熱量 371 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 25.0 g 炭水化物 17.5 g 塩分 2.4 g				熱量 507 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 18.5 g 炭水化物 66.6 g 塩分 1.6 g				熱量 366 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 21.2 g 炭水化物 27.3 g 塩分 2.5 g				熱量 461 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 24.2 g 炭水化物 40.3 g 塩分 3.3 g			
7月3日（木）	ミックスフライ 豚肉のケチャップ炒め 糸昆布の煮物 ほうれん草ともやしの和え物 紫キャベツと玉葱のピクルス しば漬け				ミックスフライ 糸昆布の煮物 ほうれん草ともやしの和え物 紫キャベツと玉葱のピクルス しば漬け ごはん				豆腐ハンバーグ(おろしソース) エビと野菜の塩炒め 春雨の中華風酢の物 彩りマカロニ こんにやくのみそ炒め				牛皿風 カニ風味しゅうまい 春雨の炒め物 ナスの青じそ和え 人参とさつまいもの煮物 いんげんと塩昆布の和え物 枝豆と玉ねぎのチーズサラダ ほうれん草と鮭のバター風味炒め			
	アレルギー 卵・乳・小麦・えび・かに				アレルギー 卵・小麦・えび				アレルギー 小麦・卵・乳・えび				アレルギー えび・かに・小麦・卵・乳			
	熱量 432 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 25.5 g 炭水化物 32.0 g 塩分 3.3 g				熱量 450 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 10.9 g 炭水化物 72.4 g 塩分 2.2 g				熱量 281 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 10.9 g 炭水化物 35.7 g 塩分 3.2 g				熱量 486 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 28.0 g 炭水化物 41.5 g 塩分 2.3 g			
7月4日（金）	鶏の生姜焼き かぼちゃコロツケ れんこん金平 マカロニのミートソース和え カリフラワーと玉子のサラダ 茶福豆				鶏の生姜焼き れんこん金平 マカロニのミートソース和え カリフラワーと玉子のサラダ 茶福豆 ごはん				エビマヨ 鶏団子の甘酢あんかけ キャベツときくらげの玉子炒め 大根の梅酢漬 わかめと椎茸の佃煮				海鮮と野菜の卵とじ(アサリ) 麻婆豆腐 ポテトバジル和え 大根の煮物 ひじきのごま炒め 小松菜とベーコンのシーザー和え チンジャオこんにやく きゅうりとキャベツの酢の物			
	アレルギー 卵・乳・小麦				アレルギー 卵・小麦				アレルギー 小麦・卵・乳・えび				アレルギー かに・小麦・卵・乳			
	熱量 416 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 22.8 g 炭水化物 35.7 g 塩分 2.0 g				熱量 505 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 14.9 g 炭水化物 74.9 g 塩分 1.4 g				熱量 457 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 28.8 g 炭水化物 33.8 g 塩分 3.8 g				熱量 502 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 33.8 g 炭水化物 28.8 g 塩分 4.1 g			
週平均	熱量 378 kcal 塩分 2.6 g				熱量 477 kcal 塩分 1.9 g				熱量 348 kcal 塩分 2.9 g				熱量 489 kcal 塩分 3.2 g			

組合員様へのおしらせ

【土用丑の注文承っております】

注文受付は7月3日（木）20：00までです。

ご予約はお早めに、お電話または、お申し込

み用紙で承っております。

パンフレットがお手元にない方は、

ぜひご連絡ください。





お盆休みのおしらせ

2025年8月11日（月）は配達をお休みさせて

いただきます。8月12日（火）から15日（金）までの

期間は通常通り配達を行います。



■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

【生協記入欄】

受付日：

No.：

20250630-0704