

	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			
7月7日（月）	海鮮炒め				ブリの照り焼き				ハンバーグ(おろしポン酢)				牛肉とブロッコリーの炒め物			
	たらふライ				お芋のカレーそばろ				大根のゆずあんかけ				野菜コロッケ			
	星型しんじょう				きんぴらこんにゃく				かぼちゃサラダ				星型しんじょう			
	卵の花サラダ				カリフラワーの塩昆布和え				玉ねぎとひじきの炒め物				もやしとピーマンのさっぱり和え			
7月8日（火）	チーズタッカルビ				牛肉とコーンの醤油だれがけ				カレイの煮つけ				さわらのみぞれあん			
	水餃子				豆腐とカニカマの玉子とじ				手作りポテトサラダ				肉団子のケチャップ和え			
	ひじき煮				大根の照り焼き風煮				うずら豆				根菜の甘酢炒め			
	大根なます				春雨の梅和え				あげと昆布の煮物				糸昆布のサラダ			
7月9日（水）	かれいのオニオンソース				サバの味噌煮				豚肉と大根の炒め煮				鶏肉のアップルトマトソース			
	豚肉と野菜のさっぱり炒め				鶏ひき肉とチンゲン菜の炒め物				炒り豆腐				シイラの青さフリッター			
	糸昆布の煮物				ひじきのごま炒め				えのきとわかめの中華風酢の物				しろ菜の煮びたし			
	魚肉ソーセージのサラダ				白菜人参サラダ				大豆のそばろ煮				魚肉ソーセージのサラダ			
7月10日（木）	ナスと筍入りマーボー豆腐				チキン南蛮				タラの揚げ出し				豆腐ハンバーグ			
	たこ団子の煮物				大根の鮭玉子あんかけ				春雨と高菜の炒め物				豚肉のごま山椒炒め			
	きくらげと人参の炒り玉子				小松菜と人参のお浸し				彩りマカロニ				スクランブルエッグ			
	ポテトサラダ				コーンポテトサラダ				チンゲン菜のお浸し				ポテトサラダ			
7月11日（金）	ブルコギ風牛肉の炒め物				アジの塩麴焼き				バターチキンカレー				豚肉とキャベツの甘味噌炒め			
	かぼちゃコロッケ				ジャージャー麺風				炊き合わせ【厚揚げ・わかめ】				とうもろこしの香ばし揚げ			
	小松菜とかにかまの煮物				厚揚げのチリソース				玉ねぎとツナのレモン風味マリネ				チンゲン菜とあさりの炒め物			
	豆サラダ				オクラとカニカマの酢の物				ほうれん草の玉子とじ				カリフラワーのマリネ			
週平均	アレルギー 卵・乳・小麦・かに				アレルギー かに、小麦、卵、乳				アレルギー 小麦・卵・乳				アレルギー 卵・乳・小麦			
	熱量 476 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 28.4 g				熱量 334 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 22.0 g				熱量 271 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 17.4 g				熱量 245 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 13.7 g			
	炭水化物 42.9 g 塩分 2.3 g				炭水化物 17.5 g 塩分 3.1 g				炭水化物 15.5 g 塩分 2.1 g				炭水化物 18.0 g 塩分 1.4 g			
	熱量 418 kcal 塩分 2.4 g				熱量 366 kcal 塩分 2.6 g				熱量 249 kcal 塩分 2.1 g				熱量 295 kcal 塩分 1.6 g			

冷凍おかず

7月11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
さばの煮付け	さわらの香醋ソース	鮭のみそ漬け焼き	たら中華ねぎごまだれ	あじと彩り野菜のエスカベッシュ風
ごぼう入り肉豆腐	豚肉の甘酒みそ炒め	鶏肉のおろしソースがけ	豚すき焼き	鶏肉のはちみつ味噌漬け
じゃがいものカレーコンソメ炒め	大根の土佐煮	キャベツのさっと煮	大根の鶏そばろあんかけ	もちふの和風あんかけ
ブロッコリーのジュレサラダ	高野豆腐のかに風味あんかけ	きんぴらごぼう	おくらのおかか和え	ほうれん草と筍の煮びたし
小松菜と切干大根のごましょうゆ	さつまいもと昆布の煮物	ロマネスコカリフラワーのごま和え	れんこんのごま和え	青のりポテト
茎わかめの当座煮	ほうれん草のバターソテー	春雨の炒め物	小松菜のおひたし	彩り玉子炒め
熱量	311kcal	346kcal	384kcal	420kcal
塩分	2.8 g	2.5 g	2.2 g	2.0 g
アレルギー	小麦	かに、小麦、卵、乳	小麦、乳	小麦、乳

冷凍お手軽

7月11日(金)	
献立①	献立②
5種の天重	えびとあさりのちらし寿司
熱量	653kcal
塩分	1.3 g
アレルギー	えび、小麦、卵、乳

麺コース

7月8日(火)	7月10日(木)
コク旨ごまだれ！6種具材の彩り冷やし中華	だし香る！温玉ぶっかけ蕎麦
アレルギー	えび・かに・小麦・卵

パンセッといろいろ

7月11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

7/11(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

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)
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

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
7月7日(月)	たらのおかか葱ソース 鶏とごぼうの炒め物 白菜と昆布の煮物 星型しんじょう 豆サラダ 桜大根漬け	たらのおかか葱ソース 白菜と昆布の煮物 星型しんじょう 豆サラダ 桜大根漬け ごはん	鶏のマスタードマヨソースがけ エビとキャベツの中華炒め 小松菜とあげの玉子とじ うずら豆 のり塩ポテト	チキンカツのタルタルソース 野菜しんじょう ひじき煮 椎茸とふきの煮物 人参ともやしの炒め物 カリフラワーの和風マリネ いんげんのマヨネーズサラダ はちみつレモンゼリー
	アレルギー 卵・小麦	アレルギー 卵・小麦	アレルギー 小麦・卵・えび	アレルギー 小麦、卵、乳
	熱量 335 kcal たんぱく 23.5 g 脂質 14.6 g 炭水化 27.3 g 塩分 2.8 g	熱量 409 kcal たんぱく 19.7 g 脂質 6.6 g 炭水化 65.1 g 塩分 2.1 g	熱量 468 kcal たんぱく 21.9 g 脂質 27.5 g 炭水化 30.6 g 塩分 2.0 g	熱量 504 kcal たんぱく 16.5 g 脂質 32.1 g 炭水化 36.6 g 塩分 2.9 g
7月8日(火)	豚肉のごまだれ コーンバターフライ 高野豆腐の煮物 糸こんにゃくとそぼろの煮物 玉葱とあさりのわさび醤油和え きゅうり漬け	豚肉のごまだれ 高野豆腐の煮物 糸こんにゃくとそぼろの煮物 玉葱とあさりのわさび醤油和え きゅうり漬け ごはん	白身魚(ホキ)の照り焼 バンバンジー風和え物 炊き合わせ【高野豆腐・わかめ】 枝豆とコーンの白和え さつまいものマッシュポテト風	ブリの照り焼き 蒸し鶏の梅じそソースがけ もやしと小松菜のキムチ風味炒め ごぼうのごま和え 冬瓜のそぼろあんかけ パンプキンサラダ わかめの煮物 みずくわいのわさびマヨネーズ和え
	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	アレルギー 小麦、卵、乳
	熱量 451 kcal たんぱく 22.0 g 脂質 29.4 g 炭水化 24.4 g 塩分 2.0 g	熱量 512 kcal たんぱく 20.4 g 脂質 18.3 g 炭水化 63.8 g 塩分 1.6 g	熱量 242 kcal たんぱく 19.6 g 脂質 7.2 g 炭水化 26.2 g 塩分 2.7 g	熱量 496 kcal たんぱく 20.5 g 脂質 33.6 g 炭水化 22.4 g 塩分 2.9 g
7月9日(水)	八宝菜 肉団子(チーズ風味ソース入り) ポテトと枝豆の明太マヨ和え かぼちゃの煮物 もやしときゅうりの中華和え 生姜昆布	八宝菜 ポテトと枝豆の明太マヨ和え かぼちゃの煮物 もやしときゅうりの中華和え 生姜昆布 ごはん	牛肉柳川風 笹かま・ウインナー 手作りポテトサラダ 大根なます 白菜とえのきの煮物	豚焼肉 もやしと玉子のアサリあんかけ ジャーマンポテト 大根とちくわの煮物 いんげんの梅マヨネーズ和え さんぴられんこん 厚あげの煮物 もずくときゅうりの酢の物
	アレルギー 卵・乳・小麦・えび	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 小麦、卵、乳
	熱量 339 kcal たんぱく 17.4 g 脂質 14.9 g 炭水化 33.9 g 塩分 3.6 g	熱量 444 kcal たんぱく 12.9 g 脂質 8.5 g 炭水化 76.5 g 塩分 2.2 g	熱量 316 kcal たんぱく 17.3 g 脂質 16.2 g 炭水化 24.6 g 塩分 2.7 g	熱量 490 kcal たんぱく 11.9 g 脂質 31.4 g 炭水化 34.8 g 塩分 4.0 g
7月10日(木)	鶏ちゃん焼き風 魚肉ソーセージの玉子とじ 人参としらすの炒め煮 里芋の煮物 ゴーヤとツナのサラダ うぐいす豆	鶏ちゃん焼き風 人参としらすの炒め煮 里芋の煮物 ゴーヤとツナのサラダ うぐいす豆 ごはん	アジの南蛮 オムレツ(ミートソース) 大根と椎茸の煮物 オクラとわかめの青じそサラダ お麩と小松菜のあっさり煮	エビのチリソース添え きのこ麻婆 もやしとあげのオイスターソース炒め ナスの玉子とじ しゅうまいのだしあんかけ さつまいもサラダ 人参のナムル つきこんにゃくのたらこ煮
	アレルギー 卵・小麦	アレルギー 卵・小麦	アレルギー 小麦・卵・乳	アレルギー えび、かに、小麦、卵、乳
	熱量 350 kcal たんぱく 21.3 g 脂質 17.9 g 炭水化 26.4 g 塩分 3.1 g	熱量 466 kcal たんぱく 16.0 g 脂質 12.0 g 炭水化 71.5 g 塩分 1.4 g	熱量 312 kcal たんぱく 17.6 g 脂質 13.7 g 炭水化 29.6 g 塩分 2.3 g	熱量 480 kcal たんぱく 13.2 g 脂質 30.5 g 炭水化 36.9 g 塩分 3.4 g
7月11日(金)	かれいの揚げびたし 牛肉と玉葱の塩炒め ブロッコリーとかにかまのスープ煮 切干大根煮 イタリアン野菜のピクルス さつま芋の甘煮	かれいの揚げびたし ブロッコリーとかにかまのスープ煮 切干大根煮 イタリアン野菜のピクルス さつま芋の甘煮 しそ風味ひじきごはん	豚バラの中華みそ炒め アサリとチンゲン菜の炒め物 春雨の甘酢炒め 大根のからし和え ひじき煮	ハンバーグ レモンソース エビと野菜の甘酢炒め 大根の和風あんかけ ツナのゴマだれサラダ キャベツとコーンの豆乳炒め さつまあげと人参の炒め煮 玉ねぎとベーコンの炒め物 わかめとカニカマの和え物
	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・乳	アレルギー えび、かに、小麦、卵、乳、落花生
	熱量 380 kcal たんぱく 16.9 g 脂質 22.8 g 炭水化 26.2 g 塩分 3.0 g	熱量 497 kcal たんぱく 17.3 g 脂質 14.6 g 炭水化 74.0 g 塩分 2.9 g	熱量 348 kcal たんぱく 11.5 g 脂質 23.9 g 炭水化 21.0 g 塩分 2.5 g	熱量 451 kcal たんぱく 13.8 g 脂質 28.5 g 炭水化 34.8 g 塩分 4.1 g
	週平均	熱量 371 kcal 塩分 2.9 g	熱量 466 kcal 塩分 2.0 g	熱量 337 kcal 塩分 2.4 g

組合員様へのおしらせ



『土用丑』の注文締切が
近づいております。

【注文締切】 7月3日（木）20:00まで

【お届け日】

・冷凍商品 7月17日（木）

・うな重・おはぎなど 7月18日（金）

ご注文はお早めをお願いいたします。
締め切り後の注文は承れませんので、
あらかじめご了承ください。



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： 20250707-0711