

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	
8月18日（月）	ホキの青しそ風味焼き	ホキの青しそ風味焼き		豚しゃぶ		鶏のバジルソース	
	鶏と野菜の炒め物	チンゲン菜と蒲鉾の煮物		エビとキャベツの中華炒め		ツナのさっぱりおろしかけ	
	チンゲン菜と蒲鉾の煮物	ささがき金平		春雨と野菜の炒め物		糸こんにゃくとさつま揚げの甘辛炒め	
	ささがき金平	人参サラダ		昆布豆		人参ときのこの塩だれ炒め	
	人参サラダ	さつま芋の甘煮		こんにゃくと大根菜の胡麻和え		ピーマンともやしの炒め物	
	さつま芋の甘煮	ごはん				じゃがいもの旨煮	
						ズッキーニとカニカマの酢の物	
						じゃこおろし	
	アレルギー 小麦	アレルギー 小麦		アレルギー 小麦・卵・えび		アレルギー かに・小麦・卵・乳	
	熱量 318 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 15.9 g 炭水化物 23.3 g 食塩相当量 2.8 g	熱量 420 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 8.1 g 炭水化物 67.8 g 食塩相当量 1.8 g		熱量 420 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 29.3 g 炭水化物 21.1 g 食塩相当量 2.1 g		熱量 478 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 33.2 g 炭水化物 21.6 g 食塩相当量 2.7 g	
8月19日（火）	ヒレカツ	ヒレカツ		サケの塩焼		カレイの甘酢あんかけ	
	魚肉ソーセージの炒め物	ポテトと枝豆の明太マヨ和え		牛肉コロッケ		ジャージャー麺風	
	ポテトと枝豆の明太マヨ和え	ほうれん草とひき肉の和え物		肉みそ田楽(大根)		れんこんとちくわのバター風味炒め	
	ほうれん草とひき肉の和え物	カリフラワーの梅おかか和え		人参のさっぱり和え		里芋の味噌がけ	
	カリフラワーの梅おかか和え	高菜玉子		白菜とえのきの煮物		椎茸と高野煮	
	高菜玉子	わかめごはん				もやしのマヨネーズ和え	
						青梗菜の煮浸し	
						いんげんのごま和え	
	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・えび		アレルギー 小麦・卵・乳	
	熱量 382 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 20.3 g 炭水化物 32.9 g 食塩相当量 3.1 g	熱量 492 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 14.6 g 炭水化物 74.3 g 食塩相当量 2.8 g		熱量 312 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 14.3 g 炭水化物 30.6 g 食塩相当量 1.9 g		熱量 514 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 23.0 g 炭水化物 50.4 g 食塩相当量 3.3 g	
8月20日（水）	八宝菜	八宝菜		鶏のトマトカレーソースがけ		豚の和風玉葱ソース	
	肉詰めいなり煮	いんげんと玉子の炒め物		海鮮しゅうまい・ウィンナー		イトヨリバーグのおろしポン酢がけ	
	いんげんと玉子の炒め物	かぼちゃの煮物		ほうれん草の玉子炒め		白菜とあげの煮浸し	
	かぼちゃの煮物	もやしとピーマンのさっぱり和え		ポテトサラダ		キャベツときのこの塩麹炒め	
	もやしとピーマンのさっぱり和え	金時豆		わかめと椎茸の佃煮		カリフラワーのたらこサラダ	
	金時豆	ごはん				切干大根の煮物	
						しゅうまいのだしあんかけ	
						黒豆	
	アレルギー 卵・小麦・えび	アレルギー 卵・小麦・えび		アレルギー 小麦・卵・乳・かに		アレルギー えび・かに・小麦・卵・乳	
	熱量 344 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 16.8 g 炭水化物 32.6 g 食塩相当量 2.9 g	熱量 449 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 8.5 g 炭水化物 78.4 g 食塩相当量 1.9 g		熱量 438 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 26.2 g 炭水化物 27.8 g 食塩相当量 3.3 g		熱量 516 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 31.9 g 炭水化物 33.9 g 食塩相当量 2.5 g	
8月21日（木）	鶏肉のピリ辛ごまソース	鶏肉のピリ辛ごまソース		アジの南蛮		ちゃんぽん風炒め(アサリ)	
	たこキャベツカツ	くわいとベーコンの炒め物		蒸し鶏と野菜のトマトソース炒め		鶏つくねのきのこソースがけ	
	くわいとベーコンの炒め物	こんにゃくとメンマの甘辛炒め		白菜とあげの煮物		ごぼうとこんにゃくの甘辛炒め	
	こんにゃくとメンマの甘辛炒め	玉葱とコーンのサラダ		ちくわの明太和え		ブロッコリーのみそマヨネーズがけ	
	玉葱とコーンのサラダ	広島菜漬け		ひじきとミンチの炒め物		里芋とベーコンの炒め物	
	広島菜漬け	ごはん				ピーマンのじゃこ炒め	
						きゅうりと大根のしそ和え	
						山菜の煮物	
	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 18.4 g 脂質 24.0 g 炭水化物 26.6 g 食塩相当量 3.4 g	熱量 457 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 13.2 g 炭水化物 67.1 g 食塩相当量 2.5 g		熱量 343 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 15.8 g 炭水化物 30.0 g 食塩相当量 2.7 g		熱量 484 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 31.8 g 炭水化物 31.6 g 食塩相当量 4.1 g	
8月22日（金）	さばの塩焼き	さばの塩焼き		牛肉柳川風		牛皿風	
	牛肉入りチャプチェ風炒め	小松菜の玉子とじ		サーモンマヨフライ		コーンコロッケ	
	小松菜の玉子とじ	肉団子の甘酢あん		キャベツときくらげの玉子炒め		小松菜のごま和え	
	肉団子の甘酢あん	わかめと竹輪の生姜マヨ和え		大根の梅酢漬		和風ポテトサラダ	
	わかめと竹輪の生姜マヨ和え	きゅうり漬け		もやしと人参の煮浸し		ナスのトマトソースがけ	
	きゅうり漬け	ごはん				ちくわとわかめのキムチ風味	
						きのこの生姜和え	
						もずくの酢の物	
	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 441 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 32.1 g 炭水化物 20.6 g 食塩相当量 2.2 g	熱量 575 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 26.5 g 炭水化物 63.3 g 食塩相当量 1.5 g		熱量 433 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 24.2 g 炭水化物 33.6 g 食塩相当量 2.7 g		熱量 478 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 33.3 g 炭水化物 35.0 g 食塩相当量 3.0 g	
週平均	熱量 376 kcal 食塩相当量 2.9 g	熱量 479 kcal 食塩相当量 2.1 g		熱量 389 kcal 食塩相当量 2.5 g		熱量 494 kcal 食塩相当量 3.1 g	

8月のパン便りのご案内

切

『8月のパン便り』の注文締切が近づいております。

【注文締切】 8月14日（木）20:00まで

【お届け日】 8月22日（金）

めちゃめちゃ!ぶどうぱん

税込

387円

国産小麦100%なめらかバターロール

税込

214円

冷凍 えびと野菜の天ぷら盛り合わせ

税込

605円

新潟県産こしひかり(分割)1ケース32食入

税込

5,378円

※新潟県産こしひかり(分割)のご注文は、おひとり様1箱まで。
50ケース限定。注文多数の場合は抽選となります。

詳しくは、チラシをご覧ください。

チラシがお手元に届いていない方は、ご連絡ください。

価格改定について

2025年9月1日（月）お届け分より、
価格が変わります。
何卒よろしくお願い申し上げます。

■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

☐ 口わらか

☐ 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.：

20250818-0822

キ
リ
ト
リ
線