

	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		
9月15日（月）	天ぷら(エビ、ナス、かき揚げ)			天ぷら(エビ・カニカマ・オクラ・サツマイモ)			肉じゃが			天ぷら(エビ、かぼちゃ、ナス、蓮根)		
	豚のチリコンカン風炒め物			ウィンナーと玉子の中華炒め			春雨と高菜の炒め物			豚肉とキャベツの甘味噌炒め		
	ブロッコリーとかにかまのスープ煮			洋風おから			ちくわの明太和え			糸昆布の子和え		
9月16日（火）	春雨サラダ(しそ風味)			もやしとわかめの酢の物			玉ねぎとひじきの炒め物			ほうれん草と蒲鉾のおひたし		
	アレルギー 卵・乳・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・えび		
	熱量 362 kcal	たんぱく質 12.6 g	脂質 23.9 g	熱量 350 kcal	たんぱく質 9.7 g	脂質 23.3 g	熱量 179 kcal	たんぱく質 6.5 g	脂質 6.2 g	熱量 315 kcal	たんぱく質 11.6 g	脂質 19.9 g
9月17日（水）	肉じゃが			鶏肉ときのこのバター醤油風味炒め			白身魚(ホキ)の天ぷら			チキンカツ		
	ほたてクリーミーコロッケ			アサリとチンゲン菜の炒め物			小松菜とあげの煮物			高野豆腐の煮物		
	しろ菜の煮びたし			細切昆布煮			昆布豆			にらと玉子の炒め物		
9月18日（木）	魚肉ソーセージのサラダ			ズッキーニとハムの中華和え			玉ねぎとハムの炒め物			魚肉ソーセージのサラダ		
	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・えび		
	熱量 427 kcal	たんぱく質 14.0 g	脂質 26.3 g	熱量 406 kcal	たんぱく質 22.1 g	脂質 29.9 g	熱量 253 kcal	たんぱく質 14.2 g	脂質 13.7 g	熱量 255 kcal	たんぱく質 10.0 g	脂質 16.1 g
9月19日（金）	マスの煮付け			メルルーサのみりん風味焼き			バターチキンカレー			ロールキャベツのコンソメ煮		
	鶏とごぼうの炒め物			紅しょうがと鶏ミンチの揚げ物			ちくわといんげんの玉子とじ			あさりと野菜の韓国風炒め		
	もやしとチンゲン菜の玉子炒め			キャベツのカレー炒め			えのきとわかめの中華風酢の物			くわいの甘酢炒め		
9月20日（土）	かぼちゃとレーズンのサラダ			和風ポテトサラダ			卵の花			かぼちゃとレーズンのサラダ		
	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			アレルギー 卵・小麦		
	熱量 372 kcal	たんぱく質 26.8 g	脂質 20.8 g	熱量 349 kcal	たんぱく質 14.9 g	脂質 26.5 g	熱量 254 kcal	たんぱく質 13.1 g	脂質 16.3 g	熱量 238 kcal	たんぱく質 8.7 g	脂質 12.8 g
9月21日（日）	チキン南蛮			牛皿風			八宝菜			かれいのチリソース		
	姫高野の煮物			イトヨリバーグのおろしポン酢がけ			鶏団子の甘酢あんかけ			根菜と豚肉のしぐれ煮		
	白菜と昆布の煮物			大根の照り焼き風煮			かぼちゃの白和え			卵の花		
9月22日（月）	大学芋			蒸し鶏ともやしのキムチたれ和え			チンゲン菜と切干大根の煮物			大根と白菜の柚子風味		
	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・小麦		
	熱量 510 kcal	たんぱく質 22.6 g	脂質 30.1 g	熱量 361 kcal	たんぱく質 9.2 g	脂質 20.6 g	熱量 231 kcal	たんぱく質 10.5 g	脂質 11.4 g	熱量 308 kcal	たんぱく質 12.1 g	脂質 19.1 g
9月23日（火）	豚肉と野菜の柚子味噌炒め			カレイの甘酢あんかけ			みそカツ			牛肉とチンゲン菜の中華炒め		
	さんまの梅肉大葉フライ			麻婆豆腐			大根と大根菜の煮物			白はんぺんフライ		
	ほうれん草となめこのおひたし			焼きそば			人参のマスタード玉子サラダ			人参とベーコンの洋風炒め		
9月24日（水）	玉葱とあさりのわさび醤油和え			コールスローサラダ			じゃがいもの梅和え			ヤングコーンのピクルス		
	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			アレルギー 卵・乳・小麦		
	熱量 404 kcal	たんぱく質 17.8 g	脂質 25.5 g	熱量 420 kcal	たんぱく質 16.4 g	脂質 24.0 g	熱量 359 kcal	たんぱく質 11.2 g	脂質 22.1 g	熱量 270 kcal	たんぱく質 9.3 g	脂質 18.0 g
9月25日（木）	通平均			通平均			通平均			通平均		
	熱量 415 kcal	たんぱく質 2.1 g	脂質 2.1 g	熱量 377 kcal	たんぱく質 2.4 g	脂質 2.4 g	熱量 255 kcal	たんぱく質 2.0 g	脂質 2.0 g	熱量 277 kcal	たんぱく質 1.8 g	脂質 1.8 g

冷凍おかず	9月19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
	カレイの山菜あん	さばの幽庵焼ききのこ添え	あじのパン粉焼き	さわらの塩こうじ漬け焼き	鮭の塩焼き
	豚焼肉	グリルチキンのごま葱酢ソース	トマト油淋鶏	鶏肉の酢豚風	鶏肉の梅みそだれ
	がんもと椎茸の煮物	かぼちゃの煮物	さつまいもと人参のそぼろ和え	ジャーマンポテト	高野豆腐の炊き合わせ
	小松菜のおひたし	高野豆腐のひすいあんかけ	彩り玉子炒め	キャベツとコーンの炒め物	小松菜のおひたし
熱量	364kcal	375kcal	386kcal	365kcal	383kcal
食塩相当量	2.6 g	2.8 g	2.4 g	2.1 g	2.1 g
アレルギー	小麦、卵	小麦、乳	小麦、卵、乳	小麦、卵、乳	小麦

冷凍お手軽ランチ	9月19日(金)	
	献立①	献立②
	5種具材の彩りキンパ	牛すき焼き重
	熱量 525kcal	665kcal
食塩相当量	3.3 g	3.1 g
アレルギー	小麦、卵	小麦、卵、乳

麺コース	9月16日(火)	9月18日(木)
	だし香る！温玉牛肉ぶっかけうどん	レモンスープでさっぱり！6種具材の彩り冷やし中華
	アレルギー 小麦・卵	小麦・卵

パンいろいろセット	9月19日(金)	
	パンセット4 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1/クロワッサンスティックシヨコラ1	
	アレルギー 小麦、卵、乳	

朝食パンセット	9/19(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

イッタンチド	9月15日(月)	9月16日(火)	9月17日(水)	9月18日(木)	9月19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	ごろっと濃厚たまごサンド	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			
9月15日（月）	天ぷら(エビ、かぼちゃ、蓮根、かき揚げ) 豚肉とピーマンの甘酢炒め もち麴のかにかまあん 切干大根煮 ほうれん草とえのきのおひたし 広島菜漬け				天ぷら(エビ、かき揚げ) もち麴のかにかまあん 切干大根煮 ほうれん草とえのきのおひたし 広島菜漬け ごはん				豚肉と大根のみそ煮 玉子の中華風カニカマあんかけ マカロニサラダ オクラといんげんの胡麻和え 白菜とツナの煮物				とんかつ エビ餃子・しゅうまい ポテト明太バター風味和え ピーマンと玉葱の酢の物 白菜人参サラダ 切干大根とひじきの煮物 きのこ人参の炒め物 オクラとカニカマの梅おかか和え			
	アレルギー 卵・乳・小麦・えび・かに 熱量 407 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 25.2 g 炭水化物 32.6 g 食塩相当量 2.3 g				アレルギー 卵・乳・小麦・えび・かに 熱量 455 kcal たんぱく質 10.8 g 脂質 13.9 g 炭水化物 69.3 g 食塩相当量 1.6 g				アレルギー 小麦・卵・乳・かに 熱量 385 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 25.3 g 炭水化物 23.8 g 食塩相当量 3.0 g				アレルギー えび・かに・小麦・卵・乳 熱量 463 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 25.3 g 炭水化物 44.3 g 食塩相当量 3.1 g			
9月16日（火）	チキンのトマトクリームソース 絹ごし揚げ煮(お好み風) ポテトのレモン風味炒め いんげんと玉子の炒め物 細切りごぼうサラダ 黒豆				チキンのトマトクリームソース ポテトのレモン風味炒め いんげんと玉子の炒め物 細切りごぼうサラダ 黒豆 ごはん				カレイの煮つけ 合鴨スモーク 炊き合わせ【がんも・わかめ・人参】 ちくわのマヨ和え(青さ) かぼちゃの和え物				タチウオの煮付け ソーセージ(マスタード) れんこんとそぼろのカレー炒め チンジャオこんにやく コールスローサラダ 小松菜と人参の煮浸し 炊き合わせ(大根・人参) うぐいす豆			
	アレルギー 卵・乳・小麦・えび 熱量 414 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 24.7 g 炭水化物 26.1 g 食塩相当量 2.8 g				アレルギー 卵・乳・小麦 熱量 548 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 18.4 g 炭水化物 75.2 g 食塩相当量 2.1 g				アレルギー 小麦・卵・乳 熱量 288 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 10.3 g 炭水化物 29.0 g 食塩相当量 3.0 g				アレルギー 小麦・卵・乳 熱量 532 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 33.7 g 炭水化物 37.4 g 食塩相当量 3.4 g			
9月17日（水）	海鮮プルコギ風炒め物 肉団子のケチャップ和え 小松菜と豚肉の煮物 しんじょうの煮物 きゅうりと蒸し鶏のサラダ 桜大根漬け				海鮮プルコギ風炒め物 小松菜と豚肉の煮物 しんじょうの煮物 きゅうりと蒸し鶏のサラダ 桜大根漬け ごはん				デミグラスハンバーグ エビと野菜の塩炒め お麴の玉子とじ 大根なます ひじき煮				ハンバーグ トマトソース 野菜しんじょう チャプチェ ブロッコリーの醤油マヨネーズがけ サツマイモのレモン煮 人参しりしり 白菜の酢の物 ナスの生姜かつお削り節和え			
	アレルギー 卵・乳・小麦・えび 熱量 379 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 20.3 g 炭水化物 30.6 g 食塩相当量 3.9 g				アレルギー 卵・小麦・えび 熱量 425 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 10.4 g 炭水化物 67.0 g 食塩相当量 2.5 g				アレルギー 小麦・卵・乳・えび 熱量 350 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 18.2 g 炭水化物 29.0 g 食塩相当量 3.2 g				アレルギー 小麦・卵・乳 熱量 513 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 27.8 g 炭水化物 44.1 g 食塩相当量 3.6 g			
9月18日（木）	バラ焼き風炒め物 ナスとさつま揚げの味噌炒め 人参としらすの炒め煮 玉子焼 玉葱とチーズのマスタードサラダ 柚子風味きゅうり				バラ焼き風炒め物 人参としらすの炒め煮 玉子焼 玉葱とチーズのマスタードサラダ 柚子風味きゅうり ごはん				ミックスフライ(エビ・白身磯辺・カレーコロッケ) 蒸し鶏とオクラの梅和え 春雨と野菜の炒め物 玉ねぎとツナのレモン風味マリネ こんにやくのみそ炒め				ミックスフライ(エビフライ・アジフライ) 蒸し鶏の油淋鶏風 コーン入りさつまあげの煮物 もやしとわかめの酢の物 ツナのゴマだれサラダ いんげんと塩昆布の和え物 切干大根の洋風炒め おろしえのき茸			
	アレルギー 卵・乳・小麦 熱量 365 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 24.7 g 炭水化物 24.8 g 食塩相当量 2.8 g				アレルギー 卵・乳・小麦 熱量 440 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 13.0 g 炭水化物 66.8 g 食塩相当量 1.9 g				アレルギー 小麦・卵・乳・えび 熱量 426 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 23.7 g 炭水化物 41.8 g 食塩相当量 2.8 g				アレルギー えび・小麦・卵・乳・落花生 熱量 473 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 28.4 g 炭水化物 36.8 g 食塩相当量 4.0 g			
9月19日（金）	銀ひらすの塩焼き ウインナーフライ チンゲン菜と蒲鉾の煮物 もやしときくらげのピリ辛和え 野菜のマリネ さつま芋の甘煮				銀ひらすの塩焼き チンゲン菜と蒲鉾の煮物 もやしときくらげのピリ辛和え 野菜のマリネ さつま芋の甘煮 わかめごはん				鶏の塩麹焼 アサリとキャバツの酢みそ和え 大根のゆずあんかけ 昆布豆 じゃがいものトマトソース煮				鶏とこんにやくの味噌煮込み アサリとチンゲン菜の炒め物 白菜とあげの煮浸し 山菜ごぼう キャバツとカニカマの豆乳サラダ ブロッコリーのたまごとじ エリンギと玉ねぎの甘辛炒め ズッキーニの梅おかか和え			
	アレルギー 小麦 熱量 338 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 19.5 g 炭水化物 22.8 g 食塩相当量 1.5 g				アレルギー 小麦 熱量 403 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 7.1 g 炭水化物 67.0 g 食塩相当量 1.7 g				アレルギー 小麦・卵・かに 熱量 322 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 15.0 g 炭水化物 23.2 g 食塩相当量 2.1 g				アレルギー かに・小麦・卵・乳 熱量 480 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 32.2 g 炭水化物 24.4 g 食塩相当量 3.4 g			
週平均	熱量 381 kcal 食塩相当量 2.7 g				熱量 454 kcal 食塩相当量 2.0 g				熱量 354 kcal 食塩相当量 2.8 g				熱量 492 kcal 食塩相当量 3.5 g			

9月のパン便りについて

～組合員様のお声にこたえて～

「『牛乳寒天フルーツ入り』をもう一度購入したい」というお声にこたえて、今回、再企画いたします！

【注文締切】9月18日(木) 20:00まで

【お届け日】9月26日(金)

★めっちゃ!鳴門金時ぱん

税込 365円

★国産小麦100%なめらかバターロール

税込 214円

★牛乳寒天フルーツ入り

税込 238円

★グリーンスムージーカロリーハーフ(12本)

税込 1,078円

★ミックスキャロットミニ(12本)

税込 1,078円

グリーンスムージーカロリーハーフは1食分118gの野菜を原料にし、1本あたりのカロリーは25kcal。キウイ風味です。ミックスキャロットは、生協で長年愛されている人気飲料です。両方とも野菜ベースですが、飲みやすいですよ。

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。

■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： 20250915-0919

キリトリ線