

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22日（月）	豚肉のぼん酢たれ いわしのつみれ揚げ ニンニクの芽とひき肉の炒め物 ナスの生姜だれ ポテトサラダ 大根と人参のナムル			豚肉のぼん酢たれ ニンニクの芽とひき肉の炒め物 ナスの生姜だれ ポテトサラダ 大根と人参のナムル ごはん			イワシの生姜煮 鶏団子の甘酢あんかけ 白菜とあげの玉子とじ 白和え ひじきとミンチの炒め物			白身魚（メルルーサ）のみりん風味焼き 麻婆ナス 焼きそば カリフラワーの塩昆布和え 糸こんにゃくのすき焼き風煮 ほうれん草とコーンの炒め物 なます 五目豆煮					
	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・乳			アレルギー 小麦・卵・乳					
	熱量 412 kcal	たんぱく質 19.9 g	脂質 27.9 g	熱量 512 kcal	たんぱく質 14.8 g	脂質 19.1 g	熱量 340 kcal	たんぱく質 19.9 g	脂質 16.9 g	熱量 462 kcal	たんぱく質 20.1 g	脂質 29.7 g			
9月23日（火）	あじのメンチカツ 豚肉と玉葱の塩炒め ウインナーと野菜のケチャップ炒め 小松菜と油揚げの煮物 野菜と蒸し鶏の粒マスタード和え 野沢菜漬け			あじのメンチカツ ウインナーと野菜のケチャップ炒め 小松菜と油揚げの煮物 野菜と蒸し鶏の粒マスタード和え 野沢菜漬け もち麦入りごはん			油淋鶏（ユーリンチー） アサリと大根の生姜煮 ごぼうとこんにゃくの炒め物 さつまいものさっぱりサラダ 白菜とえのきの煮物			豚皿風 カニのふわふわ豆腐揚げ 玉子ともやしのツナ炒め ひじきとベーコンの炒め物 蒸し鶏とピーマンの中華風 椎茸とかぼちゃの煮物 こんにゃくのどて煮風 オクラとえのき茸のさっぱり和え					
	アレルギー 卵・小麦			アレルギー 卵・小麦			アレルギー 小麦・卵・えび			アレルギー かに・小麦・卵・乳					
	熱量 337 kcal	たんぱく質 15.3 g	脂質 18.7 g	熱量 445 kcal	たんぱく質 13.5 g	脂質 13.6 g	熱量 384 kcal	たんぱく質 17.3 g	脂質 18.2 g	熱量 501 kcal	たんぱく質 12.5 g	脂質 30.8 g			
9月24日（水）	ロールキャベツのコンソメ煮 コーンバターフライ いんげんとベーコンの炒め物 くわいの甘酢炒め かぼちゃと枝豆のサラダ 玉葱ときゅうりの和え物			ロールキャベツのコンソメ煮 いんげんとベーコンの炒め物 くわいの甘酢炒め かぼちゃと枝豆のサラダ 玉葱ときゅうりの和え物 ごはん			アカウオのクリーミーソース 蒸し鶏と野菜のトマトソース炒め 春雨ときゅうりのからしマヨネーズサラダ うぐいす豆 お麩と小松菜のあっさり煮			アジの照り焼き チーズ鶏つくね 人参とさつま揚げの金平 切干大根の柚子胡椒マヨネーズ和え 大豆の和風煮 キャベツとコーンの豆乳炒め 高野豆腐の煮物 いんげんの旨煮					
	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・乳・かに			アレルギー 小麦・卵・乳					
	熱量 401 kcal	たんぱく質 13.3 g	脂質 23.5 g	熱量 455 kcal	たんぱく質 10.4 g	脂質 13.2 g	熱量 321 kcal	たんぱく質 17.4 g	脂質 15.4 g	熱量 498 kcal	たんぱく質 24.9 g	脂質 32.0 g			
9月25日（木）	ホキのオニオンソース 牛肉と野菜の玉子とじ れんこん金平 竹輪の青さマヨ炒め 白きくらげとわかめの梅しそ和え 葉大根としらすの和え物			ホキのオニオンソース れんこん金平 竹輪の青さマヨ炒め 白きくらげとわかめの梅しそ和え 葉大根としらすの和え物 ごはん			牛肉柳川風 エビしんじょう 切干大根の中華炒め 枝豆とコーンのツナマヨサラダ じゃがいもとミンチのカレー煮			牛すき焼き エビとチンゲン菜の炒め物 肉味噌ナムル ナスの中華風揚げ浸し きんぴらごぼうのマヨ和え 大根とツナの炒め煮 春雨の梅和え キャベツとハムのサラダ					
	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・えび			アレルギー えび・小麦・卵・乳・落花生					
	熱量 333 kcal	たんぱく質 19.0 g	脂質 15.9 g	熱量 442 kcal	たんぱく質 17.6 g	脂質 8.2 g	熱量 421 kcal	たんぱく質 21.1 g	脂質 23.3 g	熱量 464 kcal	たんぱく質 12.8 g	脂質 31.2 g			
9月26日（金）	タンダーチキン 水餃子 チンゲン菜とあさりの炒め物 こんにゃくとメンマの甘辛炒め ブロッコリーのタルタルサラダ 金時豆			タンダーチキン チンゲン菜とあさりの炒め物 こんにゃくとメンマの甘辛炒め ブロッコリーのタルタルサラダ 金時豆 ごはん			八宝菜 牛肉コロッケ 豆腐のかき玉あんかけ 大根と紫キャベツのさっぱり漬 ちくわのきんぴら			海鮮と野菜の卵とじ（アサリ） コロッケ 大根の和風あんかけ 厚揚げのチリソース ごぼうのナムル 枝豆ポテトサラダ きゅうりと蒸し鶏のすだちおろし和え 小松菜と玉ねぎのポン酢和え					
	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・えび・かに			アレルギー かに・小麦・卵・乳					
	熱量 370 kcal	たんぱく質 18.9 g	脂質 22.2 g	熱量 499 kcal	たんぱく質 16.5 g	脂質 16.6 g	熱量 394 kcal	たんぱく質 15.2 g	脂質 22.8 g	熱量 493 kcal	たんぱく質 12.9 g	脂質 31.6 g			
週平均	熱量 371 kcal	たんぱく質 2.6 g	脂質 2.6 g	熱量 471 kcal	たんぱく質 1.8 g	脂質 1.8 g	熱量 372 kcal	たんぱく質 3.0 g	脂質 3.0 g	熱量 483 kcal	たんぱく質 3.4 g	脂質 3.4 g			

夕食ぶらす(サイドメニュー)のご案内 NO.1

9/29より、夕食ぶらす(サイドメニュー)は秋冬号に変わります。「冷たい麺コース」が「温かい麺コース」に、「具たくさんスープ」が復活など季節にあわせて商品を変更いたします。また、冷凍ランチセットは組合員さんのお声から選べる2種コースに変更いたしました。

《冷凍ランチ2種セットのご注文について》
お好きな2種類を選んで注文できるようになりました！！詳しくはチラシをご覧ください。



「冷たい麺コース」商品一部終売について

「だし香る!温玉ぶっかけ蕎麦」「3種具材の温玉とろろ蕎麦」「おろしてあっさり!山菜なめこ蕎麦」が、メーカー終売となります。新商品として「ごぼう天たっぷり!温玉牛肉ぶっかけ蕎麦」をお届けします。

■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
☐ かわらか ☐ 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	