

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													
11月3日 (月)	チーズタッカルビ				牛すき焼き				タラの照り焼				牛肉とブロッコリーの炒め物															
	いわしつみれの煮物				かにのふわふわ豆腐				玉子焼・ビーフン				あさりとパンネのミートソース															
	人参とベーコンの洋風炒め				大根の照り焼き風煮				黒豆				ピーマンとウインナーの炒め物															
	カリフラワーとツナのサラダ				バジルカルボナーラサラダ				白菜とえのきの煮物				卵の花と豆のサラダ															
アレルギー 卵・乳・小麦					アレルギー かに,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		409 kcal	たんぱく質	27.2 g	脂質	26.3 g	熱量		342 kcal	たんぱく質	9.0 g	脂質	21.2 g	熱量		169 kcal	たんぱく質	14.2 g	脂質	4.2 g	熱量		310 kcal	たんぱく質	11.2 g	脂質	21.3 g	
炭水化物		15.9 g	食塩相当量	2.3 g			炭水化物		26.4 g	食塩相当量	2.6 g			炭水化物		18.8 g	食塩相当量	1.7 g			炭水化物		18.7 g	食塩相当量	2.1 g			
11月4日 (火)	エビのマヨソース				サバの煮付け				豚肉と大根の塩麹煮				鶏肉のマーマレード風味															
	豚肉とれんこんの炒め物				アサリのニラ玉炒め				炊き合わせ【厚揚げ・わかめ】				すり身天煮															
	こんにゃくとメンマの甘辛炒め				さつまあげと人参の金平				さつまいもの白和え				きくらげと人参の炒り玉子															
	玉葱とパプリカの中華風酢の物				きゅうりとカニカマの酢の物				ちくわのきんぴら				野菜のマリネ															
アレルギー 卵・乳・小麦・えび・かに					アレルギー かに,小麦,卵,乳					アレルギー 小麦・卵					アレルギー 卵・小麦													
熱量		402 kcal	たんぱく質	12.4 g	脂質	26.1 g	熱量		389 kcal	たんぱく質	19.6 g	脂質	27.1 g	熱量		200 kcal	たんぱく質	10.9 g	脂質	12.3 g	熱量		293 kcal	たんぱく質	16.9 g	脂質	17.5 g	
炭水化物		29.0 g	食塩相当量	3.0 g			炭水化物		16.6 g	食塩相当量	1.7 g			炭水化物		11.1 g	食塩相当量	1.4 g			炭水化物		16.8 g	食塩相当量	2.7 g			
11月5日 (水)	デミソースハンバーグ				きのこチキンのカレー				ミックスフライ(エビ・ミンチカツ)				八宝菜															
	コーンバターフライ				イワシのつみれ煮				お麴の玉子とじ				焼き栗コロッケ															
	ひじき煮				たらこスパゲティ				せんまい漬				れんこんのごま炒め															
	ブロッコリーのタルタルサラダ				玉ねぎとツナの中華和え				じゃがいものトマトソース煮				カリフラワーとツナのサラダ															
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・えび					アレルギー 卵・乳・小麦・えび													
熱量		474 kcal	たんぱく質	15.1 g	脂質	30.0 g	熱量		340 kcal	たんぱく質	19.4 g	脂質	21.8 g	熱量		302 kcal	たんぱく質	9.7 g	脂質	18.6 g	熱量		292 kcal	たんぱく質	8.7 g	脂質	16.7 g	
炭水化物		37.1 g	食塩相当量	2.4 g			炭水化物		17.0 g	食塩相当量	2.9 g			炭水化物		23.5 g	食塩相当量	1.3 g			炭水化物		26.9 g	食塩相当量	1.6 g			
11月6日 (木)	さばの生姜だれ				天ぷら(エビ・カニカマ・かぼちゃ・サツマイモ)				肉団子のデミグラスソース				豚焼肉															
	鶏と野菜の青さ柚子炒め				チーズ鶏つくね				手作りポテトサラダ				エビのマヨソース															
	チンゲン菜と蒲鉾の煮物				小松菜のごま和え				チンゲン菜の生姜浸し				しろ菜の煮びたし															
	豆のごま和えサラダ				枝豆ポテトサラダ				切干大根と煮干しエビの煮物				大学芋															
アレルギー 小麦					アレルギー えび,小麦,卵,乳					アレルギー 小麦・卵・乳・えび					アレルギー 卵・乳・小麦・えび													
熱量		416 kcal	たんぱく質	22.9 g	脂質	30.6 g	熱量		405 kcal	たんぱく質	13.4 g	脂質	21.5 g	熱量		227 kcal	たんぱく質	7.7 g	脂質	9.2 g	熱量		329 kcal	たんぱく質	11.8 g	脂質	20.6 g	
炭水化物		15.7 g	食塩相当量	2.0 g			炭水化物		37.1 g	食塩相当量	3.3 g			炭水化物		29.0 g	食塩相当量	1.9 g			炭水化物		23.7 g	食塩相当量	1.7 g			
11月7日 (金)	牛肉と野菜の塩炒め(炭火風味)				カツとじ煮				煮サバ				かれいのチリソース															
	たこキャベツカツ				山芋と海鮮のとろっと焼き				大根のゆずあんかけ				高野豆腐の煮物															
	ほうれん草となめこのおひたし				ピーマンと人参のスタミナ炒め				カレー風味のかぼちゃサラダ				糸こんにゃくと鶏そぼろの煮物															
	ポテトサラダ				もずくの酢の物				ひじきとミンチの炒め物				ポテトサラダ															
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・かに					アレルギー 卵・小麦													
熱量		390 kcal	たんぱく質	12.9 g	脂質	26.4 g	熱量		349 kcal	たんぱく質	9.2 g	脂質	23.3 g	熱量		213 kcal	たんぱく質	12.6 g	脂質	11.9 g	熱量		266 kcal	たんぱく質	12.3 g	脂質	15.0 g	
炭水化物		25.3 g	食塩相当量	2.5 g			炭水化物		25.7 g	食塩相当量	2.7 g			炭水化物		17.0 g	食塩相当量	1.9 g			炭水化物		20.3 g	食塩相当量	1.5 g			
週平均		熱量	418 kcal	食塩相当量	2.4 g			熱量		365 kcal	食塩相当量	2.7 g			熱量		222 kcal	食塩相当量	1.6 g			熱量		298 kcal	食塩相当量	1.9 g		

	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			
11月3日（月）	豚肉と野菜のたらこ風味 シイラのカレーフリッター スクランブルエッグ がんもの煮物 カリフラワーのマリネ きゅうり漬け				豚肉と野菜のたらこ風味 スクランブルエッグ がんもの煮物 カリフラワーのマリネ きゅうり漬け ごはん				エビマヨ 白菜と鶏団子の煮物 春雨の中華風酢の物 かぼちゃの白和え 蓮根とこんにゃくの甘辛炒め				イワシつみれの塩ちゃんこ風 鶏のトマトソースがけ 春雨の炒め物 カニカマポテトサラダ きゅうりとキャベツの酢の物 ナスのおろし煮 五目豆煮 カリフラワーのシーザー和え			
	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・えび				アレルギー かに、小麦、卵、乳			
	熱量 329 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 19.5 g 炭水化物 19.5 g 食塩相当量 1.9 g				熱量 459 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 14.4 g 炭水化物 65.0 g 食塩相当量 1.4 g				熱量 461 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 28.3 g 炭水化物 36.4 g 食塩相当量 3.7 g				熱量 443 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 28.2 g 炭水化物 27.3 g 食塩相当量 3.3 g			
11月4日（火）	さばの香味ソース 豚肉の高菜炒め ブロッコリーとウインナーの炒め物 切干大根煮 ツナコーンサラダ もやしの梅風味				さばの香味ソース ブロッコリーとウインナーの炒め物 切干大根煮 ツナコーンサラダ もやしの梅風味 ごはん				鶏のトマトカレーソースがけ ぎせい豆腐 ほうれん草の玉子炒め 大根の赤しそふりかけ和え 椎茸のレモンソテー				チャーシューと煮卵の中華炒め アサリとチンゲン菜の炒め物 切干大根のごま和え ひじきとベーコンの炒め物 さつまいものレモン煮 みずくわいのわさびマヨネーズ和え エリンギと玉ねぎの甘辛炒め 高野豆腐の煮物			
	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・えび				アレルギー 小麦、卵、乳			
	熱量 416 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 25.5 g 炭水化物 22.3 g 食塩相当量 3.1 g				熱量 527 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 18.3 g 炭水化物 65.9 g 食塩相当量 2.2 g				熱量 396 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 24.0 g 炭水化物 23.7 g 食塩相当量 3.1 g				熱量 476 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 29.6 g 炭水化物 35.2 g 食塩相当量 4.3 g			
11月5日（水）	メンチカツ お魚厚揚げの煮物 豆腐とソイミートのチリソース 小松菜の玉子とじ マカロニサラダ いんげんのおかか和え				メンチカツ 豆腐とソイミートのチリソース 小松菜の玉子とじ マカロニサラダ いんげんのおかか和え 赤飯				イワシの生姜煮 蒸し鶏とごぼうのサラダ 大根とあげの塩麹煮 じゃがいものゆず風味の酢の物 玉ねぎとひじきの炒め物				カレイの甘酢あんかけ 蒸し鶏の油淋鶏風 もやしとツナの中華煮 かぶのそぼろあんかけ 炊き合わせ(椎茸・ふき) わかめの煮物 オクラとカニカマ梅おかか和え きのこ人参の炒め物			
	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				アレルギー かに、小麦、卵、乳			
	熱量 409 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 23.9 g 炭水化物 33.3 g 食塩相当量 2.9 g				熱量 462 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 13.4 g 炭水化物 71.7 g 食塩相当量 2.5 g				熱量 280 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 14.5 g 炭水化物 23.0 g 食塩相当量 2.6 g				熱量 505 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 23.0 g 炭水化物 48.5 g 食塩相当量 4.0 g			
11月6日（木）	海鮮プルコギ風炒め物 デミソースのミニハンバーグ チンゲン菜と蒸し鶏の和え物 れんこんの煮物 わかめと竹輪の生姜マヨ和え 黒豆				海鮮プルコギ風炒め物 チンゲン菜と蒸し鶏の和え物 れんこんの煮物 わかめと竹輪の生姜マヨ和え 黒豆 ごはん				ローズとんかつ アサリとチンゲン菜の炒め物 豆腐のそぼろあんかけ さつまいもと春菊の和風サラダ もやしと人参の塩昆布和え				チーズハンバーグ アサリと野菜の甘酢炒め 糸こんにゃくとさつま揚げの甘辛炒め 明太マカロニサラダ 切干大根の洋風炒め かぼちゃの和風煮 細切昆布煮 ナスの中華風揚げ浸し			
	アレルギー 卵・乳・小麦・えび				アレルギー 卵・乳・小麦・えび				アレルギー 小麦・卵・乳				アレルギー 小麦、卵、乳			
	熱量 339 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 14.1 g 炭水化物 35.7 g 食塩相当量 3.6 g				熱量 433 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 8.9 g 炭水化物 71.7 g 食塩相当量 1.9 g				熱量 486 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 30.4 g 炭水化物 35.3 g 食塩相当量 3.4 g				熱量 513 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 28.6 g 炭水化物 47.7 g 食塩相当量 4.2 g			
11月7日（金）	ハニーマスタードチキン 黒はんぺんフライ 人参としらすの炒め煮 くわいの甘酢炒め ほうれん草とえのきのおひたし 野沢菜昆布				ハニーマスタードチキン 人参としらすの炒め煮 くわいの甘酢炒め ほうれん草とえのきのおひたし 野沢菜昆布 ごはん				タラのちゃんちゃん焼 ぎょうざ・玉子焼 高菜明太子スパゲティー 黒豆 ちくわのきんぴら				エビのチリソース添え まぜそば風 ツナとごぼうのきんぴら 厚あげと大根の煮物 枝豆と玉ねぎのチーズサラダ 人参しりしり もずくときゅうりの酢の物 きのこの生姜和え			
	アレルギー 卵・乳・小麦				アレルギー 小麦				アレルギー 小麦・卵・乳				アレルギー えび、小麦、卵、乳			
	熱量 378 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 19.7 g 炭水化物 30.4 g 食塩相当量 3.0 g				熱量 437 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 9.0 g 炭水化物 71.3 g 食塩相当量 2.0 g				熱量 361 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 13.9 g 炭水化物 35.3 g 食塩相当量 3.1 g				熱量 482 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 33.4 g 炭水化物 32.9 g 食塩相当量 3.5 g			
週平均				熱量 374 kcal 食塩相当量 2.9 g	熱量 464 kcal 食塩相当量 2.0 g				熱量 397 kcal 食塩相当量 3.2 g				熱量 484 kcal 食塩相当量 3.8 g			

10月のパン便りについて

～組合員様のお声にこたえて～

「『新潟県産こしひかり（パックごはん）』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】11月 6 日（木） 20:00まで

【お届け日】11月14 日（金）

★新潟県産こしひかり 32食分 税込 5,378円

★めっちゃ!ミックスフルーツパン 税込 365円

★国産小麦100%なめらかバターロール 税込 214円

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。
なお、12月のパン便りはお休みさせていただきます。



年末年始営業日について

◆2026年1月1日（木）～1月4日（日）:お正月休み

◆2026年1月5日（月）から通常営業開始

◆12月31日（水）:通常のお弁当お休み
※迎春予約注文のみお届け

■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： 20251103-1107