

2025年12月15日

No. 51



生協の夕食サポート献立表

【電子レンジであたためてお召し上がり下さい】 ★電子レンジ（目安） 500W 約1~2分

- ・カップに入った「酢の物」「サラダ」等は取り出し、電子レンジで温めて下さい。
- ・肉類・魚介類・玉子等の食材には加熱時間により破裂の恐れがあるものもございますので、ご注意下さい。
- ・都合によりメニューを変更させていただくことがございます。



食べごたえ4品コース [返却不要容器]		おかず4品コース [返却不要容器]		やわらかコース [返却不要容器]		力口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
12月22日 (月)	ロースカツのトマトソース ブロッコリーとエビの炒め物 かぼちゃの煮物 千切りポテトサラダ アレルゲン 卵・乳・小麦・えび 熱量 432 kcal 炭水化物 43.6 g 食塩相当量 2.3 g	ブリ大根 コーンコロッケ 炊き合わせ(人参、かぼちゃ、椎茸) 枝豆と玉ねぎのチーズサラダ アレルゲン 小麦・卵・乳 熱量 337 kcal 炭水化物 33.7 g 食塩相当量 2.9 g	デミグラスハンバーグ 大根の塩煮 カレー風味のかぼちゃサラダ 白菜とツナの煮物 アレルゲン 小麦・卵・乳 熱量 269 kcal 炭水化物 22.7 g 食塩相当量 2.1 g	鶏のくわ焼き かぼちゃと椎茸の煮物 いんげんと玉子の炒め物 くわいと枝豆のサラダ アレルゲン 卵・乳・小麦 熱量 307 kcal 炭水化物 19.8 g 食塩相当量 2.4 g			
12月23日 (火)	かれいの甘酢あんかけ 豚肉の照りたま炒め ナスの中華だれ 玉葱入りコールスローサラダ アレルゲン 卵・小麦・えび 熱量 450 kcal 炭水化物 25.7 g 食塩相当量 2.0 g	牛肉とさつまいもあげ もやしと玉子のカニカマあんかけ こんにゃくのとて煮風 カリフラワーの柚子胡椒マリネ アレルゲン かに・小麦・卵・乳 熱量 358 kcal 炭水化物 31.2 g 食塩相当量 2.1 g	サワラの照り焼 春雨と野菜の中華炒め えのきとわかめの中華風酢の物 小松菜のお浸し アレルゲン 小麦 熱量 201 kcal 炭水化物 18.5 g 食塩相当量 1.9 g	ホキのごまわさびソース 牛肉入りチャプチャウ風炒め ブロッコリーのおかか和え 玉葱入りコールスローサラダ アレルゲン 卵・乳・小麦 熱量 230 kcal 炭水化物 15.0 g 食塩相当量 2.2 g			
12月24日 (水)	チーズタッカルビ 絹ごし揚げ煮(好み風) 星型しんじょう カリフラワーと玉子のサラダ アレルゲン 卵・乳・小麦・えび 熱量 439 kcal 炭水化物 11.9 g 食塩相当量 1.9 g	サワラの南部焼き 煮野菜のそぼろあんかけ 和風スパゲティ 白菜ときくらげのさっぱり和え アレルゲン 小麦・卵・乳 熱量 384 kcal 炭水化物 25.0 g 食塩相当量 1.9 g	チキンステーキ ほうれん草とハムの炒め物 じゃがいものサラダ 大豆のトマト煮 アレルゲン 小麦・卵・乳 熱量 304 kcal 炭水化物 19.5 g 食塩相当量 1.5 g	豚すき煮 エビナゲット 星型しんじょう さつま芋とレーズンのサラダ アレルゲン 卵・乳・小麦・えび 熱量 291 kcal 炭水化物 20.9 g 食塩相当量 1.1 g			
12月25日 (木)	豚肉と野菜の柚子味噌炒め 揚げ餃子 ピーマンと蒸し鶏の和え物 小松菜としらすのおひたし アレルゲン 小麦 熱量 358 kcal 炭水化物 22.2 g 食塩相当量 2.5 g	鶏肉の照り焼き 鴨のスマーカー ポテトサラダ添え 鮭とほうれん草のバター風味炒め キャベツとカニカマの豆乳サラダ アレルゲン かに・小麦・卵・乳 熱量 400 kcal 炭水化物 17.2 g 食塩相当量 2.0 g	天ぷら(エビ・カニカマ磯辺・かぼちゃ) 白菜とあげの煮物 うずら豆 里芋スライス煮 アレルゲン 小麦・卵・えび・かに 熱量 252 kcal 炭水化物 27.7 g 食塩相当量 1.7 g	ほっけの香草焼き じゃがバター風コロッケ 小松菜としらすのおひたし 人参と蒸し鶏のサラダ アレルゲン 卵・乳・小麦 熱量 237 kcal 炭水化物 16.8 g 食塩相当量 1.4 g			
12月26日 (金)	牛肉のストロガノフ風 ささみカツ 大豆とソイミートのケチャップ炒め しろ菜とかにかまの和風マヨ和え アレルゲン 卵・乳・小麦・えび・かに 熱量 400 kcal 炭水化物 27.8 g 食塩相当量 1.8 g	ミックスフライ(エビフライ、アジフライ) 玉子の炒め物 ひじき煮 パンプキンサラダ アレルゲン えび・小麦・卵・乳 熱量 408 kcal 炭水化物 22.0 g 食塩相当量 2.3 g	豚肉と小松菜の煮物 玉子焼・人参の胡麻みそ炒め 大根の赤しそふりかけ和え 玉ねぎとひじきの炒め物 アレルゲン 小麦・卵 熱量 217 kcal 炭水化物 13.2 g 食塩相当量 1.6 g	味噌チキンカツ お魚厚揚げの煮物 つきこんにやくのたらこ煮 ピーマンの昆布和え アレルゲン 卵・乳・小麦 熱量 235 kcal 炭水化物 24.8 g 食塩相当量 2.1 g			
週平均	熱量 416 kcal 食塩相当量 2.1 g	熱量 377 kcal 食塩相当量 2.3 g	熱量 249 kcal 食塩相当量 1.8 g	熱量 260 kcal 食塩相当量 1.8 g			

12月26日(金)	
冷凍おかず2種	
あじと彩り野菜のエスカベッシュ風	ぶりのおりしソースかけ
鶏肉のはちみつ味噌漬け	豚肉とごぼうの実山椒炒め
もちふの和風あんかけ	高野豆腐の煮物
ほうれん草と筍の煮びたし	じゃがいものツナ煮
青のりボテト	茄子の味噌煮込み
彩り玉子炒め	おくらのおひたし
アレルゲン 小麦・卵・乳	小麦

具 スだ いく ブさ ん	12月22日(月)	12月23日(火)	12月24日(水)	12月25日(木)	12月26日(金)
⑦あさり野菜のちゃんぽん風スープ	⑧オニオングラタン風スープ	⑨旨辛スンドウブチゲ	⑩7種具材の粕汁	⑪エビのビスク風スープ	
アレルゲン 小麦・乳	小麦・卵・乳	小麦	小麦	えび・乳	

麺 コ ース	12月23日(火)	12月25日(木)
アレルゲン 醤油ラーメン	とろとろカレーうどん	
アレルゲン かに・小麦・卵	小麦・乳	

12月26日(金)	12月26日(金)
パンセット1 クリーム小町1/デニッシュコロッケ コ1/あんバターパイ/毎日クロワッサン2/黒糖クロワッサン	パンセット1 クリーム小町1/デニッシュコロッケ コ1/あんバターパイ/毎日クロワッサン2/黒糖クロワッサン
アレルゲン 小麦・卵・乳	小麦・卵・乳

12月22日(月)	12月23日(火)	12月24日(水)	12月25日(木)	12月26日(金)
イサツンチド 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

アレルゲン 小麦・卵・乳	小麦・卵・乳	小麦・卵・乳	小麦・卵・乳	小麦・卵・乳
サンドwich/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				
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				



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

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		
1月22日(月)	マスのみりん風味焼き 豚肉と野菜の粒マスタード炒め ほうれん草と油揚げのおひたし かぼちゃと椎茸の煮物 ツナコーンサラダ しそ昆布	マスのみりん風味焼き ほうれん草と油揚げのおひたし かぼちゃと椎茸の煮物 ツナコーンサラダ しそ昆布 ごはん	ポークチャップ 力二のふわふわ豆腐 小松菜とあげの煮物 かぼちゃサラダ 椎茸のレモンソテー	クリームシチュー エビのニラ玉炒め 卵の花 大根とちくわの煮物 かぼちゃの和風煮 ごぼうのナムル いんげんのツナ和え コーヒー甘煮豆	アレルゲン: 卵・小麦	アレルゲン: 卵・小麦	アレルゲン: 小麦・卵・乳・かに	アレルゲン: えび・小麦・卵・乳
	熱量 335 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 16.3 g 炭水化物 23.7 g 相当量 2.3 g	熱量 475 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 10.6 g 炭水化物 71.7 g 相当量 1.6 g	熱量 382 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 25.8 g 炭水化物 23.3 g 相当量 2.8 g	熱量 483 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 25.9 g 炭水化物 42.7 g 相当量 3.0 g				
1月23日(火)	豚肉とごぼうの中華味噌炒め 白子入りかにつみれ煮 人参とベーコンの洋風炒め 里芋の煮物 くわいと枝豆のサラダ 野沢菜漬け	豚肉とごぼうの中華味噌炒め 人参とベーコンの洋風炒め 里芋の煮物 くわいと枝豆のサラダ 野沢菜漬け ごはん	イワシフライ 蒸し鶏とごぼうのサラダ 豆腐のかき玉あんかけ うずら豆 チンゲン菜と切干大根の煮物	タチウオの煮付け ポークビーンズ 小松菜とさつま揚げの煮浸し 切干大根と昆布の酢の物 エリンギともやしのバター醤油風味炒め ピーマンとかまぼこの炒め物 中華わかめサラダ オクラとえのき茸の和え物	アレルゲン: 卵・乳・小麦・えび・かに	アレルゲン: 卵・乳・小麦	アレルゲン: 小麦・卵・かに	アレルゲン: 小麦・卵・乳
	熱量 333 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 17.3 g 炭水化物 29.9 g 相当量 2.6 g	熱量 476 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 12.3 g 炭水化物 76.3 g 相当量 1.7 g	熱量 513 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 31.3 g 炭水化物 39.1 g 相当量 2.3 g	熱量 487 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 28.4 g 炭水化物 38.0 g 相当量 3.4 g				
1月24日(水)	海鮮プルコギ風炒め物 のり塩コロッケ れんこんの明太マヨ和え 星型しんじょう わかめと葱のナムル もやしの梅風味	海鮮プルコギ風炒め物 れんこんの明太マヨ和え 星型しんじょう わかめと葱のナムル もやしの梅風味 ごはん	ハンバーグ(クリームソース) エビとキャベツの中華炒め ワインナーと玉ねぎの塩炒め キヤロットラペ ロールケーキ	みぞれ鍋風(豚) アサリとチンゲン菜の炒め物 ミートスパゲティ 野菜とツナの炒め物 ブロッコリーのわさびマヨネーズがけ つきこんにゃくのたらこ煮 ナスの生姜醤油和え 長芋の梅和え	アレルゲン: 卵・乳・小麦・えび	アレルゲン: 卵・小麦・えび	アレルゲン: 小麦・卵・乳・えび	アレルゲン: 小麦・卵・乳
	熱量 339 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 16.8 g 炭水化物 35.2 g 相当量 3.3 g	熱量 423 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 9.8 g 炭水化物 69.9 g 相当量 2.2 g	熱量 418 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 25.3 g 炭水化物 32.2 g 相当量 3.1 g	熱量 547 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 35.1 g 炭水化物 33.7 g 相当量 3.5 g				
1月25日(木)	鶏のから揚げ 魚肉ソーセージの玉子とじ 白菜と昆布の煮物 ナスの生姜だれ 大根なます うぐいす豆	鶏のから揚げ 白菜と昆布の煮物 ナスの生姜だれ 大根なます うぐいす豆 トマト風味の炊き込みごはん	サケの塩焼 白菜と鶏団子の煮物 マカロニサラダ 大根と紫キャベツのさっぱり漬 玉ねぎとちくわの青じそ炒め	エビフライのガーリックソース添え 鶏のスマート ポテトサラダ添え 高野豆腐の玉子とじ れんこんサラダ さつまいものいとこ煮風 春雨の酢の物 蒸し鶏といんげんのマスタード和え えのき茸と小松菜の煮浸し	アレルゲン: 卵・小麦	アレルゲン: 卵・小麦	アレルゲン: 小麦・卵・乳	アレルゲン: えび・小麦・卵・乳
	熱量 418 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 25.1 g 炭水化物 28.9 g 相当量 3.1 g	熱量 500 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 17.8 g 炭水化物 70.7 g 相当量 2.5 g	熱量 383 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 23.0 g 炭水化物 27.2 g 相当量 3.0 g	熱量 492 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 16.3 g 炭水化物 59.0 g 相当量 2.2 g				
1月26日(金)	あじのメンチカツ デミソースのミニハンバーグ スクランブルエッグ チンゲン菜と蒸し鶏の和え物 野菜のマリネ さつま芋の甘煮	あじのメンチカツ スクランブルエッグ チンゲン菜と蒸し鶏の和え物 野菜のマリネ さつま芋の甘煮 ごはん	マーボー豆腐 アサリと大根の生姜煮 もやしチャンプルー じゃがいものサラダ ひじきの佃煮	てりたまハンバーグ エビ餃子・しゅうまい キャベツのたらこバター風味炒め ナスの田楽 しそポテトサラダ 糸こんにゃくのおかか炒め ほうれん草と人参のごま和え オクラと力ニカマの酢の物	アレルゲン: 卵・乳・小麦	アレルゲン: 卵・乳・小麦	アレルゲン: 小麦・卵・乳	アレルゲン: えび・かに・小麦・卵・乳
	熱量 378 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 17.9 g 炭水化物 38.3 g 相当量 2.5 g	熱量 490 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 14.0 g 炭水化物 74.4 g 相当量 1.2 g	熱量 378 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 21.2 g 炭水化物 29.1 g 相当量 2.9 g	熱量 460 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 28.1 g 炭水化物 39.9 g 相当量 4.1 g	熱量 415 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 28.1 g 炭水化物 39.9 g 相当量 3.2 g	熱量 494 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 28.1 g 炭水化物 39.9 g 相当量 3.2 g		
週平均	熱量 361 kcal 相当量 2.8 g	熱量 473 kcal 相当量 1.8 g	熱量 415 kcal 相当量 2.8 g	熱量 494 kcal 相当量 3.2 g				

年始注文変更の締切日について

1月5日(月)～1月9日(金)分の注文変更の締切日は、通常より1週間早い
12月25日(木)20:00まで
となります。ご注意ください。

12月31日(水)は通常のお弁当のお届けはお休みです。迎春予約商品(ご注文の方)のみお届けします。



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. : 20251222-1226