



## 生協の夕食サポート献立表

食べごたえ4品コース  
[返却不要容器]

献立名

おかず4品コース  
[返却不要容器]

献立名

やわらかコース  
[返却不要容器]

献立名

力口リーサポートコース  
[返却不要容器]

献立名

1月5日  
(月)白身フライのビスク風ソース  
鶏と春菊の白味噌和え  
ピーマンとしらすの煮物  
人参サラダ

アレルゲン 乳・小麦・えび

熱量 478 kcal  
炭水化物 34.4 g1月6日  
(火)チキンジャオロース  
金平ごぼう入りちぎり揚げ  
にらと玉子の炒め物  
豆サラダ

アレルゲン 卵・小麦・えび

熱量 395 kcal  
炭水化物 28.2 g1月7日  
(水)鶏肉のピリ辛ごまソース  
白子入りかにつみれの煮物  
油揚げのケチャップ炒め  
カリフラワーのマリネ

アレルゲン 卵・乳・小麦・えび・かに

熱量 477 kcal  
炭水化物 23.9 g1月8日  
(木)あじの塩焼き  
肉しゅうまい  
チンゲン菜と昆布の煮物  
ポテトサラダ

アレルゲン 卵・小麦・えび・かに

熱量 362 kcal  
炭水化物 22.1 g1月9日  
(金)豚肉の柳川風  
すき焼き風コロッケ  
ほうれん草となめこのおひたし  
大根サラダ

アレルゲン 卵・乳・小麦

熱量 416 kcal  
炭水化物 35.0 g

週平均

アジのみぞ風味焼き  
チーズ鶏つくね  
たらこスパゲティ  
きゅうりとカニカマの酢の物

アレルゲン かいに,小麦,卵,乳

熱量 370 kcal  
炭水化物 20.4 g豚皿風  
ホタテ風味フライ  
きんぴらごぼう  
もずくの酢の物

アレルゲン 小麦,卵,乳

熱量 332 kcal  
炭水化物 21.7 gカレイの甘酢あんかけ  
切干大根のそぼろ炒め  
卯の花とひじきの和え物  
枝豆ポテトサラダ

アレルゲン 小麦,卵,乳

熱量 367 kcal  
炭水化物 29.9 g牛肉とコーンの醤油だれがけ  
はもしんじょう  
小松菜とあげの煮浸し  
バジルカルボナーラサラダ

アレルゲン 小麦,卵,乳

熱量 339 kcal  
炭水化物 27.7 gアジの梅しそフライ  
野菜のコンソメ煮  
お麸とわかめの胡麻酢和え  
白菜とえのきの煮物

アレルゲン 小麦,卵,乳

熱量 273 kcal  
炭水化物 19.1 g豆腐ハンバーグ(おろしソース)  
ほうれん草の玉子炒め  
彩りマカロニ  
蓮根とひじきの煮物

アレルゲン えび,小麦,卵,乳

熱量 414 kcal  
炭水化物 30.2 g八宝菜(エビ)  
ヒレカツ  
エリンギともやしのバター醤油風味炒め  
うぐいす豆

アレルゲン 小麦,卵,乳

熱量 248 kcal  
炭水化物 27.7 g豚しゃぶ  
春雨の甘酢炒め  
オクラといんげんの梅和え  
わかめと椎茸の佃煮

アレルゲン 小麦・卵・乳

熱量 228 kcal  
炭水化物 13.8 g牛肉の生姜炒め  
白はんぺんフライ  
いんげんとしらすの炒め煮  
人参サラダ

アレルゲン 卵・小麦

熱量 267 kcal  
炭水化物 18.2 g

アレルゲン 卵・小麦

熱量 290 kcal  
炭水化物 17.5 g鶏肉の柚子胡椒焼き  
いわしのつみれ揚げ  
もち麸の玉子とじ  
カリフラワーのマリネ

アレルゲン 卵・小麦

熱量 219 kcal  
炭水化物 25.9 g牛すき焼き煮  
手作りポテトサラダ  
黒豆  
ちくわのきんぴら

アレルゲン 小麦・卵・乳

熱量 219 kcal  
炭水化物 25.9 g鶏肉の柚子胡椒焼き  
いわしのつみれ揚げ  
もち麸の玉子とじ  
カリフラワーのマリネ

アレルゲン 卵・小麦

熱量 288 kcal  
炭水化物 13.2 g

アレルゲン 卵・小麦

熱量 296 kcal  
炭水化物 20.0 g

アレルゲン 卵・乳・小麦・えび・かに

熱量 273 kcal  
炭水化物 19.1 g

アレルゲン 小麦・卵・えび

熱量 296 kcal  
炭水化物 20.0 g

アレルゲン 卵・乳・小麦・えび・かに

熱量 296 kcal  
炭水化物 20.0 g

アレルゲン 卵・乳・小麦・えび・かに

熱量 296 kcal  
炭水化物 20.0 g

アレルゲン 卵・乳・小麦

熱量 289 kcal  
炭水化物 21.1 g

アレルゲン 卵・乳・小麦

熱量 286 kcal  
炭水化物 21.1 g

アレルゲン 卵・乳・小麦

熱量 286 kcal  
炭水化物 21.1 g

## 【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。



## 1月9日(金)

冷凍おかず	冷凍おかず2種		冷凍おかず3種		
	鮭の塩焼き	さばの味噌煮	ホキの磯和風あんかけ	たらの野菜あんかけ	鮭の湯葉あんかけ
鶏肉の梅みそだれ	ハンバーグ彩り野菜ソース	牛肉の炒め物(トマト風味)	豚肉の生姜焼き	豚肉の生姜焼き	牛肉ときのこの炒め物
高野豆腐の炊き合わせ	かぼちゃとおぐらの煮物	白菜の煮びたし	糸こんにゃくと竹輪の甘辛煮	糸こんにゃくと竹輪の甘辛煮	高野豆腐の煮物
小松菜のおひたし	ツナと白菜の炒め煮	高野豆腐の煮物	フライドポテト	フライドポテト	キャベツとコーンの炒め物
さつまいもの甘辛和え	ひじきの煮物	茄子の生姜醤油	ほうれん草の白和え	ほうれん草の白和え	揚げと昆布の煮物
切干大根の煮物	チャブチエ	いんげんの和え物	いんげんのおひたし	いんげんのおひたし	春雨の中華和え
アレルゲン 小麦	383kcal	318kcal	360kcal	359kcal	357kcal
食塩相当量	2.1 g	2.4 g	2.2 g	2.4 g	1.9 g
アレルゲン 小麦、乳	小麦	小麦、乳	小麦、卵	小麦、卵	小麦

具 スだ いく ブさ ん	1月5日(月)	1月6日(火)	1月7日(水)	1月8日(木)	1月9日(金)
	②ピリ辛ごま豆乳スープ	③8種具材の豚汁	④あさりのクラムチャウダー	⑤ごま油香る中華スープ	⑥あっさり野菜のちゃんぽん風スープ
アレルゲン 小麦	小麦	小麦	卵、乳	小麦、卵、乳	小麦、乳

麺 コ ース	1月6日(火)	1月8日(木)
	たまごあんかけうどん	阿波尾鶏のスープちゃんぽん
アレルゲン 小麦・卵	小麦・卵	小麦・卵

パン セ イ ロ ト い	1月9日(金)	パンセット2 いちご小町1/デニッシュバター1/アップルパイ1/毎日クロワッサン2/黒糖クロワッサン2	毎日クロワッサン 8個
	アレルゲン 小麦、卵、乳		
アレルゲン 小麦、卵、乳	小麦、卵、乳	小麦、卵、乳	小麦、卵、乳

朝 食 パン セ ッ ト ン	1月9日(金)	パンセット2 いちご小町1/デニッシュバター1/アップルパイ1/毎日クロワッサン2/黒糖クロワッサン2	毎日クロワッサン 8個
	アレルゲン 小麦、卵、乳		
アレルゲン 小麦、卵、乳	小麦、卵、乳	小麦、卵、乳	小麦、卵、乳

サンデイチ/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 サ ン チ ド	1月5日(月)	1月6日(火)	1月7日(水)	1月8日(木)	1月9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
アレルゲン 小麦、卵、乳	小麦、卵、乳	小麦、卵、乳	小麦、卵、乳	小麦、卵、乳	小麦、卵、乳

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

フリーコール 0120-114-284

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5日(月)	豆腐ハンバーグ	豆腐ハンバーグ	肉じゃが	とんかつ	◆12月31日(水)				
	牛肉入りチャップチ風炒め	ブロックリーとかにかまのスープ煮	海鮮しゅうまい・インナー	エビと野菜の甘酢炒め	通常のお弁当はお休みですが、				
	ブロックリーとかにかまのスープ煮	ポテトのオーロラソース和え	キャベツときくらげの玉子炒め	キャベツのカレー炒め	迎春予約商品のみお届けします				
	ポテトのオーロラソース和え	イタリアン野菜のピクルス	人参とオクラの塩麹和え	ふきと大根のみそだれがけ	◆2026年1月1日(木)~1月4日(日)				
	イタリアン野菜のピクルス	柚子風味きゅうり	ひじき煮	枝豆と玉ねぎのチーズサラダ	お正月休み				
	柚子風味きゅうり	ごはん		椎茸の旨煮	◆2026年1月5日(月)から通常通り営業いたします				
	アレルゲン:卵・乳・小麦・えび・かに	アレルゲン:卵・乳・小麦・えび・かに	アレルゲン:小麦・卵・乳・かに	アレルゲン:えび・小麦・卵・乳	お米の変更について				
	熱量:358 kcal たんぱく質:12.2 g 脂質:20.3 g 炭水化物:31.1 g 相当量:2.8 g	熱量:461 kcal たんぱく質:11.6 g 脂質:12.2 g 炭水化物:73.3 g 相当量:1.9 g	熱量:356 kcal たんぱく質:13.8 g 脂質:18.3 g 炭水化物:34.4 g 相当量:3.3 g	熱量:487 kcal たんぱく質:12.7 g 脂質:29.4 g 炭水化物:44.2 g 相当量:3.6 g	夕食サポート「お弁当コース」「白ごはん200g」に使用しているお米を、下記の通り変更させていただくこととなりました。				
	鶏肉の旨辛ごまソース	鶏肉の旨辛ごまソース	シイラのバジル焼(バジルマヨソースがけ)	メルルーサのみぞ風味焼き	■変更日 2026年1月12日(月)お届け分より				
	すり身天煮	油揚げのケチャップ炒め	ミニカツ	鶏のトマトソースがけ	■変更内容 宮城県産「ひとめぼれ」→国産ブレンド米				
1月6日(火)	油揚げのケチャップ炒め	くわいの甘酢炒め	ごぼうとこんにゃくの炒め物	もやしとあげのオイスターソース炒め	■変更理由 宮城県産「ひとめぼれ」の価格高騰により、現在の販売価格を維持することが困難となったため「国産ブレンド米」へ変更いたします。				
	くわいの甘酢炒め	小松菜としらすのおひたし	玉ねぎとツナのレモン風味マリネ	ナスの揚げ浸し	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				
	小松菜としらすのおひたし	広島菜漬け	白菜とえのきの煮物	きゅうりとキャベツの酢の物	【1】ご利用のコースを教えてください				
	広島菜漬け	ごはん		切干大根のごま和え	□お弁当コース □おかず6品 □おかず4品				
	アレルゲン:卵・乳・小麦	アレルゲン:乳・小麦	アレルゲン:小麦・卵・乳・えび	人参マーマレード和え	□食べごたえ4品 □ときめき御膳 □カロリーサポート				
	熱量:371 kcal たんぱく質:20.4 g 脂質:23.5 g 炭水化物:18.9 g 相当量:2.8 g	熱量:490 kcal たんぱく質:17.8 g 脂質:16.3 g 炭水化物:65.3 g 相当量:1.9 g	熱量:346 kcal たんぱく質:16.8 g 脂質:19.0 g 炭水化物:27.6 g 相当量:2.7 g	アレルゲン:えび・小麦・卵・乳	□やわらか □あじわい				
	八宝菜	八宝菜	鶏の唐揚げ	牛焼肉	【2】今週おいしかった献立を教えてください				
	牛すじ入りコロッケ	ピーマンとインナーの炒め物	アサリとほうれん草の玉子とじ	かにのふわふわ豆腐揚げ	【3】今週おいしくなかった献立を教えてください				
	ピーマンとインナーの炒め物	がんもの煮物	手作りポテトサラダ	春雨の炒め物	【4】今後入っていたらうれしい献立を教えてください				
	がんもの煮物	れんこんと蒸し鶏の青しそマヨ和え	大根なます	しゅうまい	ご意見・ご要望欄 (その他何でもご自由にご記入下さい)				
1月7日(水)	れんこんと蒸し鶏の青しそマヨ和え	金時豆	くわいの中華炒め	炊き合わせ(大根・こんにゃく)					
	金時豆	ごはん		カニカマポテトサラダ					
	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	紫キャベツとひじきのサラダ					
	熱量:441 kcal たんぱく質:16.0 g 脂質:24.2 g 炭水化物:39.5 g 相当量:2.7 g	熱量:489 kcal たんぱく質:15.7 g 脂質:13.8 g 炭水化物:72.8 g 相当量:1.7 g	熱量:487 kcal たんぱく質:21.3 g 脂質:30.9 g 炭水化物:28.7 g 相当量:2.7 g	アレルゲン:えび・かに・小麦・卵・乳					
	豚肉のおかかソース炒め	豚肉のおかかソース炒め	カレイの煮つけ	サバの煮付け					
	シイラのカレーフリッター	いんげんと玉子の炒め物	蒸し鶏のサラダ	ワインナーと玉子の中華炒め					
	いんげんと玉子の炒め物	ナスの田楽風	炊き合わせ【がんも・わかめ・人参】	玉ねぎとツナの中華和え					
	ナスの田楽風	千切りポテトサラダ	チンゲン菜の和え物	じゃがいものハニーマスター和え					
	千切りポテトサラダ	桜大根漬け	じゃがいもとミニチのカレー煮	わかめの煮物					
	桜大根漬け	ごはん		白菜のわさびチーズマヨネーズ					
1月8日(木)	アレルゲン:卵・乳・小麦	アレルゲン:卵・小麦	アレルゲン:小麦・卵	チンゲン菜と人参の煮浸し					
	熱量:387 kcal たんぱく質:16.6 g 脂質:23.7 g 炭水化物:26.4 g 相当量:3.0 g	熱量:497 kcal たんぱく質:12.5 g 脂質:17.7 g 炭水化物:69.3 g 相当量:2.3 g	熱量:277 kcal たんぱく質:23.2 g 脂質:11.6 g 炭水化物:20.4 g 相当量:2.6 g	もずくときゅうりの酢の物					
	銀ひらすの塩焼き	銀ひらすの塩焼き	焼豚・煮玉子	酢鶏					
	生姜メンチカツ	キャベツと豚肉のぽん酢和え	チヂミ	大根のアサリあんかけ					
	キャベツと豚肉のぽん酢和え	ほうれん草となめこのおひたし	大根とあげの煮物	きんぴられんこん					
	ほうれん草となめこのおひたし	カリフラワーと玉子のサラダ	昆布豆	キャベツとコーンの豆乳炒め					
	カリフラワーと玉子のサラダ	もやしの梅風味	お麸と小松菜のあっさり煮	明太マカロニサラダ					
	もやしの梅風味	わかめごはん		ほうれん草と人参のごま和え					
	アレルゲン:卵・乳・小麦	アレルゲン:卵・小麦	アレルゲン:小麦・卵	いんげんの卯の花和え					
	熱量:339 kcal たんぱく質:19.2 g 脂質:20.0 g 炭水化物:19.9 g 相当量:1.8 g	熱量:442 kcal たんぱく質:19.7 g 脂質:13.0 g 炭水化物:61.5 g 相当量:2.0 g	熱量:273 kcal たんぱく質:14.1 g 脂質:12.2 g 炭水化物:27.6 g 相当量:2.8 g	ブロッコリーのマリネ					
1月9日(金)	週平均	熱量:379 kcal 相当量:2.6 g	熱量:476 kcal 相当量:2.0 g	アレルゲン:小麦・卵・乳					
				アレルゲン:小麦・卵・乳					
				アレルゲン:小麦・卵・乳					
				アレルゲン:小麦・卵・乳					

## 年末年始営業日について

### ◆12月31日(水)

通常のお弁当はお休みですが、  
迎春予約商品のみお届けします

### ◆2026年1月1日(木)~1月4日(日)

お正月休み



### ◆2026年1月5日(月)から通常通り営業いたします

## お米の変更について

夕食サポート「お弁当コース」「白ごはん200g」に使用しているお米を、下記の通り変更させていただくこととなりました。

### ■変更日 2026年1月12日(月)お届け分より

### ■変更内容 宮城県産「ひとめぼれ」→国産ブレンド米

■変更理由 宮城県産「ひとめぼれ」の価格高騰により、現在の販売価格を維持することが困難となったため「国産ブレンド米」へ変更いたします。

■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  
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.: 20260105-0109