

	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			
1月12日（月）	豆腐のひき肉包み揚げ天				鶏肉のトマトソースがけ				アカウオの煮つけ				天ぷら（エビ、かぼちゃ、蓮根）			
	キャベツと蒸し鶏の塩だれ和え				大根のカニカマあんかけ				炒り豆腐				鶏とさつま芋の甘辛炒め			
	れんこんの中華炒め煮				炊き合わせ（人参・高野・椎茸）				ちくわのマヨ和え（青さ）				ほうれん草とひき肉の和え物			
	春菊とベーコンのわさび醤油和え				コールスローサラダ				ひじきとミンチの炒め物				もやしとピーマンのさっぱり和え			
1月13日（火）	鶏と水餃子の味噌鍋仕立て				タチウオの煮付け				豚肉のゆず味噌炒め				鶏肉のピリ辛ごまソース			
	コーンバターフライ				ジャージャー麺風				炊き合わせ【厚揚げ・わかめ】				すり身天煮			
	小松菜とかにかまの煮物				糸こんにゃくとさつまあげの甘辛炒め				うずら豆				人参としらすの炒め煮			
	卵の花サラダ				コーンポテトサラダ				切干大根とツナのトマト炒め				卵の花サラダ			
1月14日（水）	月見大葉つくね				豚肉の和風玉ねぎソース和え				サワラの塩麹焼				ホキのレモンマヨソース			
	エビと野菜のコチュマヨ和え				かにのふわふわ豆腐				高菜明太子スパゲティー				肉団子のバーベキューソース			
	チンゲン菜と竹輪の和え物				ひじきのごま炒め				チンゲン菜の生姜浸し				キャベツと玉子の和え物			
	ごぼうのごま酢和え				きゅうりとキャベツの酢の物				ほうれん草とじゃがいものソテー				蒸し鶏と野菜のカレーマリネ			
1月15日（木）	豚肉のピリ辛生姜炒め				天ぷら（エビ・カニカマ・オクラ・サツマイモ）				甘辛ささみフライ				豚焼肉			
	お魚厚揚げの煮物				鶏肉と白菜のホワイトソース				小松菜とあげの煮物				まぐろメンチカツ			
	人参の真砂和え				チンジャオこんにゃく				大根なます				小松菜と舞茸の煮びたし			
	ひじきとくわいのサラダ				切干大根と昆布の酢の物				玉ねぎのおかか炒め				ひじきとくわいのサラダ			
1月16日（金）	かれいのオニオンソース				牛皿風				シーフードクリームグラタン風				銀ひらすの煮付け			
	豚肉とピーマンの甘酢炒め				白身魚すり身揚げの生姜あんかけ				大根と大根菜の煮物				豆腐チャンプル			
	糸昆布の煮物				小松菜とさつまあげの煮浸し				人参のマスタード玉子サラダ				ブロッコリーのごま和え			
	魚肉ソーセージのサラダ				五目豆煮				さつまいものマッシュポテト風				魚肉ソーセージのサラダ			
週平均	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			
	熱量 522 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 38.8 g 炭水化物 27.3 g 食塩相当量 2.3 g				熱量 368 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 24.6 g 炭水化物 15.5 g 食塩相当量 2.3 g				熱量 209 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 9.8 g 炭水化物 13.7 g 食塩相当量 1.7 g				熱量 285 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 15.9 g 炭水化物 24.3 g 食塩相当量 1.6 g			
	熱量 408 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 23.3 g 炭水化物 33.8 g 食塩相当量 2.5 g				熱量 384 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 23.2 g 炭水化物 28.7 g 食塩相当量 2.3 g				熱量 235 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 12.4 g 炭水化物 18.4 g 食塩相当量 1.6 g				熱量 317 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 21.2 g 炭水化物 18.1 g 食塩相当量 2.3 g			
	アレルギー 卵・乳・小麦・えび・かに				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			

冷凍おかず

1月16日(金)				
冷凍おかず 2 種		冷凍おかず 3 種		
赤魚の天ぷら ポン酢みぞれ和え	ぶりのもろみ 焼き	たらの中華ね ぎごまだれ	ぶりのおろし ソースがけ	赤魚のみりん 焼き
豚肉と玉子の 塩炒め	肉じゃが	豚すき焼き	豚肉とごぼう の実山椒炒め	鶏肉の中華あ んかけ
ひじきの煮物	冬瓜のかに風 味あんかけ	大根の鶏そぼ ろあんかけ	高野豆腐の煮 物	ほうれん草と カニカマのお ひたし
小松菜の煮び たし	豆腐の中華炒 め	おくらのおか か和え	じゃがいもの ツナ煮	なすの煮物
れんこんの金 平	ほうれん草の おひたし	れんこんのご ま和え	茄子の味噌煮 込み	炒り豆腐
じゃがいもの カレーコンソメ 炒め	切干大根とツ ナの塩ほん酢 和え	小松菜のおひ たし	おくらのおひ たし	ピーマンの味 噌炒め
熱量	315kcal	357kcal	347kcal	431kcal
食塩相当量	1.8 g	2.6 g	2.4 g	2.6 g
アレルギー	小麦、卵、乳	かに、小麦、卵	小麦、乳	小麦

具だくさん

1月12日(月)	1月13日(火)	1月14日(水)	1月15日(木)	1月16日(金)
⑦オニオング ラタン風スー プ	⑧旨辛スン ドゥブチゲ	⑨7種具材の 粕汁	⑩エビのビス ク風スープ	⑪豆腐と玉子 の中華あんか けスープ
アレルギー	小麦、卵、乳	小麦	小麦	えび、乳

麺コース

1月13日(火)	1月15日(木)
きつねうどん	コーンたっぷり味噌ラーメン
アレルギー	小麦

パンセッとい

1月16日(金)	
パンセット3 デニッシュチョコ1/クリーム小 町1/いちご小町1/毎日クロ ワッサン2/黒糖クロワッサン2	
アレルギー	小麦、卵、乳

朝食パン

1月16日(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

イサンチド

1月12日(月)	1月13日(火)	1月14日(水)	1月15日(木)	1月16日(金)
バラエティ BOXサンド	ジューシー ハムサンド	ごろっと濃厚 たまごサンド	たっぷりハム とたまごの サンド	ミックスサンド
アレルギー	小麦、卵、乳	小麦、卵、乳	小麦、卵、乳	小麦、卵、乳

フリーコール

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

ごあいさつ

あけましておめでとうございます

旧年中は『夕食サポート』のご利用を賜り、誠にありがとうございました。
多くの組合員様に支えられた1年でした。心より感謝申し上げます。
本年も「おいしい!」「安心!」「元気になる!」と言っているように、スタッフ一同頑張っております。
皆様のご健康を心より祈り申し上げます。
本年もどうぞよろしくお願いいたします。

夕食サポート一同

「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りました。
何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

■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

☐ あじわり

【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.：

20260112-0116