

2026年2月16日

No. 8



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、ご注意ください。
- ・都合によりメニューを変更させていただいております。

- ・栄養成分は献立表作成時の計算値であり、食材・調理状況により差異が生じる場合がありますので、目安としてお考えください。
- ・アレルギー表記は、特定8品目(卵・乳成分・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ)です
- ・製造工場では、卵・乳・小麦を使った商品の製造を行っています。
- ・あさり等の2枚貝はカニと共生している場合がございます。



	食べごたえ4品コース [返却不要容器]		おかず4品コース		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	
2月23日(月)	あじ大葉フライ 鶏と大根の中華うま煮 にらと玉子の炒め物 細切りごぼうサラダ		肉じゃが 干しエビとピーマンの炒め物 和風スパゲティ キャベツとカニカマの豆乳サラダ		天ぷら(エビ・カニカマ磯辺・かぼちゃ) 春雨と高菜の炒め物 うずら豆 ほうれん草の玉子とじ		銀ひらすの煮付け 牛すじ入りコロック 春菊とベーコンのわさび醤油和え マカロニサラダ	
	アレルギー 卵・乳・小麦・えび		アレルギー えび,かに,小麦,卵,乳		アレルギー 小麦・卵・乳・えび・かに		アレルギー 卵・乳・小麦	
	熱量 423 kcal	たんぱく質 18.6 g 脂質 26.1 g	熱量 368 kcal	たんぱく質 9.3 g 脂質 22.3 g	熱量 274 kcal	たんぱく質 12.9 g 脂質 13.8 g	熱量 267 kcal	たんぱく質 15.4 g 脂質 14.5 g
	炭水化物 28.0 g	食塩相当量 2.0 g	炭水化物 30.6 g	食塩相当量 2.5 g	炭水化物 24.1 g	食塩相当量 2.1 g	炭水化物 18.7 g	食塩相当量 1.7 g
2月24日(火)	牛肉と野菜の塩炒め(炭火風味) たこ団子揚げ 小松菜としらすのおひたし キャベツのごまマヨ和え		白身魚のマスタードソース ソーセージ(トマトソース) 小松菜と揚げの煮浸し 枝豆と玉ねぎのチーズサラダ		豚肉のゆず味噌炒め 炊き合わせ【すり身よせ・わかめ】 ちくわのマヨ和え(青さ) 玉ねぎのおかか炒め		鶏肉のマーマレード風味 あさりとしろ菜の中華炒め もやしとツナの炒め物 大根サラダ	
	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		アレルギー 卵・小麦	
	熱量 378 kcal	たんぱく質 11.8 g 脂質 26.8 g	熱量 373 kcal	たんぱく質 12.7 g 脂質 26.2 g	熱量 249 kcal	たんぱく質 11.8 g 脂質 15.2 g	熱量 314 kcal	たんぱく質 19.2 g 脂質 19.6 g
	炭水化物 22.4 g	食塩相当量 2.6 g	炭水化物 21.7 g	食塩相当量 2.1 g	炭水化物 16.0 g	食塩相当量 1.9 g	炭水化物 15.0 g	食塩相当量 2.6 g
2月25日(水)	かれいの和風あんかけ 豚肉とザーサイの炒め物 ほうれん草ベーコン炒め 玉葱とパプリカの中華風酢の物		チキン南蛮 大根のカニカマあんかけ 人参とさつまあげのきんぴら 白菜ときくらげのさっぱり和え		タラの照り焼 豆腐のそぼろあんかけ チンゲン菜の生姜浸し かぼちゃの和え物		あじのメンチカツ 根菜と豚肉のしぐれ煮 チンゲン菜の錦糸和え 玉葱とパプリカの中華風酢の物	
	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・乳		アレルギー 卵・乳・小麦・えび・かに	
	熱量 363 kcal	たんぱく質 18.8 g 脂質 21.9 g	熱量 376 kcal	たんぱく質 11.3 g 脂質 24.4 g	熱量 166 kcal	たんぱく質 13.7 g 脂質 4.0 g	熱量 273 kcal	たんぱく質 10.4 g 脂質 15.3 g
	炭水化物 22.9 g	食塩相当量 1.8 g	炭水化物 29.3 g	食塩相当量 2.8 g	炭水化物 18.8 g	食塩相当量 2.0 g	炭水化物 23.4 g	食塩相当量 1.5 g
2月26日(木)	フライドチキン 野菜の彩りしんじょう煮 白菜と昆布の煮物 豆サラダ		サワラの南部焼き 鶏つくねのきのこソースがけ わかめの煮物 パンプキンサラダ		チキンスナック(タルタルソース) 大根の塩煮 オクラといんげんの胡麻和え 白菜とツナの煮物		牛肉とブロッコリーの炒め物 かに入りしんじょう煮 キャベツの煮びたし 豆サラダ	
	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・乳		アレルギー 卵・小麦・かに	
	熱量 411 kcal	たんぱく質 19.9 g 脂質 27.4 g	熱量 378 kcal	たんぱく質 19.8 g 脂質 25.6 g	熱量 319 kcal	たんぱく質 11.5 g 脂質 21.1 g	熱量 281 kcal	たんぱく質 11.8 g 脂質 19.0 g
	炭水化物 20.9 g	食塩相当量 2.1 g	炭水化物 16.9 g	食塩相当量 1.7 g	炭水化物 21.4 g	食塩相当量 1.9 g	炭水化物 15.7 g	食塩相当量 1.5 g
2月27日(金)	豚肉の焼肉風 かぼちゃコロック ナスと玉葱のぼん酢和え カリフラワーと玉子のサラダ		トンテキ風 玉子の炒め物 ツナとみずくわいのハニーマスタード炒め 切干大根の柑橘風味		煮サバ 紅生姜香る野菜の玉子とじ じゃがいものゆず風味の酢の物 ひじきとミンチの炒め物		エビと野菜のグラタン風 チキンナゲット 魚肉ソーセージの炒め物 カリフラワーと玉子のサラダ	
	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		アレルギー 卵・乳・小麦・えび	
	熱量 506 kcal	たんぱく質 13.9 g 脂質 31.9 g	熱量 379 kcal	たんぱく質 13.5 g 脂質 28.3 g	熱量 216 kcal	たんぱく質 14.5 g 脂質 11.9 g	熱量 333 kcal	たんぱく質 13.3 g 脂質 19.8 g
	炭水化物 40.8 g	食塩相当量 3.1 g	炭水化物 17.3 g	食塩相当量 3.7 g	炭水化物 15.7 g	食塩相当量 2.2 g	炭水化物 26.0 g	食塩相当量 2.5 g
週平均	熱量 416 kcal	食塩相当量 2.3 g	熱量 375 kcal	食塩相当量 2.6 g	熱量 245 kcal	食塩相当量 2.0 g	熱量 294 kcal	食塩相当量 2.0 g

	2月27日(金)				
	冷凍おかず2種		冷凍おかず3種		
冷凍おかず	さばの煮付け	さわらの塩こうじ漬け焼き	鮭のみそ漬け焼き	たら中華ねぎごまだれ	あじと彩り野菜のエスカベッシュ風
	ごぼう入り肉豆腐	鶏肉の酢豚風	鶏肉のおろしソースがけ	豚すき焼き	鶏肉のはちみつ味噌漬
	じゃがいものカレーコンソメ炒め	ジャーマンポテト	キャベツのさつと煮	大根の鶏そぼろあんかけ	もちふの和風あんかけ
	ブロッコリーのジュレサラダ	キャベツとコーンの炒め物	きんぴらごぼう	おくらのおかか和え	ほうれん草と筍の煮びたし
	小松菜と切干大根のごましょうゆ	もちふの玉子とじ	ロマネスコカリフラワーのごま和え	れんこんのごま和え	青のりポテト
	萠わかめの当座煮	おくらのごま和え	春雨の炒め物	小松菜のおひたし	彩り玉子炒め
熱量	311kcal	365kcal	384kcal	347kcal	420kcal
食塩相当量	2.8 g	2.1 g	2.2 g	2.4 g	2.0 g
アレルギー	小麦	小麦,卵,乳	小麦,乳	小麦,乳	小麦,卵,乳

具だくさん	2月23日(月)	2月24日(火)	2月25日(水)	2月26日(木)	2月27日(金)
		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あっさり野菜ちゃんぽん風スープ	⑦オニオングラタン風スープ
アレルギー	卵,乳	小麦,卵,乳	小麦,乳	小麦,卵,乳	小麦

麺コース	2月24日(火)	2月26日(木)
	かき揚げうどん	だし巻きたまごのおそば
アレルギー	小麦・卵・乳	小麦・そば・卵

パンセッとい	2月27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	朝食パン 黒糖クロワッサン 8個
アレルギー	小麦,卵,乳	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

イサンド	2月23日(月)	2月24日(火)	2月25日(水)	2月26日(木)	2月27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	小麦,卵,乳

F 0120-114-284 携帯ナビダイヤル (有料) 0570-001-911
 フリーコール 114-284
 ▼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

	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
2月23日(月)	豚肉のハヤシソース イカと生姜のカツ ねぎ焼き いんげんと玉子の炒め物 ごぼうのごま酢和え 千切りたくあん漬け	豚肉のハヤシソース ねぎ焼き いんげんと玉子の炒め物 ごぼうのごま酢和え 千切りたくあん漬け ごはん	アカウオのクリーミーソース 合鴨スモーク 大根とあげの煮物 じゃがいものサラダ 玉ねぎとひじきの炒め物	豚の豆乳仕立て 大根の鮭玉子あんかけ もやしとベーコンの炒め物 ぶなしめじとれんこんの梅和え バジルカルボナーラサラダ 炊き合わせ(人参・椎茸) 雷こんにやく ひじきの和え物
	アレルギー 卵・乳・小麦 熱量 451 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 28.2 g 炭水化物 32.5 g 食塩相当量 2.8 g	アレルギー 卵・乳・小麦 熱量 483 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 15.8 g 炭水化物 70.4 g 食塩相当量 2.1 g	アレルギー 小麦・卵・乳 熱量 299 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 14.5 g 炭水化物 23.4 g 食塩相当量 2.6 g	アレルギー 小麦・卵・乳 熱量 458 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 34.5 g 炭水化物 28.0 g 食塩相当量 3.7 g
2月24日(火)	かれいのみぞれあん 焼き餃子(ニンニク抜き) つきこんにやくのたらこ煮 小松菜とウインナーの炒め物 くわいと枝豆のサラダ きゅうり漬け	かれいのみぞれあん つきこんにやくのたらこ煮 小松菜とウインナーの炒め物 くわいと枝豆のサラダ きゅうり漬け しそ風味ひじきごはん	揚げ鶏の照りマヨソースがけ アサリとキャベツの生姜煮 お麩の玉子とじ 玉ねぎの塩麹和え もやしと人参の煮浸し	サバの味噌煮 鶏ミンチと紅生姜の揚げ物 ごぼうのごま和え 小松菜の煮浸し ピーマンとツナの和え物 わかめとカニカマの和え物 里芋のわさびマヨネーズ和え オクラとえのき茸の和え物
	アレルギー 卵・小麦 熱量 333 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 18.9 g 炭水化物 25.9 g 食塩相当量 2.3 g	アレルギー 卵・小麦 熱量 477 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 16.2 g 炭水化物 67.5 g 食塩相当量 2.5 g	アレルギー 小麦・卵・乳 熱量 357 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 18.9 g 炭水化物 24.6 g 食塩相当量 2.6 g	アレルギー かに・小麦・卵・乳 熱量 471 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 32.4 g 炭水化物 25.9 g 食塩相当量 3.3 g
2月25日(水)	ブルコギ風牛肉の炒め物 お魚厚揚げの煮物 カリフラワーの柚子胡椒和え 里芋の煮物 きゅうりとツナのサラダ 野沢菜昆布	ブルコギ風牛肉の炒め物 カリフラワーの柚子胡椒和え 里芋の煮物 きゅうりとツナのサラダ 野沢菜昆布 ごはん	イワシの生姜煮 豚肉のチャプチェ マカロニサラダ 大根と紫キャベツのさっぱり漬 かぼちゃの和え物	ハンバーグ ホワイトソース エビのニラ玉炒め 大根の照り焼き風煮 蒸し鶏といんげんのマスタード和え しそポテトサラダ ナスとじゃこの揚げびたし ひじきのマヨネーズ和え 椎茸の旨煮
	アレルギー 卵・小麦 熱量 376 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 22.2 g 炭水化物 30.4 g 食塩相当量 2.8 g	アレルギー 小麦 熱量 458 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 13.2 g 炭水化物 73.0 g 食塩相当量 1.7 g	アレルギー 小麦・卵・乳 熱量 425 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 24.9 g 炭水化物 32.2 g 食塩相当量 3.2 g	アレルギー えび・小麦・卵・乳 熱量 489 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 30.0 g 炭水化物 35.7 g 食塩相当量 3.7 g
2月26日(木)	八宝菜 ハムカツ チンゲン菜と蒸し鶏の和え物 がんもの煮物 さつま芋のハニーマスタード和え 黒豆	八宝菜 チンゲン菜と蒸し鶏の和え物 がんもの煮物 さつま芋のハニーマスタード和え 黒豆 ごはん	豚肉と玉子の炒りつけ エビとブロッコリーのサラダ 炊き合わせ【高野豆腐・わかめ・人参】 枝豆とコーンの白和え あげと昆布の煮物	エビのチリソース添え 鶏の照り焼き 高野豆腐の煮物 きのこの生姜和え ごぼうとこんにやくの甘辛炒め 白菜と竹輪のおかか和え コーヒー甘煮豆 オクラとカニカマの酢の物
	アレルギー 卵・乳・小麦・えび 熱量 370 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 16.3 g 炭水化物 38.7 g 食塩相当量 2.7 g	アレルギー 乳・小麦・えび 熱量 452 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 9.2 g 炭水化物 77.2 g 食塩相当量 1.6 g	アレルギー 小麦・卵・乳・えび 熱量 467 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 31.6 g 炭水化物 20.9 g 食塩相当量 3.5 g	アレルギー えび・かに・小麦・卵・乳 熱量 481 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 23.6 g 炭水化物 39.6 g 食塩相当量 1.9 g
2月27日(金)	鶏肉の玉葱クリーミーソース あさりと野菜の韓国風炒め 人参とベーコンの洋風炒め ピーマンとしらすの煮物 マカロニサラダ 白菜の錦糸和え	鶏肉の玉葱クリーミーソース 人参とベーコンの洋風炒め ピーマンとしらすの煮物 マカロニサラダ 白菜の錦糸和え ごはん	エビカツ 蒸し鶏と野菜のトマトソース炒め 豆腐のそぼろあんかけ 黒豆 チンゲン菜と切干大根の煮物	かぶと肉団子の中華あんかけ 白身魚すり身揚げ ミートスパゲティ 里芋の味噌がけ ひじきと根菜のサラダ 玉ねぎとツナの中華和え ピーマンのおろし和え 切干大根と昆布の酢の物
	アレルギー 卵・乳・小麦 熱量 382 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 25.1 g 炭水化物 17.2 g 食塩相当量 2.8 g	アレルギー 卵・乳・小麦 熱量 471 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 16.2 g 炭水化物 65.5 g 食塩相当量 1.8 g	アレルギー 小麦・卵・乳・えび 熱量 446 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 25.8 g 炭水化物 38.7 g 食塩相当量 2.4 g	アレルギー 小麦・卵・乳 熱量 511 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 33.2 g 炭水化物 40.8 g 食塩相当量 3.5 g
週平均	熱量 382 kcal 食塩相当量 2.7 g	熱量 468 kcal 食塩相当量 1.9 g	熱量 399 kcal 食塩相当量 2.9 g	熱量 482 kcal 食塩相当量 3.2 g

夕食ぶらす(サイドメニュー)のご案内

〔続〕 夕食ぶらす(サイドメニュー)にあたたかいものをご用意しています

🌸 温かい麺コース

税込734円 : 1食あたり税込367円
: 火・木お届け



容器ごとレンジでチンするだけで、手軽に麺類をお召し上がりいただけます。麺の量も「ちょうどいい食べきりサイズ」です。「いつものお弁当に”もう1品”足したい」「食事の合間にお手軽な軽食を」という方にピッタリです。届いた翌日の昼食にも召し上がっていただけます。※消費期限は、お届け日含めて2~3日です。(商品によって異なります)

- 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