

2026年2月23日

No. 9



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
3月2日(月)	エビカツ 豚肉と筍の青しそ風味 玉子焼 菜の花の辛子和え	エビのマヨネーズソース添え 白菜と鶏ひき肉の塩だれ炒め たらこスパゲティ ツナのゴマだれサラダ	肉じゃが 玉子の中華風カニカマあんかけ 白和え チンゲン菜と切干大根の煮物	デミソースヒレカツ 高野豆腐の煮物 こんにやくとメンマの甘辛炒め 紅あずまのサラダ
	アレルギー 卵・乳・小麦・えび	アレルギー えび,小麦,卵,乳,落花生	アレルギー 小麦・卵・かに	アレルギー 卵・乳・小麦
	熱量 435 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 26.1 g 炭水化物 33.9 g 食塩相当量 2.0 g	熱量 369 kcal たんぱく質 10.1 g 脂質 28.6 g 炭水化物 19.1 g 食塩相当量 1.9 g	熱量 165 kcal たんぱく質 7.3 g 脂質 4.6 g 炭水化物 24.0 g 食塩相当量 2.0 g	熱量 258 kcal たんぱく質 9.6 g 脂質 12.8 g 炭水化物 26.0 g 食塩相当量 1.5 g
3月3日(火)	ハニーマスタードチキン ナスとさつま揚げの味噌炒め ほうれん草とえのきのおひたし 卵の花サラダ	牛皿風 山芋のとろっと焼き さつまあげと人参の炒め物 コーンポテトサラダ	サケの塩焼 カレーコロツケ 昆布豆 白菜とえのきの煮物	白身魚のパン粉焼き 肉じゃが チンゲン菜と竹輪の和え物 ツナコーンサラダ
	アレルギー 卵・小麦	アレルギー 小麦,卵,乳	アレルギー 小麦・乳・えび	アレルギー 卵・乳・小麦
	熱量 475 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 29.7 g 炭水化物 29.6 g 食塩相当量 2.3 g	熱量 313 kcal たんぱく質 7.7 g 脂質 19.6 g 炭水化物 24.9 g 食塩相当量 2.3 g	熱量 259 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 13.3 g 炭水化物 23.5 g 食塩相当量 1.1 g	熱量 258 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 13.6 g 炭水化物 18.1 g 食塩相当量 1.2 g
3月4日(水)	豚肉と野菜のコチュジャン炒め 金平ごぼう入りちぎり揚げ 小松菜とウインナーの炒め物 枝豆とチーズの和え物	アジの照り焼き オムレツのミートソースがけ キャベツとコーンの豆乳炒め バジルカルボナーラサラダ	肉団子の甘酢あんかけ 炊き合わせ【厚揚げ・わかめ】 ちくわの明太和え じゃがいもといんげんの煮物	鶏肉の味噌マヨソース 野菜の彩りしんじょう煮 春雨のうま塩炒め 野菜のマリネ
	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 398 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 25.1 g 炭水化物 23.7 g 食塩相当量 2.7 g	熱量 363 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 20.6 g 炭水化物 22.9 g 食塩相当量 2.9 g	熱量 239 kcal たんぱく質 10.8 g 脂質 8.7 g 炭水化物 30.8 g 食塩相当量 2.3 g	熱量 298 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 19.3 g 炭水化物 18.9 g 食塩相当量 2.1 g
3月5日(木)	さばの塩焼き 絹ごし揚げ煮 人参とひき肉の炒め物 ひじきとくわいのサラダ	鶏肉の照り焼き アサリとチンゲン菜の炒め物 卵の花とひじきの和え物 きゅうりとカニカマの酢の物	シーフードクリームグラタン風 大根とあげの煮物 ほうれん草とえのきのレモン醤油和え 大豆のトマト煮	赤魚のみりん風味焼き つくねの大葉巻き 人参の真砂和え ひじきとくわいのサラダ
	アレルギー 卵・小麦	アレルギー 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・小麦
	熱量 390 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 30.9 g 炭水化物 9.2 g 食塩相当量 1.8 g	熱量 379 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 26.3 g 炭水化物 13.7 g 食塩相当量 1.9 g	熱量 232 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 12.5 g 炭水化物 19.1 g 食塩相当量 2.1 g	熱量 236 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 11.0 g 炭水化物 15.6 g 食塩相当量 2.2 g
3月6日(金)	肉じゃが 生姜メンチカツ チンゲン菜と竹輪の和え物 玉葱入りコールスローサラダ	八宝菜(エビ) チーズ鶏つくね れんこんのごま煮 もずくの酢の物	豚肉と小松菜の煮物 お麩の玉子とじ 大根の赤しそふりかけ和え 玉ねぎとひじきの炒め物	牛肉のビビンバ風 とうもろこしの香ばし揚げ いんげんのおかか和え かぼちゃサラダ
	アレルギー 卵・乳・小麦	アレルギー えび,小麦,卵,乳	アレルギー 小麦・卵	アレルギー 卵・乳・小麦
	熱量 391 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 22.7 g 炭水化物 32.6 g 食塩相当量 2.0 g	熱量 401 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 28.3 g 炭水化物 21.6 g 食塩相当量 3.7 g	熱量 192 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 11.3 g 炭水化物 10.9 g 食塩相当量 1.3 g	熱量 247 kcal たんぱく質 7.6 g 脂質 17.3 g 炭水化物 15.3 g 食塩相当量 1.4 g
週平均	熱量 418 kcal 食塩相当量 2.2 g	熱量 365 kcal 食塩相当量 2.5 g	熱量 217 kcal 食塩相当量 1.8 g	熱量 259 kcal 食塩相当量 1.7 g

	3月6日(金)				
	冷凍おかず2種		冷凍おかず3種		
冷凍おかず	鮭の漬け焼き ナムル風	カレイの山菜 あん	さばの幽庵焼ききのご添え	あじのパン粉焼き	さわらの塩こうじ漬け焼き
	牛肉とごぼうの玉子とじ	豚焼肉	グリルチキンのごま葱酢ソース	トマト油淋鶏	鶏肉の酢豚風
	さつまいものグラタン	がんと椎茸の煮物	かぼちゃの煮物	さつまいもと人参のそぼろ和え	ジャーマンポテト
	高野豆腐の田楽	小松菜のおひたし	高野豆腐のひすいあんかけ	彩り玉子炒め	キャベツとコーンの炒め物
	カリフラワーのマスタード和え	れんこんと竹輪のきんぴら	切干大根の煮物	れんこんの金平	もちふの玉子とじ
	ひじきの煮物	春雨の中華和え	いんげんのごま和え	揚げと昆布の煮物	おくらのごま和え
熱量	388kcal	364kcal	375kcal	386kcal	365kcal
食塩相当量	2.8 g	2.6 g	2.8 g	2.4 g	2.1 g
アレルギー	小麦,卵,乳	小麦,卵	小麦,乳	小麦,卵,乳	小麦,卵,乳

具だくさん	3月2日(月)	3月3日(火)	3月4日(水)	3月5日(木)	3月6日(金)
	⑦7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	①野菜たっぷりポトフ	②ピリ辛ごま豆乳スープ
アレルギー	小麦	えび,乳	えび,かに,小麦,卵,乳	小麦,卵,乳	小麦

麺コース	3月3日(火)	3月5日(木)
	牛肉うどん	醤油ラーメン
アレルギー	小麦	かに・小麦・卵

パンセッとい	3月6日(金)	朝食パン	3月6日(金)
	パンセット1 クリーム小町1/デニッシュチョコ1/あんバターパイ1/毎日クロワッサン2/黒糖クロワッサン2	朝食パン	毎日クロワッサン 8個
アレルギー	小麦,卵,乳	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

イサンド	3月2日(月)	3月3日(火)	3月4日(水)	3月5日(木)	3月6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
アレルギー	小麦,卵,乳	小麦,卵,乳	小麦,卵,乳	小麦,卵,乳	小麦,卵,乳

F 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

