

2026年3月2日

No. 10



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9日(月)	マスのごま醤油焼き 鶏と野菜のレモン風味炒め ほうれん草とツナの和え物 大根と海藻の香味サラダ				豚肉の生姜焼き 麻婆豆腐 人参とツナのきんぴら 切干大根と昆布の酢の物				エビマヨ 春雨と野菜の中華炒め えのきとわかめの中華風酢の物 ほうれん草とじゃがいものソテー				さばの塩焼き 牛肉入りチャプチェ風炒め もち麩の玉子とじ 菜の花と油揚げのおひたし										
	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・えび				アレルギー 卵・小麦										
	熱量	350 kcal	たんぱく質	25.1 g	脂質	21.6 g	熱量	339 kcal	たんぱく質	11.9 g	脂質	23.4 g	熱量	312 kcal	たんぱく質	9.6 g	脂質	20.4 g	熱量	279 kcal	たんぱく質	18.8 g	脂質
炭水化物	13.9 g	食塩相当量	1.8 g	炭水化物	18.3 g	食塩相当量	3.2 g	炭水化物	23.2 g	食塩相当量	1.7 g	炭水化物	13.0 g	食塩相当量	1.4 g								
3月10日(火)	ハムカツ 牛肉と野菜の炒め物 チンゲン菜と蒲鉾の煮物 れんこんサラダ				カレイの甘酢あんかけ ポトフ 小松菜とあげの煮浸し ちくわのしそマヨネーズ和え				豚肉と大根の炒め煮 豆腐のかき玉あんかけ 玉ねぎとツナのレモン風味マリネ あげと昆布の煮物				チキンのトマトクリームソース イカメンチカツ もやしとチンゲン菜の玉子炒め きのこのマリネ										
	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・かに				アレルギー 卵・乳・小麦										
	熱量	416 kcal	たんぱく質	13.7 g	脂質	23.5 g	熱量	399 kcal	たんぱく質	16.9 g	脂質	17.9 g	熱量	238 kcal	たんぱく質	10.8 g	脂質	13.5 g	熱量	312 kcal	たんぱく質	17.7 g	脂質
炭水化物	37.2 g	食塩相当量	3.1 g	炭水化物	37.6 g	食塩相当量	2.8 g	炭水化物	14.3 g	食塩相当量	2.0 g	炭水化物	16.5 g	食塩相当量	2.0 g								
3月11日(水)	海鮮うま煮豆腐 肉しゅうまい ポテトと豆のケチャップ和え ブロッコリーとかにかまのサラダ				牛すき焼き かぼちゃしんじょう エリンギともやしのバター醤油風味炒め 枝豆ポテトサラダ				サワラの塩麹焼 手作りポテトサラダ 黒豆 お麩と小松菜のあっさり煮				天ぷら(エビ、かぼちゃ、ナス、蓮根) 鶏肉の八幡巻き 人参とコーンのグラッセ ブロッコリーとかにかまのサラダ										
	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・乳・小麦・えび・かに										
	熱量	390 kcal	たんぱく質	16.1 g	脂質	24.8 g	熱量	385 kcal	たんぱく質	9.5 g	脂質	28.8 g	熱量	197 kcal	たんぱく質	12.8 g	脂質	8.6 g	熱量	292 kcal	たんぱく質	8.0 g	脂質
炭水化物	25.1 g	食塩相当量	2.8 g	炭水化物	20.3 g	食塩相当量	2.3 g	炭水化物	19.3 g	食塩相当量	1.2 g	炭水化物	23.3 g	食塩相当量	1.3 g								
3月12日(木)	豚肉と野菜の柚子味噌炒め とうもろこしの香ばし揚げ いんげんのおかか和え さつま芋とレーズンのサラダ				ブリ大根 ヒレカツ ジャージャー麺風 コールスローサラダ				豆腐ハンバーグ(おろしソース) ほうれん草の玉子炒め 大根なます 蓮根とひじきの煮物				豚肉の生姜炒め ナスとさつま揚げの味噌炒め ふきとわかめの煮物 大学芋										
	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 小麦										
	熱量	408 kcal	たんぱく質	15.9 g	脂質	24.2 g	熱量	408 kcal	たんぱく質	15.9 g	脂質	23.9 g	熱量	204 kcal	たんぱく質	8.5 g	脂質	6.6 g	熱量	253 kcal	たんぱく質	9.0 g	脂質
炭水化物	31.1 g	食塩相当量	2.1 g	炭水化物	29.8 g	食塩相当量	2.9 g	炭水化物	28.3 g	食塩相当量	2.1 g	炭水化物	22.3 g	食塩相当量	1.7 g								
3月13日(金)	チキン南蛮 しんじょうとふきの煮物 キャベツの洋風煮 人参サラダ				チキン南蛮 スープ餃子 ポテト明太バター風味和え オクラとカニカマの酢の物				イワシの生姜煮 大根のゆずあんかけ さつまいもと春菊の和風サラダ 卵の花				ロールキャベツのコンソメ煮 ほたてクリーミーコロッケ 舞茸とピーマンのマヨ炒め 豆のごま和えサラダ										
	アレルギー 卵・乳・小麦				アレルギー えび,かに,小麦,卵,乳				アレルギー 小麦・卵・かに				アレルギー 卵・乳・小麦										
	熱量	529 kcal	たんぱく質	21.6 g	脂質	34.4 g	熱量	373 kcal	たんぱく質	13.2 g	脂質	22.3 g	熱量	184 kcal	たんぱく質	10.8 g	脂質	8.0 g	熱量	278 kcal	たんぱく質	8.0 g	脂質
炭水化物	32.9 g	食塩相当量	3.5 g	炭水化物	31.2 g	食塩相当量	1.8 g	炭水化物	17.4 g	食塩相当量	2.1 g	炭水化物	26.7 g	食塩相当量	1.6 g								
週平均	熱量	419 kcal	たんぱく質	2.7 g	熱量	381 kcal	たんぱく質	2.6 g	熱量	227 kcal	たんぱく質	1.8 g	熱量	283 kcal	たんぱく質	1.6 g							

	3月13日(金)				
	冷凍おかず2種		冷凍おかず3種		
冷凍おかず	鮭の塩焼き	カレイの香味焼き	ホキの磯天和風あん	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	鶏肉の甘酢あんかけ	牛肉の炒め物(トマト風味)	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	ほうれん草の白和え	白菜の煮びたし	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	若竹煮	高野豆腐の煮物	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	れんこんの甘辛煮	茄子の生姜醤油	ほうれん草の白和え	揚げと昆布の煮物
切干大根の煮物	梅しそめん	いんげんの和え物	いんげんのおひたし	春雨の中華和え	
熱量	383kcal	350kcal	360kcal	359kcal	357kcal
食塩相当量	2.1 g	3.0 g	2.2 g	2.4 g	1.9 g
アレルギー	小麦	小麦,卵	小麦,卵,乳	小麦,卵	小麦

具だくさん	3月9日(月)	3月10日(火)	3月11日(水)	3月12日(木)	3月13日(金)
	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	小麦	卵,乳	小麦,卵,乳	小麦,乳	小麦,卵,乳

麺コース	3月10日(火)	3月12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	小麦,卵

パンセッとい	3月13日(金)	朝食パン	3月13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		黒糖クロワッサン 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9日(月)	3月10日(火)	3月11日(水)	3月12日(木)	3月13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 0120-114-284 (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
3月9日(月)	豚焼肉 絹ごし揚げ煮 キャバツとあさりの炒め物 里芋の青さ風味 カリフラワーと玉子のサラダ 葉大根のおかか和え	豚焼肉 キャバツとあさりの炒め物 里芋の青さ風味 カリフラワーと玉子のサラダ 葉大根のおかか和え ごはん	ホッケの照り焼 ウインナーとブロッコリーの玉子サラダ 白菜とあげの煮物 大根の赤しそふりかけ和え 玉ねぎのおかか炒め	鶏ときのこのバター醤油風味炒め 大根のアサリあんかけ チンゲン菜と人参の煮浸し 椎茸といんげんの煮物 カリフラワーのシーザー和え チンジャオこんにやく もずくときゅうりの酢の物 オクラの梅和え
	アレルギー 卵・乳・小麦 熱量 364 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 23.1 g 炭水化物 20.9 g 食塩相当量 2.6 g	アレルギー 卵・乳・小麦 熱量 494 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 17.0 g 炭水化物 69.4 g 食塩相当量 1.9 g	アレルギー 小麦・卵・乳 熱量 317 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 16.6 g 炭水化物 25.5 g 食塩相当量 3.1 g	アレルギー 小麦・卵・乳 熱量 473 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 30.7 g 炭水化物 25.5 g 食塩相当量 3.8 g
3月10日(火)	あじのごま醤油焼き 鶏と野菜の玉子とじ いんげんとしらすの炒め煮 ポテトのオーロラソース和え 玉葱とピーマンのマリネ 金時豆	あじのごま醤油焼き いんげんとしらすの炒め煮 ポテトのオーロラソース和え 玉葱とピーマンのマリネ 金時豆 ごはん	酢鶏 アサリと大根の生姜煮 炊き合わせ【がんと・わかめ・人参】 かぼちゃとハムのシーザードレッシング和え こんにやくのみそ炒め	アジの照り焼き 肉団子の和風玉ねぎソース和え もやしと小松菜のキムチ風味炒め ごぼうのナムル 人参とさつま揚げの金平 さつまいもサラダ 白菜のわさびチーズマヨネーズ わかめと玉葱の和え物
	アレルギー 卵・小麦 熱量 327 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 15.6 g 炭水化物 24.5 g 食塩相当量 2.7 g	アレルギー 卵・小麦 熱量 471 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 12.1 g 炭水化物 71.5 g 食塩相当量 1.5 g	アレルギー 小麦・卵・乳 熱量 431 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 24.9 g 炭水化物 30.9 g 食塩相当量 3.0 g	アレルギー 小麦・卵・乳 熱量 471 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 26.1 g 炭水化物 36.3 g 食塩相当量 2.8 g
3月11日(水)	鶏のくわ焼き 春巻き チンゲン菜と蒲鉾の煮物 白菜と昆布の煮物 にらと油揚げの酢味噌和え さつま芋の甘煮	鶏のくわ焼き チンゲン菜と蒲鉾の煮物 白菜と昆布の煮物 にらと油揚げの酢味噌和え さつま芋の甘煮 ごはん	煮サバ 鶏団子の白菜クリームかけ ごぼうの胡麻酢漬 うぐいす豆 ちくわのきんぴら	とんかつ エビとチンゲン菜の炒め物 春雨の炒め物 ひじき煮 大根とツナのサラダ いんげんと塩昆布の和え物 玉ねぎとベーコンの炒め物 花福豆
	アレルギー 小麦 熱量 384 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 21.6 g 炭水化物 29.7 g 食塩相当量 2.1 g	アレルギー 小麦 熱量 435 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 10.2 g 炭水化物 70.0 g 食塩相当量 1.3 g	アレルギー 小麦・卵・乳 熱量 403 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 21.1 g 炭水化物 35.5 g 食塩相当量 3.4 g	アレルギー えび・小麦・卵・乳 熱量 479 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 27.1 g 炭水化物 42.0 g 食塩相当量 3.3 g
3月12日(木)	クリーミーコロッケ(かに風味) 根菜と豚肉のしぐれ煮 大豆とソイミートのケチャップ炒め さつま揚げと小松菜の煮物 もやしときゅうりの中華和え 菜の花の辛子和え	クリーミーコロッケ(かに風味) 大豆とソイミートのケチャップ炒め さつま揚げと小松菜の煮物 もやしときゅうりの中華和え 菜の花の辛子和え ピラフ	ポークチャップ サーモンマヨフライ 手作りポテトサラダ オクラといんげんの胡麻和え わかめと椎茸の佃煮	カレーの甘酢あんかけ 照り焼き鶏つくね もやしとあげのオイスターソース炒め 人参のナムル ナスのそぼろあん パンプキンサラダ わかめの柑橘風味 白菜人参サラダ
	アレルギー 卵・乳・小麦・かに 熱量 387 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 22.6 g 炭水化物 31.6 g 食塩相当量 2.5 g	アレルギー 卵・乳・小麦・かに 熱量 502 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 17.3 g 炭水化物 73.8 g 食塩相当量 2.9 g	アレルギー 小麦・卵・乳 熱量 482 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 30.6 g 炭水化物 35.6 g 食塩相当量 2.6 g	アレルギー 小麦・卵・乳 熱量 547 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 31.6 g 炭水化物 43.5 g 食塩相当量 4.1 g
3月13日(金)	牛肉と野菜の中華オイスター炒め まぐろメンチカツ ブロッコリーとかにかまのスープ煮 玉子焼 野菜と蒸し鶏の粒マスタード和え 野沢菜漬け	牛肉と野菜の中華オイスター炒め ブロッコリーとかにかまのスープ煮 玉子焼 野菜と蒸し鶏の粒マスタード和え 野沢菜漬け ごはん	アジの梅しそフライ 蒸し鶏のサラダ もやしチャンプルー 玉ねぎとツナのレモン風味マリネ ひじき煮	牛とキャバツのおろし煮 豆腐とカニカマの玉子とじ まぜそば風 ブロッコリーのマリネ さつまいものいとこ煮 大根のマーマレードサラダ 小松菜とベーコンのシーザー和え ちくわのしそマヨネーズ和え
	アレルギー 卵・乳・小麦・えび・かに 熱量 414 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 25.8 g 炭水化物 28.9 g 食塩相当量 2.6 g	アレルギー 卵・乳・小麦・えび・かに 熱量 441 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 13.4 g 炭水化物 66.8 g 食塩相当量 1.6 g	アレルギー 小麦・卵・乳 熱量 469 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 30.5 g 炭水化物 28.1 g 食塩相当量 2.8 g	アレルギー かに・小麦・卵・乳 熱量 515 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 25.9 g 炭水化物 47.5 g 食塩相当量 2.7 g
週平均	熱量 375 kcal 食塩相当量 2.5 g	熱量 469 kcal 食塩相当量 1.8 g	熱量 420 kcal 食塩相当量 3.0 g	熱量 497 kcal 食塩相当量 3.3 g

「春のお彼岸企画」締切のご案内

✂ 締切が近づいています ✂

「春の彩り御膳」に加え、お彼岸に合わせた「おはぎ」もご用意しています。
また、人気の「おみそ汁」やこの時期限定の「桜あんぱん」もぜひお試しください。
皆様のご注文を心よりお待ちしております。



ご注文締切日: 3月5日(木)20:00まで

お届け日	商品	税込価格
3/19(木)	春の彩り御膳	1,382円
3/20(金)	おはぎ(つぶあん)2個入	324円
	おはぎ(つぶあん)1個入	173円
	おはぎ(きなこ)2個入	324円
	おはぎ(きなこ)1個入	173円
	みそ汁食堂いろいろ野菜減塩10食入り	734円
	桜あんぱん6個入り	1,080円

■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.: 20260309-0313