



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		
4月6日(月)	かれのい柠檬タルタルソース 東村山黒焼きそば いんげんのおかか和え イタリアン野菜のごま和え			チーズハンバーグ かぼちゃのじゃこ煮 ピーマンと人参のスタミナ炒め きゅうりとわかめの酢の物			サケの塩焼 手作りポテトサラダ お麩とわかめの胡麻酢和え 大根のあさり煮			銀ひらすのみりん風味焼き 肉団子の甘酢あん あさりと小松菜の煮物 紅あずまのサラダ		
	アレルギー 卵・乳・小麦 熱量 371 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 23.7 g 炭水化物 24.8 g 食塩相当量 2.0 g			アレルギー 小麦,卵,乳 熱量 315 kcal たんぱく質 9.2 g 脂質 18.5 g 炭水化物 26.5 g 食塩相当量 2.7 g			アレルギー 小麦・卵・乳・かに 熱量 181 kcal たんぱく質 9.6 g 脂質 8.6 g 炭水化物 16.3 g 食塩相当量 1.0 g			アレルギー 卵・乳・小麦 熱量 261 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 12.8 g 炭水化物 18.0 g 食塩相当量 1.2 g		
4月7日(火)	ポークカレー イカメンチカツ チンゲン菜と竹輪の和え物 れんこんサラダ			天ぷら(エビ・かき揚げ・かぼちゃ) 豆腐の肉味噌がけ 糸こんにゃくとさつま揚げの甘辛炒め マカロニサラダ			ミンチカツ ほうれん草の玉子炒め ちくわのレモンマヨ和え ごぼうの胡麻みそ煮			豆腐ハンバーグ 鶏と野菜の中華炒め つきこんにゃくのたらこ煮 魚肉ソーセージのサラダ		
	アレルギー 卵・乳・小麦 熱量 415 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 24.2 g 炭水化物 34.8 g 食塩相当量 3.2 g			アレルギー えび,小麦,卵,乳 熱量 404 kcal たんぱく質 8.8 g 脂質 29.0 g 炭水化物 27.3 g 食塩相当量 2.1 g			アレルギー 小麦・卵・乳 熱量 322 kcal たんぱく質 9.2 g 脂質 20.2 g 炭水化物 26.1 g 食塩相当量 1.8 g			アレルギー 卵・乳・小麦 熱量 271 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 16.3 g 炭水化物 19.1 g 食塩相当量 2.2 g		
4月8日(水)	クリーミーコロッケ(かに風味) ブロッコリーとエビの炒め物 玉子焼 枝豆とツナのサラダ			鶏肉のオイスターマヨネーズ かにのふわふわ豆腐揚げ ツナと白菜煮 なます			カレイの煮つけ 大根とあげの煮物 彩りマカロニ 白菜とツナの煮物			味噌ヒレカツ かぼちゃの煮物 れんこん金平 紫キャベツと玉葱のピクルス		
	アレルギー 卵・乳・小麦・えび・かに 熱量 492 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 31.7 g 炭水化物 37.7 g 食塩相当量 2.2 g			アレルギー かに,小麦,卵,乳 熱量 409 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 28.2 g 炭水化物 16.0 g 食塩相当量 1.4 g			アレルギー 小麦・卵・乳 熱量 217 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 7.2 g 炭水化物 19.1 g 食塩相当量 3.3 g			アレルギー 卵・小麦 熱量 255 kcal たんぱく質 8.7 g 脂質 9.8 g 炭水化物 33.1 g 食塩相当量 1.3 g		
4月9日(木)	鶏のくわ焼き ごぼう天とつみれの煮物 しろ菜の煮びたし 大学芋			八宝菜(エビ) 野菜のそぼろあんかけ わかめの煮物 ポテトサラダ			豚肉のオイスター炒め 玉子焼・ビーフン うずら豆 わかめと椎茸の佃煮			おでん ハムカツ ポテトのオーロラソース和え 菜の花の辛子和え		
	アレルギー 卵・小麦 熱量 404 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 22.9 g 炭水化物 26.6 g 食塩相当量 2.4 g			アレルギー えび,小麦,卵,乳 熱量 369 kcal たんぱく質 8.5 g 脂質 27.4 g 炭水化物 19.1 g 食塩相当量 2.9 g			アレルギー 小麦・卵・乳 熱量 247 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 13.5 g 炭水化物 19.4 g 食塩相当量 1.7 g			アレルギー 卵・乳・小麦 熱量 247 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 11.0 g 炭水化物 24.9 g 食塩相当量 2.2 g		
4月10日(金)	豆腐ハンバーグのみぞれあん 鶏とアスパラのバター醤油炒め スクランブルエッグ 人参サラダ			ポークカレー 厚あげのアサリあんかけ チャプチェ 菜の花の白だし和え			エビマヨ 鶏団子の甘酢あんかけ チンゲン菜の生姜浸し ひじき煮			タンダリーチキン エビと玉子の中華炒め ブロッコリーとかにかまのスープ煮 イタリアン野菜のごま和え		
	アレルギー 卵・乳・小麦 熱量 395 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 22.5 g 炭水化物 31.3 g 食塩相当量 2.8 g			アレルギー 小麦,卵,乳 熱量 350 kcal たんぱく質 9.5 g 脂質 19.8 g 炭水化物 28.2 g 食塩相当量 2.7 g			アレルギー 小麦・卵・乳・えび 熱量 348 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 21.6 g 炭水化物 26.4 g 食塩相当量 2.9 g			アレルギー 卵・乳・小麦・えび・かに 熱量 277 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 18.6 g 炭水化物 10.1 g 食塩相当量 1.9 g		
週平均	熱量 415 kcal 食塩相当量 2.5 g			熱量 369 kcal 食塩相当量 2.4 g			熱量 263 kcal 食塩相当量 2.1 g			熱量 262 kcal 食塩相当量 1.8 g		

	4月10日(金)				
	冷凍おかず2種		冷凍おかず3種		
冷凍おかず	あじのパン粉焼き	さわらの塩こうじ漬け焼き	鮭の塩焼き	カレイの香味焼き	ホキの磯天和風あん
	トマト油淋鶏	鶏肉の酢豚風	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)
	さつまいもと人参のそぼろ和え	ジャーマンポテト	高野豆腐の炊き合わせ	ほうれん草の白和え	白菜の煮びたし
	彩り玉子炒め	キャベツとコーンの炒め物	小松菜のおひたし	若竹煮	高野豆腐の煮物
	れんこんの金平	もちふの玉子とじ	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
揚げと昆布の煮物	おくらのごま和え	切干大根の煮物	梅しそめん	いんげんの和え物	
熱量	386kcal	365kcal	383kcal	350kcal	360kcal
食塩相当量	2.4 g	2.1 g	2.1 g	3.0 g	2.2 g
アレルギー	小麦、卵、乳	小麦、卵、乳	小麦	小麦、卵	小麦、卵、乳

具だくさん	4月6日(月)	4月7日(火)	4月8日(水)	4月9日(木)	4月10日(金)
	①野菜たっぷりポトフ	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
アレルギー	小麦、卵、乳	小麦	小麦	卵、乳	小麦、卵、乳

麺コース	4月7日(火)	4月9日(木)
	醤油ラーメン	かき揚げうどん
アレルギー	かに・小麦・卵	小麦・卵・乳

パンセッとい	4月10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	

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

イッタンチド	4月6日(月)	4月7日(火)	4月8日(水)	4月9日(木)	4月10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

	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
4月6日(月)	マーボー豆腐 ほたてクリーミーコロッケ ブロッコリーとかにかまのスープ煮 かぼちゃの煮物 マカロニサラダ もやしの梅風味	マーボー豆腐 ブロッコリーとかにかまのスープ煮 かぼちゃの煮物 マカロニサラダ もやしの梅風味 ごはん	エビチリ 白菜と鶏団子の煮物 ちくわといんげんの玉子とじ キャロットラペ ひじきの佃煮	チーズハンバーグ はもしんじょう キャベツと塩昆布の炒め物 さつまいもと枝豆のサラダ 人参とツナの金平 エリンギともやしのバター醤油風味炒め 大根の照り焼き風煮 中華わかめサラダ
	アレルギー 卵・乳・小麦・えび・かに 熱量 407 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 22.6 g 炭水化物 37.3 g 食塩相当量 2.8 g	アレルギー 卵・乳・小麦・えび・かに 熱量 489 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 13.4 g 炭水化物 78.0 g 食塩相当量 2.1 g	アレルギー 小麦・卵・乳・えび 熱量 391 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 20.6 g 炭水化物 33.6 g 食塩相当量 3.2 g	アレルギー 小麦・卵・乳 熱量 488 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 30.2 g 炭水化物 36.0 g 食塩相当量 3.8 g
4月7日(火)	さばの塩焼き 鶏と野菜のレモン風味炒め 人参とひき肉の炒め物 小松菜と舞茸のおひたし 枝豆とツナのサラダ 生姜昆布	さばの塩焼き 人参とひき肉の炒め物 小松菜と舞茸のおひたし 枝豆とツナのサラダ 生姜昆布 筍ごはん	デミグラスハンバーグ アサリとチンゲン菜の炒め物 手作りポテトサラダ わかめと人参のさっぱり和え 大豆のトマト煮	白身魚(メルルーサ)のみそ風味焼き かぼちゃとナスの肉そぼろ ジャージャー麺風 さつまいもの旨煮 ブロッコリーのカニカマあんかけ ほうれん草とコーンの炒め物 炊き合わせ(椎茸・いんげん) ピーマンのおかか浸し
	アレルギー 卵・乳・小麦 熱量 390 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 25.3 g 炭水化物 16.6 g 食塩相当量 2.2 g	アレルギー 卵・小麦 熱量 525 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 19.7 g 炭水化物 64.4 g 食塩相当量 2.6 g	アレルギー 小麦・卵・乳 熱量 427 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 23.3 g 炭水化物 35.7 g 食塩相当量 3.6 g	アレルギー かに・小麦・卵・乳 熱量 482 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 27.7 g 炭水化物 35.5 g 食塩相当量 2.7 g
4月8日(水)	照り焼きハンバーグ すり身天煮 ピーマンとしらすの煮物 ポテトのオーロラソース和え きゅうりとわかめの酢の物 黒豆	照り焼きハンバーグ ピーマンとしらすの煮物 ポテトのオーロラソース和え きゅうりとわかめの酢の物 黒豆 ごはん	タラとポテトの明太子ソース ミンチカツ 野菜のコンソメ煮 うぐいす豆 白菜とえのきの煮物	牛とコーンの醤油だれがけ エビのニラ玉炒め 糸こんにゃくとさつまあげの甘辛炒め こんにゃくと野菜の煮物 いんげんのツナ和え 小松菜のごま和え もずくの酢の物 長芋の梅和え
	アレルギー 卵・乳・小麦 熱量 341 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 15.6 g 炭水化物 36.2 g 食塩相当量 3.1 g	アレルギー 卵・乳・小麦 熱量 485 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 12.5 g 炭水化物 78.7 g 食塩相当量 2.3 g	アレルギー 小麦・卵・乳・えび 熱量 368 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 17.7 g 炭水化物 35.1 g 食塩相当量 2.4 g	アレルギー えび・小麦・卵・乳 熱量 511 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 33.2 g 炭水化物 34.2 g 食塩相当量 3.5 g
4月9日(木)	さわらの和風あんかけ 肉しゅうまい つきこんにゃくのたらこ煮 いんげんとベーコンの炒め物 カリフラワーの柚子胡椒和え 割干し大根	さわらの和風あんかけ つきこんにゃくのたらこ煮 いんげんとベーコンの炒め物 カリフラワーの柚子胡椒和え 割干し大根 ごはん	酢鶏 海鮮しゅうまい・玉子焼 春雨の中華風酢の物 人参とオクラの塩麹和え こんにゃくとちくわの炒め物	エビのチリソース添え チーズ鶏つくね チンゲン菜とあげの煮浸し バジルポテトサラダ ナスの生姜かつお削り節和え ピーマンともやしの炒め物 人参とこの塩だれ炒め わかめの和え物
	アレルギー 卵・乳・小麦・えび・かに 熱量 417 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 26.2 g 炭水化物 25.3 g 食塩相当量 2.6 g	アレルギー 卵・乳・小麦 熱量 497 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 16.8 g 炭水化物 67.2 g 食塩相当量 1.7 g	アレルギー 小麦・卵・乳・かに 熱量 504 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 28.7 g 炭水化物 37.2 g 食塩相当量 3.6 g	アレルギー えび・小麦・卵・乳 熱量 484 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 25.7 g 炭水化物 43.5 g 食塩相当量 3.4 g
4月10日(金)	味噌ヒレカツ エビと玉子の中華炒め チンゲン菜と蒲鉾の煮物 がんもの煮物 ひじきとくわいのサラダ 高菜漬け	味噌ヒレカツ チンゲン菜と蒲鉾の煮物 がんもの煮物 ひじきとくわいのサラダ 高菜漬け ごはん	煮サバ バンバンジー風和え物 炊き合わせ【高野豆腐・わかめ・人参】 大根の赤しそふりかけ和え じゃがいもの梅和え	鶏のすだちおろしかけ しゅうまいのカニカマあんかけ キャベツとれんこんの塩だれ炒め ひじきとベーコンの炒め物 心きと大根の味噌かけ 糸こんにゃくのおかか炒め 春雨の梅和え 明太マカロニサラダ
	アレルギー 卵・小麦・えび 熱量 402 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 23.8 g 炭水化物 30.2 g 食塩相当量 2.8 g	アレルギー 卵・小麦 熱量 472 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 14.8 g 炭水化物 71.3 g 食塩相当量 1.7 g	アレルギー 小麦 熱量 308 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 13.4 g 炭水化物 30.0 g 食塩相当量 3.7 g	アレルギー えび・かに・小麦・卵・乳 熱量 505 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 34.4 g 炭水化物 27.6 g 食塩相当量 3.3 g
週平均	熱量 391 kcal 食塩相当量 2.7 g	熱量 494 kcal 食塩相当量 2.1 g	熱量 400 kcal 食塩相当量 3.3 g	熱量 494 kcal 食塩相当量 3.3 g

組合員様へのお願い

ご利用いただいている組合員さまのご意見をおうかがいしたく、3月初旬にアンケートをお渡ししておりますので、ご協力いただけますと幸いです。まだご提出がお済みでない組合員さまにおかれましては、締め切りは3月末となっております。お待ちしております。

お手数をおかけいたしますが、ご記入いただいたアンケートは、夕食サポートの配達員へご提出ください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	