



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	
5月18日(月)	ハニーマスタードチキン 金平ごぼう入りちぎり揚げ ほうれん草ベーコン炒め ツナコーンサラダ	牛焼肉 エビとチンゲン菜の炒め物 ミートスパゲティ 大根の甘酢漬け	煮サバ 高菜の玉子とじ さつまいもの白和え ひじきの佃煮	あじのさんが焼き すき焼き風コロッケ ほうれん草と蒲鉾のおひたし 赤いんげん豆のマリネ	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 乳・小麦
	熱量 441 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 25.0 g 炭水化物 27.8 g 食塩相当量 2.1 g	熱量 386 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 28.5 g 炭水化物 23.1 g 食塩相当量 3.2 g	熱量 198 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 10.9 g 炭水化物 14.2 g 食塩相当量 1.8 g	熱量 290 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 13.7 g 炭水化物 28.9 g 食塩相当量 2.0 g				
5月19日(火)	かれの甘酢あんかけ 鶏と野菜の味噌炒め チンゲン菜の錦糸和え 千切りポテトサラダ	天ぷら(エビ・カニカマ・オクラ・サツマイモ) ポークビーンズ 小松菜のバター醤油風味炒め 明太マカロニサラダ	タコライス風 野菜のコンソメ煮 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	プルコギ風牛肉の炒め物 ブロッコリーとエビの炒め物 マカロニのミートソース和え 千切りポテトサラダ	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・乳	アレルギー 卵・乳・小麦・えび
	熱量 390 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 24.0 g 炭水化物 24.9 g 食塩相当量 2.3 g	熱量 362 kcal たんぱく質 9.6 g 脂質 23.7 g 炭水化物 29.0 g 食塩相当量 2.5 g	熱量 262 kcal たんぱく質 10.6 g 脂質 15.0 g 炭水化物 21.1 g 食塩相当量 1.6 g	熱量 277 kcal たんぱく質 8.7 g 脂質 17.1 g 炭水化物 22.6 g 食塩相当量 2.2 g				
5月20日(水)	牛肉と野菜の中華オイスター炒め 枝豆入りしんじょうの煮物 糸こんにゃくのたらこ炒め カリフラワーと玉子のサラダ	鶏肉の照り焼き コーン入りさつまあげの煮物 卵の花とひじきの和え物 春雨の酢の物	アジの南蛮 お麩の玉子とじ じゃがいものサラダ ちくわのきんぴら	ほっけの塩焼き 山形芋煮風 ピーマンとウインナーの炒め物 カリフラワーと玉子のサラダ	アレルギー 卵・小麦・えび	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
	熱量 393 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 29.4 g 炭水化物 19.4 g 食塩相当量 2.8 g	熱量 391 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 21.2 g 炭水化物 24.6 g 食塩相当量 1.1 g	熱量 228 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 12.0 g 炭水化物 16.8 g 食塩相当量 1.1 g	熱量 256 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 15.7 g 炭水化物 15.5 g 食塩相当量 1.3 g				
5月21日(木)	豚肉のハヤシソース 生姜メンチカツ 竹輪の青さマヨ炒め キャベツとセロリのマリネ	アジのみそ風味焼き 鶏むね唐揚げ ピーマンともやしの炒め物 白菜人参サラダ	豚しゃぶ 炊き合わせ【高野豆腐・わかめ】 やさい豆 小松菜のお浸し	豚肉とごぼうの中華味噌炒め たこ団子の煮物 人参とコーンのグラッセ かぼちゃサラダ	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 458 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 28.4 g 炭水化物 35.2 g 食塩相当量 2.5 g	熱量 341 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 15.7 g 炭水化物 24.6 g 食塩相当量 2.6 g	熱量 240 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 16.3 g 炭水化物 11.1 g 食塩相当量 1.7 g	熱量 239 kcal たんぱく質 8.5 g 脂質 13.7 g 炭水化物 20.6 g 食塩相当量 1.3 g				
5月22日(金)	ミックスフライ(エビ、たら、クリーミーコロッケ) 豚のチリコンカン風炒め物 さつま揚げと小松菜の煮物 大根と海藻の香味サラダ	とんかつ トマトソースオムレツ 大根の照り焼き風煮 たらもサラダ	サワラの塩麹焼 豆腐のそぼろあんかけ オクラといんげんの梅和え あげと昆布の煮物	白身フライのビスク風ソース 豚肉の高菜炒め チンゲン菜とメンマの和え物 くわいのおかか和え	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	アレルギー 乳・小麦・えび
	熱量 408 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 25.1 g 炭水化物 30.7 g 食塩相当量 2.3 g	熱量 333 kcal たんぱく質 9.6 g 脂質 18.1 g 炭水化物 29.1 g 食塩相当量 2.3 g	熱量 196 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 8.9 g 炭水化物 15.7 g 食塩相当量 2.2 g	熱量 243 kcal たんぱく質 9.8 g 脂質 14.2 g 炭水化物 18.8 g 食塩相当量 1.7 g				
週平均	熱量 418 kcal 食塩相当量 2.4 g	熱量 363 kcal 食塩相当量 2.3 g	熱量 225 kcal 食塩相当量 1.7 g	熱量 261 kcal 食塩相当量 1.7 g				

	5月22日(金)				
	冷凍おかず2種		冷凍おかず3種		
冷凍おかず	ぶりのもろみ焼き	さばの幽庵焼ききのこ添え	ぶりのおろしソースがけ	赤魚のみりん焼き	めばるの揚げびたし
	肉じゃが	グリルチキンのごま葱酢ソース	豚肉とごぼうの真山椒炒め	鶏肉の中華あんかけ	ハンバーグデミグラスソース
	冬瓜のかに風味あんかけ	かぼちゃの煮物	高野豆腐の煮物	ほうれん草とカニカマのおひたし	豆腐とツナのチャンプル
	豆腐の中華炒め	高野豆腐のひすいあんかけ	じゃがいものツナ煮	なすの煮物	さつまいもとさつま揚げの煮物
	ほうれん草のおひたし	切干大根の煮物	茄子の味噌煮込み	炒り豆腐	小松菜のソテー
	切干大根とツナの塩ほん酢和え	いんげんのごま和え	おくらのおひたし	ピーマンの味噌炒め	切干大根の煮物
熱量	357kcal	375kcal	431kcal	379kcal	330kcal
食塩相当量	2.6 g	2.8 g	2.6 g	2.2 g	2.2 g
アレルギー	かに,小麦,卵	小麦,乳	小麦	えび,かに,小麦,卵,乳	小麦,乳

具だくさん	5月18日(月)	5月19日(火)	5月20日(水)	5月21日(木)	5月22日(金)
		⑦7種具材の粕汁	⑩エビのビスク風スープ	①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
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	5月19日(火)	5月21日(木)
	ぶっかけ冷やしおろし蕎麦	だし香る!温玉牛肉ぶっかけうどん
アレルギー	小麦・そば・卵	小麦・卵

パンセッとい	5月22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	5月18日(月)	5月19日(火)	5月20日(水)	5月21日(木)	5月22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

0120-114-284 (有料) 0570-001-911 (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
5月18日(月)	牛肉とじゃが芋の炒め物 野菜の彩りしんじょう煮 ねぎ焼き いんげんとしらすの炒め煮 蒸し鶏のオレンジ風味マリネ 桜大根漬け	牛肉とじゃが芋の炒め物 ねぎ焼き いんげんとしらすの炒め煮 蒸し鶏のオレンジ風味マリネ 桜大根漬け ごはん	ミックスフライ(エビ・白身磯辺・カレーコロッケ) 鶏団子のトマトソース 野菜のコンソメ煮 黒豆 白菜とえのきの煮物	エビのマヨネーズソース添え キャベツとひき肉の中華炒め 人参とさつま揚げの金平 チンゲン菜と人参の煮浸し 白菜人参サラダ カルボナーラパスタサラダ チンジャオこんにやく ツナのゴマだれサラダ
	アレルギー 卵・小麦 熱量 368 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 21.8 g 炭水化物 28.4 g 食塩相当量 2.7 g	アレルギー 卵・小麦 熱量 485 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 15.0 g 炭水化物 73.3 g 食塩相当量 1.9 g	アレルギー 小麦・卵・乳・えび 熱量 501 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 28.4 g 炭水化物 47.3 g 食塩相当量 3.4 g	アレルギー えび・小麦・卵・乳・落花生 熱量 483 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 30.9 g 炭水化物 35.3 g 食塩相当量 2.8 g
5月19日(火)	あじの香草焼き ピーマンの肉詰めフライ 白菜とかにかまの中華和え ブロッコリーとウインナーの炒め物 かぼちゃサラダ 野沢菜昆布	あじの香草焼き 白菜とかにかまの中華和え ブロッコリーとウインナーの炒め物 かぼちゃサラダ 野沢菜昆布 ごはん	焼豚・煮玉子 アサリとキャベツの生姜煮 スパサラ キャロットラペ のり塩ポテト	牛とこのこのバター風味ポン酢炒め 白身魚ハンバーグのおろしポン酢がけ 白菜とかまぼこの生姜あんかけ ナスの青じそ和え 里芋ときゅうりのマヨネーズ和え キャベツの梅おかか和え 切干大根とひじきの煮物 れんこんのごま煮
	アレルギー 卵・乳・小麦・えび・かに 熱量 321 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 17.9 g 炭水化物 22.3 g 食塩相当量 2.3 g	アレルギー 卵・乳・小麦・えび・かに 熱量 450 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 13.1 g 炭水化物 64.4 g 食塩相当量 1.9 g	アレルギー 小麦・卵・乳 熱量 319 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 18.9 g 炭水化物 24.5 g 食塩相当量 3.0 g	アレルギー かに・小麦・卵・乳 熱量 517 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 32.8 g 炭水化物 37.4 g 食塩相当量 3.4 g
5月20日(水)	鶏肉の柚子胡椒焼き 豆腐とあさりの深川煮 東村山黒焼きそば 大根の煮物 カリフラワーの梅おかか和え うぐいす豆	鶏肉の柚子胡椒焼き 東村山黒焼きそば 大根の煮物 カリフラワーの梅おかか和え うぐいす豆 ごはん	タラの和風あんかけ ミンチカツ 春雨と高菜の炒め物 せんまい漬 玉ねぎとひじきの炒め物	サワラの塩麹焼き 煮野菜のそぼろあんかけ チャプチェ きんぴらごぼうのマヨネーズ和え さつまいもの旨煮 小松菜と人参の煮浸し もやしとわかめの酢の物 カリフラワーの和風マリネ
	アレルギー 卵・小麦 熱量 346 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 16.4 g 炭水化物 28.3 g 食塩相当量 3.3 g	アレルギー 小麦 熱量 438 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 9.4 g 炭水化物 72.6 g 食塩相当量 1.7 g	アレルギー 小麦・卵・乳 熱量 278 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 10.4 g 炭水化物 28.8 g 食塩相当量 3.3 g	アレルギー 小麦・卵・乳 熱量 488 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 26.9 g 炭水化物 38.4 g 食塩相当量 2.2 g
5月21日(木)	かれいのオニオンソース 豚肉のどて煮風 ほうれん草ベーコン炒め 玉子焼 くわいと枝豆のサラダ さつま芋の甘煮	かれいのオニオンソース ほうれん草ベーコン炒め 玉子焼 くわいと枝豆のサラダ さつま芋の甘煮 わかめごはん	ミートソースグラタン風 海鮮しゅうまい・ウインナー 紅生姜香る野菜の玉子とじ じゃがいものゆずマヨサラダ チンゲン菜とハムの炒め物	酢鶏 厚あげのアサリあんかけ かぼちゃの和風煮 蒸し鶏の柚子胡椒和え ブロッコリーの卵とじ いんげんと塩昆布の和え物 菜の花の白だし和え うぐいす豆
	アレルギー 卵・乳・小麦 熱量 353 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 21.4 g 炭水化物 21.8 g 食塩相当量 1.6 g	アレルギー 卵・乳・小麦 熱量 505 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 16.2 g 炭水化物 73.1 g 食塩相当量 2.1 g	アレルギー 小麦・卵・乳・かに 熱量 397 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 23.4 g 炭水化物 30.7 g 食塩相当量 3.8 g	アレルギー 小麦・卵・乳 熱量 472 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 19.9 g 炭水化物 50.1 g 食塩相当量 2.4 g
5月22日(金)	デミソースハンバーグ 黒はんぺんフライ 小松菜と豚肉の煮物 里芋のコーンクリーム和え イタリアン野菜のごま和え 玉葱ときゅうりの和え物	デミソースハンバーグ 小松菜と豚肉の煮物 里芋のコーンクリーム和え イタリアン野菜のごま和え 玉葱ときゅうりの和え物 ごはん	サバの味噌煮 蒸し鶏のサラダ 炊き合わせ【高野豆腐・わかめ・人参】 オクラといんげんの梅和え こんにやくとちくわの炒め物	サバの煮付け ウインナーと玉子の中華炒め 和風スパゲティ ナスの生姜かつお削り節和え レンコンと小松菜のしそ和え コーンポテトサラダ 白菜の酢の物 切干大根の洋風炒め
	アレルギー 卵・乳・小麦 熱量 430 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 25.0 g 炭水化物 35.8 g 食塩相当量 2.7 g	アレルギー 卵・乳・小麦 熱量 519 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 17.5 g 炭水化物 75.7 g 食塩相当量 2.0 g	アレルギー 小麦・卵 熱量 320 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 17.3 g 炭水化物 22.6 g 食塩相当量 2.8 g	アレルギー 小麦・卵・乳 熱量 470 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 29.3 g 炭水化物 32.0 g 食塩相当量 3.1 g
週平均	熱量 364 kcal 食塩相当量 2.5 g	熱量 479 kcal 食塩相当量 1.9 g	熱量 363 kcal 食塩相当量 3.3 g	熱量 486 kcal 食塩相当量 2.8 g

季節のお弁当のご案内

年に数回のみの特典企画！
ご利用いただいた方から「今後、いつ企画するの？」とお問合せいただく人気の季節のお弁当企画です。
今回”あじさい御膳”のチラシを配布しております。
お弁当といっしょにみそ汁やスープもいかがですか？
詳しくはチラシをご覧ください。
チラシがお手元に届いていない方は、ご連絡ください。
ぜひ注文をお待ちしております。

【注文締切】 5月21日(木) 20:00
【お届け日】 6月4日(木)



商品	税込価格
あじさい御膳	1,382円
減塩いつものおみそ汁 10食入り	1,188円
22品目の素材と野菜スープセット8食	1,188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